



DAG
1

Brune ris med ristet tofu, lynstegt grønt med tamari og cashewnødder

Tilberedningstid ca. 40 minutter

1 pose brune basmatiris
1 pose cashewnødder
1 pakke marineret tofu
1 bakke hvide champignoner i skiver
½-1 bundt forårsløg (fintsnittet)
2 fed hvidløg (fintsnittet)
½ chili (fintsnittet)
Saften af ½ citron
1 brev tamari

Tjek, at du selv har: Olie til stegning (fx kokosolie), sukker og havsalt

1. Sæt 2½ dl vand over risene i en gryde eller kedel.

2. Skyl risene i koldt vand, og sæt dem over i kogende vand uden salt. Kog dem under låg ved svag varme i ca. 30 minutter. Lad risene hvile i 5 minutter, og smag til med salt inden servering.

3. Rist cashewnødderne på en tør pande. Tag dem af panden, og afkøl dem.

4. Skyl og klargør grøntsagerne. Skær tofuen i tern a 1 x 1 cm.

5. Varm lidt olie op på en pande (gerne den fra jordnødderne), og steg tofuen gylden og sprød. Afdryp på fedtsugende papir.

6. Varm en wok (eller dyb pande) op med lidt olie, og lynsteg champignoner, forårsløg og hvidløg let gyldent.

7. Smag til med chili, citron, tamari og et nip sukker.

Servering

Anret ris i en dyb tallerken, kom de lynstegte grøntsager over, og top med stegt tofu og ristede cashewnødder.



AARSTIDERNE