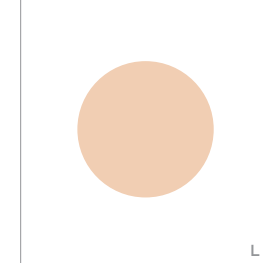




# Stegte grøntsager med tofu, hvidløgsris & sojamayo

15-25 minutter



Basmatiris



Mayonnaise



Hvidløgsfed



Rødløg



Rød Peberfrugt



Tofu



Forårsløg



Asiatisk Woksauce



Lime



Gulerod



Ga-Laksa



Sojasauce

## Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter.

## Køkkenredskaber

Skærebræt, stegepande, gryde, hvidløgspresser, skåle

## Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, smør, hvedemel, vand

## Ingredienser

	2 pers.	4 pers.
Hvidløgsfed	2 stk	3 stk
<b>Smør* 7)</b> (trin 1)	efter behov	efter behov
Basmatiris	100 g	200 g
<b>Vand*</b> (trin 1)	300 ml	600 ml
Rødløg	1 stk	2 stk
Rød peberfrugt	1 stk	1 stk
Gulerod	1 stk	2 stk
Lime	½ stk	1 stk
Forårsløg	1 stk	2 stk
<b>Tofu 11)</b>	250 g	500 g
Ga-Laksa	4 g	8 g
<b>Hvedemel*</b> (trin 2)	1,5 spsk	3 spsk
Sojasauce <b>11) 13)</b>	½ pakke	1 pakke
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g
Asiatisk woksauce <b>3) 11) 13) 14)</b>	75 g	150 g
<b>Salt*, peber*, olivenolie*</b>	efter smag & behov	

\*Kolonialvarer

## Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 486 g
Energi	536 kJ/128 kcal	2607 kJ/623 kcal
Fedt	4 g	20 g
Heraf mættet fedt	1 g	3 g
Kulhydrat	17 g	82 g
Heraf sukkerarter	4 g	21 g
Protein	5 g	24 g
Fiber	3 g	14 g
Salt	1,1 g	5,3 g

## Allergener

**3) sesam 7) mælk 8) æg 9) sennep 11) soja 13) gluten 14) sulfitter**

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

## Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | [hej@hellofresh.dk](mailto:hej@hellofresh.dk)

2020-U48



## 1 Kog hvidløgsris

Pres eller hak **hvidløg** fint.

Smelt en klat **smør\*** med en smule **olivenolie\*** i en gryde ved middelhøj varme.

Smelt ½ **hvidløg** i 1-2 min.

Tilsæt **ris**, **vand\*** og et nip **salt\***. Bring i kog. Sænk til lav varme. Lad simre under låg i 10 min.

Tag gryden af varmen. Lad **risene** hvile i 10 min, eller indtil **vandet** er absorberet.



## 4 Bland sojamayo

Bland **sojasauce** [½ pakke, 2 pers.], **mayonnaise** og et skvæt **limesaft** i en lille skål.



## 2 Forbered grøntsager

Skær **rødløg** i tynde, halve skiver.

Skær **peberfrugt** i 2 cm tern.

Skær **gulerod** (uskrællet) i halve skiver.

Skær **lime** i både. Hak **forårsløg** fint.

Skær **tofu** i 2 cm tern.

Bland **Ga-Laksa** og **hvedemel\*** med et nip **salt\*** og **peber\*** i en dyb tallerken.



## 5 Steg grøntsager

Opvarm en smule **olivenolie\*** i samme stegepande (skyl af først) ved middelhøj varme.

Steg **rødløg**, **peberfrugt** og **gulerod** i 5-6 min.

Tilsæt **asiatisk dressing** og resterende **hvidløg**. Rør rundt.

Tilsæt **tofu**. Tag panden af varmen.



## 3 Friter tofu

Hæld **olie\*** i en stegepande, så hele bunden er dækket. Varm **olien** op ved middelhøj varme.

Vend **tofu** i panering. Friter i 3-4 min.

Overfør til en tallerken med køkkenrulle.



## 6. Server

Anret **ris**, **tofu** og **grøntsager** i dybe tallerkener.

Øs over overskydende væde fra panden.

Top med **sojamayo** og **forårsløg**.

Server med resterende **limebåde**.

## Velbekomme!

### HELLO TOFU!

Ved at panere tofu med mel- og krydderiblanding giver du den både smag og en perfekt sprød og gylden overflade, når du steger i olie.