

Tofubiff

Total tid **40 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):
815 kJ / 194 kcal

Fett: **12,0 g** Protein: **6,8 g**
Kolhydrater: **15,6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

250 g	tofu
10 g	färsk ingefära, riven
1	salladslök, hackad
	potatismjöl
Dipp:	
3 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd ekologisk sojasås</u>
1 tsk	sesamolja
1 tsk	limesaft
1 tsk	äppelvinäger
1 tsk	honung
	ett par droppar TABASCO® Pepper Sauce
	olja till stekningen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Klappa tofun torr och skär den på längden i ca 1,5 cm tjocka skivor. Riv den färska ingefäran och finskiva salladslöken.

Steg 2

Hetta upp alla ingredienserna till dippsåsen i en stekpanna – låt inte koka.

Steg 3

Vänd tofuskivorna i potatismjölet och fritera i olja i 170 °C. Alternativt kan du steka tofun på båda sidorna i en panna i 2–3 minuter tills den är gyllenbrun och knaprig.

Steg 4

Servera tofun med varma grönsaker eller sallad och dippsåsen.