

Rostat bröd med tofuröra

Total tid **20 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.213 kJ / 529 kcal

Fett: **23 g** Protein: **23 g**
Kolhydrater: **57 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Tofu:

180 g tofu
0,5 tsk rökt paprika
0,5 tsk spiskummin
0,5 tsk koriander
1 nypa peppar
2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
70 ml mandelmjök
1 msk olivolja
1 liten lök, fint tärnad
1 handfull babyspenat

Bröd:

4 skiva surdegsbröd
2 msk olivolja
2 vitlöksklyftor

Till servering:

1 msk svarta sesamfrön
6 körsbärstomater, halverade
2 msk färsk persilja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

180 g tofu - **0,5 tsk** rökt paprika - **0,5 tsk** spiskummin - **0,5 tsk** koriander - **1 nypa** peppar - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **70 ml** mandelmjök - **1 msk** olivolja - **1** liten lök, fint tärnad - **1 handfull** babyspenat
Mosa tofun i en skål med en gaffel tills den har en äggröraliknande konsistens. Blanda i kryddor, Kikkoman sojasås och mandelmjök.
Hetta upp olivolja i en panna och fräs den hackade löken tills den är genomskinlig. Tillsätt den mosade tofun och fräs i några minuter.
Tillsätt den färska spenaten och fräs allt tills spenaten är mjuk.

Steg 2

4 skiva surdegsbröd - **2 msk** olivolja - **2** vitlöksklyftor
Pensla brödsnivorna med olivolja och gnid in med pressad vitlök. Rosta på i en het stekpanna.

Steg 3

1 msk svarta sesamfrön - **6** körsbärstomater, halverade - **2 msk** färsk persilja
Lägg tofuröran på de grillade brödsnivorna och strö över sesamfrön.
Garnera med persilja och halverade körsbärstomater.