

Pæresalat med vin, grønne bønner og tofu

total tid **70 min.** 30 min. tilberedningstid 40 min. koketid

INGREDIENSER

10 porsjoner

Salat:

240 g løk, skåret i tynne båter
50 dl rapsolje
1 liter grønnsakskraft
80 dl Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus Med
Mindre Salt 43 % Mindre
Salt Enn Vanlig Kikkoman
Soyasaus

2 g pepper
1,6 kg salatpoteter (faste),
ternet (2 x 2 cm)

Tofuglasur:

720 g tofu naturell, ternet (2 x
2 cm)

100 g potetstivelse
100 dl rapsolje

Tofusaus:

50 dl Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus Med
Mindre Salt 43 % Mindre
Salt Enn Vanlig Kikkoman
Soyasaus

50 dl agavesirup eller et annet
søtningsstoff

100 dl vann
20 g fersk ingefær, raspet
12 g hvitløk, knust

Dessuten:

1,2 kg pærer, skrelt og skåret i
tykke strimler
100 dl tørr rødvin
40 dl agavesirup
800 g brekkbønner (kan være
frosne)

TILBEREDNING

Steg 1

Stek løken i en stor panne i 5 minutter til den er gyllenbrun. Tilsett grønnsakskraft, Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt og pepper.

Steg 2

Ha potetene sammen med løken og kok i 25 minutter.

Steg 3

Ha tofuen i en pose sammen med potetstivelsen og rist slik at tofuen blir jevnt dekket.

Steg 4

Varm opp olje i en panne. Ha tofuen oppi og stek i ca. 10 minutter på hver side til den er lett gyllenbrun. Legg tofuen på et fat med kjøkkenpapir og la den renne av.

Steg 5

Tilbered sausen til tofuen: ha Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt, agavesirup, vann, raspet ingefær og knust hvitløk i et glass og bland godt.

Steg 6

Etter at tofuen er stekt, hell sausen i pannen og gi den et oppkok. Tilsett tofuen og rør om til den er fullstendig dekket av glasur. Kok i ca. 10 minutter.

Steg 7

800 g edamamebønner uten
skall

80 g blader av skoghøymole
(eventuelt:
persilleblader), hakket

Legg pærene i en liten kasserolle, tilsett vinen og agavesirupen, og kok i 10 minutter på middels varme. Rør om av og til.

Steg 8

Vask og rens brekkbønnene. Ha dem oppi pannen med edamame og poteter. Kok i ytterligere 5 minutter.

Steg 9

Server grønnsakene på en tallerken med glasert tofu og pærer i vin. Garner med hakkede blader av skoghøymole.