



Vår & sommar med tofu

recept & inspiration

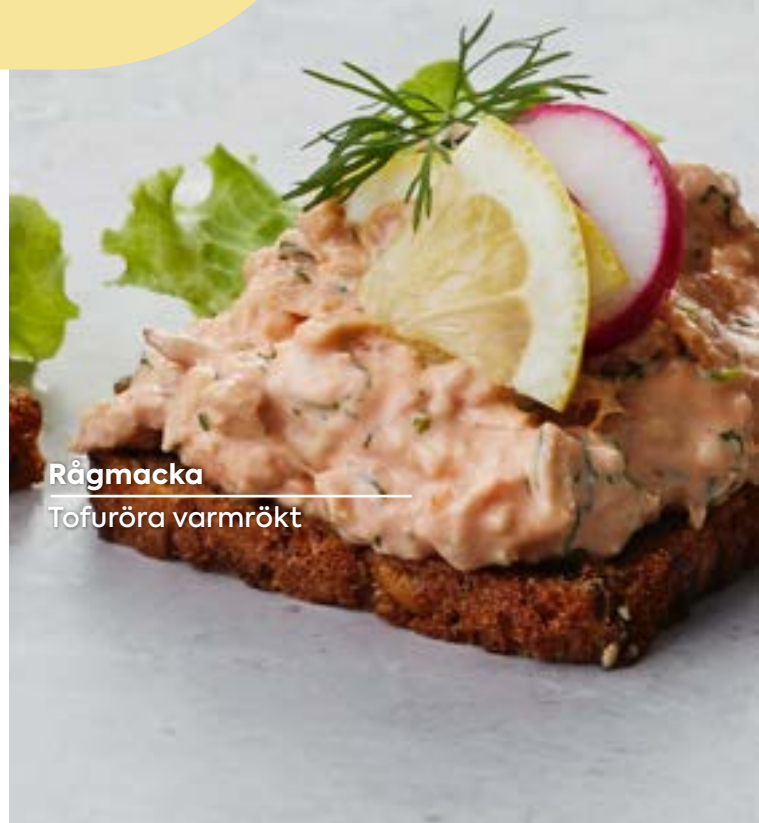


**Svensk tofu
på menyn!**

Familjen Lu

Enkelt & fräscht med tofuröror

Söker du efter snabba och enkla lunchalternativ? Servera våra svensktillverkade tofuröror i bakad potatis, baguette eller i sallad. Välj mellan skagen, varmrökt och curry.





20 MIN | 8 PORTIONER

Banh mi med marinerad tofu

Du behöver

4 x 230 g Yipin marinerad tofu
8 msk ljus sojasås
neutral olja

Picklade morötter och rättika

4 dl ljummet vatten
2 dl socker
8 msk ättikspirit
8 morötter
4 rättikor

Tillbehör

4 stora baguetter eller 8 små
picklad rödlök, chili & koriander
sriracha majonnäs

Med svensk marinerad tofu!



Så gör du

1. Koka upp vatten och ställ åt sidan tills ljummet. Blanda socker, ättika och vatten i en burk eller skål. Hacka morötterna och rättikan och lägg i en glasburk. Låt stå i ca 30 min. Om du vill pickla rödlök själv, så gör du på samma vis med tunt skivad rödlök.
2. Skiva tofun i 1,5 cm tjocka filéer. Stek tofufiléerna på medelhög-hög värme i neutral olja. När den börjar bli gyllene på båda sidor, sänk värmen och tillsätt sojasåsen i stekpannan. Vänd om tofun och låt den absorbera vätskan.
3. Skär upp alla baguetter i två bitar. Skär ett snitt i mitten av varje baguette, lägg i picklade grönsaker, marinerad tofu och rödlök. Toppa med koriander och sriracha majonnäs.

30 MIN | 8 PORTIONER

Asiatisk kålsallad med krispig tofu

Du behöver

800 g Yipin fast naturell tofu
4 dl majsstärkelse + 6-8 dl panko
3 dl valfri matlagningsgrädde
neutral olja

Asiatisk kålsallad

4 st zucchini
8 medelstora morötter
6 dl rödkål
2 msk risvinäger
2 tsk sesamolja
2 tsk olivolja
ca 2 msk vatten
ca 1 msk sötning
juice från 1 lime
salt & peppar

Tillbehör

srirachamayo, koriander & jordnötter

Med svensk
naturell tofu!



Så gör du

1. Skär tofun i kuber och häll upp majsstärkelse, panko och matgrädde i separata skålar. Blandar salt och peppar.
2. Doppa tofukuberna först i majsstärkelse, sedan i grädde och slutligen i panko. Repetera alla steg ytterligare en gång för dubbelt krisp.
3. Hetta upp en panna med olja. Stek kuberna på medelhög värme tills alla sidor är gyllene och krispiga (ca. 10 min).
4. Skär zucchini (eller använd mandolin) i tunna nuddeliknande strimlor. Strimla rödkål och morötter. I en kastrull, koka zucchininudlar något tills lite mjuka, ca. 5 min. Häll kallt vatten över.
5. Blanda ihop alla vinägretten i en stor skål, smaka av med sötning, salt och peppar. Blanda ihop med zucchininudlarna, rödkål och morötter.
6. Toppa kålsalladen med panerad tofu, koriander, hackade jordnötter och srirachamayo.



