

Mexi salatbowls med tofu

Opskrift til 2 store portioner

Ingredienser

- 100 g quinoa (rød eller hvid) + kogevand
- Lidt salat, gerne hjertesalat
- en skefuld creme fraiche til hver
- et par limebåde til hver
- evt. lidt jalepenos og chiliflager til hver

Tofu

- 1 blok tofu, 2 spsk. majsstivelse, lidt salt og peber, 1 tsk. sød paprika, 1/2 dl olie + 2 spsk. sød chilisauc

Avocadocreme

- 1 avocado, 1/2 fed hvidløg, lidt salt og peber, 1 spsk. citronsaft

Tomatsalsa

- 3 tomater, 1/2 rødløg, en smule frisk koriander og persille. Lidt salt og peber, 1 tsk. sirup og 1 spsk. citronsaft

Majssalsa

- 1 lille dåse majs (140 g), 1/2 rødløg, 1 grøn peber, en smule frisk koriander og persille.

Sådan gør du

1. Start med at koge quinoa i en gryde
2. Skær så tofu i mindre tern, dup dem tørre med et stykke køkkenrulle. Kom dem i en skål med majsstivelse og krydderier, så de lidt vendes rundt i det.
3. Steg dem sprøde på en pande med rigeligt olie, kasser blot det ovenskydende majsstivelse fra skålen. Det tager 10-15 minutter at få dem helt sprøde. Vend så lidt sød chilisauc rundt blandt dem og sluk for komfuret.
4. Lav din avocadocreme ved at presse hvidløg og mose avocado i en skål. Bland sammen med citronsaft og salt og peber
5. Tag to skål frem til salsa. Snit rødløg og urter og fordel i begge skåle.
6. I den ene skål kommer du desuden dræned majs og fintsnittet peberfrugt
7. I den anden kommer du lidt hakket tomater, salt, peber og citronsaft ved.
8. Skyl hjertesalat og dup det tørt.
9. Så skal skålene antettes med hjertesalat, kogt quinoa, de sprøde tofutern, avocadocreme og de to slags salsa. Kom også lidt creme fraiche ved + en skive lime og evt. lidt chiliflager og/eller jalepenos