

Wraps med tofu

Opskrift til Til 3-4 wraps

Samlet tid

40 minutters tid

Ingredienser

Shredded tofu

- 1 pakke tofu
- 1 spsk. majsstivelse
- 1 lille tsk. paprika
- 1 lille tsk. stødt spidskommen
- 1 nip chilipulver eller cayennepeber
- godt med salt og peber
- 3 spsk. sesamolie
- efterfølgende 2 spsk. sød chilisauc

Råsyltet kål

- 1/3 af et spidskål, jeg brugte et lilla
- 1/2 skalotteløg
- 3 spsk. sesamolie
- 2 spsk. balsamicoeddike
- 1 spsk. sukker
- lidt salt og peber
- 2 spsk. limesaft

Avocadocreme

- 2 avocadoer
- salt og peber
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. limesaft

Andet

- 3-4 wraps (tortillas pandekager)
- 1/3 agurk
- evt. friske krydderurter
- evt. chilimayo

Sådan gør du

SHREDDED TOFU

1. Start med at tænde ovnen på 180 grader varmluft.
2. Pak din tofu op, dup den tør i et viskestykke eller mellem køkkenrulle.
3. Riv dem groft på et rivejern og kom det i en skål sammen med majsstivelse og krydderier.

Opskrift printet fra www.juliebruun.com

side 1 af 2

4. Vend det rundt og kom det i et ovnfast fad.
5. Bag det en lille halv times tid i ovnen. Vend lidt undervejs.
6. Til sidst vendes det i lidt sød chilisaucе og så er det klar til at komme i dine wraps.

RÅSYLTET KÅL

1. Riv kål på et mandolinjern eller snit det fint i hånden.
2. Kom det i en skål sammen med skalotteløg, som også skæres i tynde skiver.
3. Kom resterende ingredienser her til i skålen, og lad det stå og trække imens tofu er i ovnen.

AVOCADOCREME

1. Mos avocado i en skål og bland det sammen med rette hvidløg, salt, peber og limesaft.

SERVERING

1. Varm dine wraps og smør dem med avocadocreme.
2. Kom lidt af denne her kålblanding på, en god skefuld af det bagte tofu samt lidt agurk til toppen.
3. Hvis du synes, server med friske urter og chilimayo.