

Pak choi salat med krydrede kikærter og tofu

Opskrift til 3-4

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Tofu og kikærter

- 1 blok tofu
- 1/2 dåse kikærter
- 1 dl majsstivelse
- 1 tsk. paprika
- salt og peber
- rigeligt olie til stegning (mindst 1/2 dl)
- 4-5 spsk. sød chilisaUCE

Salat

- 1 pak choi
- 1 syrligt æble
- 1/2 agurk
- 1/2 rødløg
- 1 avocado
- 20 g ost, enten parmesan eller en fast ost. Jeg bruger Havarti aged fra Castello

Vinaigrette

- 4 spsk. olie
- 1 spsk. sirup
- 2 spsk. citronsaft
- 1 spsk. balsamicoeddike
- godt med salt og peber

Sådan gør du

1. Start med at åbne tofu og din dåse kikærter, dræn væsken fra kikærterne og kom dem i en skål. Dup din tofu tør med køkkenrulle og skær i tern, kom også disse ned i skålen.
2. Hæld majsstivelse, paprika og salt og peber over. Vend det rundt og steg så i rigeligt olie i 7-8 minutters tid. Når det er sprødt, kommes sød chili sauce ned til. Vend det rundt i dette og sluk så komfuret.
3. Skyl pak choi, æbler og agurk og snit det i tynde skiver. Kom det på et fad sammen med rødløg skåret i tynde skiver.
4. Kom pandens indhold over sammen med din vinaigrette som blot er rørt sammen.
5. Anret med avocado og ost, og server