20 MIN + 1 H | 8 PORTIONER

Asiatisk kålsallad med tempehfiléer

Du behöver

800 g Yipin fryst tempeh block
ca 4 dl teriyakisås eller valfri asiatisk marinad (+ sötning)
neutral olja

Asiatisk kålsallad

4 st zucchini
6 medelstora morötter
4 dl rödkål + 4 dl vitkål
2 msk risvinäger
2 tsk sesamolja
2 tsk olivolja
ca 2 msk vatten
2 msk sötning
juice från 1 lime
salt & peppar

Tillbehör

sesamfrön, koriander & lime

Med tempeh!



Så gör du

1. Skär tempehblocket i 1 cm tjocka filéer. Lägg i valfri teriyakisås eller asiatisk marinad och stå kallt i minst 1h.
2. Hetta upp en panna med olja. Stek tempehn på medelhög värme i ca 5 min. Sänk värmen och addera resten av marinaden/teriyakisåsen. Stek tills du får en gyllene yta på båda sidor.
3. Skär zucchini (eller använd mandolin) i tunna nudelliknande strimlor. Strimla rödkål och morötter. I en kastrull, koka zucchinudlar något tills lite mjuka, ca. 5 min. Häll kallt vatten över.
4. Blanda ihop alla vinägretten i en stor skål, smaka av med sötning, salt och peppar. Blanda ihop med zucchinudlarna, rödkål och morötter.
5. Toppa kålsalladen med tempeh, koriander, lime, sesamfrön och srirachamayo.

15 MIN | 8-10 PORTIONER

Vegetarisk sommarsallad

Du behöver

4 x 230 g Yipin alspånsrökt tofu

400 g färskpotatis

salladsmix

2 gurka

40 körsbärstomater

4 avokados

4 rödlökar

salt och peppar

4 msk olivolja

4 tsk citronjuice

Tillbehör

knäckebröd

färsk dill

aioli (t. ex. vegansk)



Med svensk
alspånsrökt tofu!



Så gör du

1. Skrubba och koka färskpotatis.
2. Skiva alspånsrökt tofu i 1 cm tjocka filéer. Skär gurka, tomat och avokado samt rödlök i tunna skivor.
3. I två skålar, fördela sallad, grönsaker och färskpotatis. Blanda ihop med citron och olivolja, smaka av med salt och peppar.
4. Toppa med skivad alspånsrökt tofu, dill och aioli, servera med knäckebröd.



30 MIN | 10 PORTIONER

Grillspett med marinerad tofu

Du behöver

800 g Yipin friterad tofu

2 zucchini

4 röda paprikor

4 rödlökar

grillspett

Marinad

2 msk sweet chilisås

2 msk ketchup

6 msk japansk sojasås

2 tsk limejuice

6 msk agavesirap

2 msk riven ingefära

2 vitlöksklyftor

Med svensk friterad tofu!

Så gör du

1. Blanda ihop marinaden. Lägg friterade tofukuber i marinaden och låt marinera i kylskåpet i minst 15 min (längre för djupare smak).
2. Ta ut tofun ur kylskåpet, lägg tofun åt sidan häll marinaden i en kastrull och låt den sjuda på låg värme tills den tjocknat (ca 10 min).
3. Skär alla grönsaker i medelstora bitar.
4. Värm upp grillen och varva den marinerade tofun med grönsaker på grillspett. Grilla och vänd tills du får önskad krispighet på alla sidor (totalt ca 10 min) och pensla på marinaden/glazen på tofun under slutet av griltiden.
5. Servera gärna med rostad potatis och aioli.



Med svensk
naturell tofu!



30 MIN | 10 PORTIONER

Tofu ribs (revbensspjäll)

Du behöver

800 g Yipin extra fast naturell tofu

1 ½ dl äppelcidervinäger

1 dl socker

6 msk ljus sirap

8 pressade vitlöksklyftor

4 tsk färsk ingefära (riven)

6 msk kinesisk soja

4 msk srirachasås

6 msk dijonsenap

6 lime

Så gör du

1. Häll i socker, sirap och äppelcidervinäger i en kastrull och låt koka upp.
2. Pressa i saften från limen i kastrullen och addera senap, ingefära, srirachasås, soja och pressad vitlök. Reducera i ca. 10 min tills det blir en tjock marinad. Låt svalna.
3. Häll i den svala marinaden i en plastpåse. Lägg i skivad tofu och låt den dra åt sig i marinaden, gärna i ett par timmar.
4. Ugnsbaka/grilla: Sätt ugnen på 200 grader på grilleffekt. Lägg tofun på bakplåtspapper, vänd efter ca 10 min och ugnsbaka sedan ytterligare ca 10 min.
5. Steka: Stek tofun på medelhög värme tills de fått rejält med färg och en knaprig yta på båda sidor (ca 10 minuter per sida). Pensla på marinaden.



20 MIN | 10 PORTIONER

Vegansk smörgåstårta

Du behöver

400 g Yipin tofuröra skagen
2 x 230 g Yipin alspånsrökt tofu
24 skivor formfranska
200 g vegansk färskost
2 dl vegansk majonnäs
3 dl växtbaserad vispgrädde

Dekor

gurka
tångkaviar
färsk dill
alspånsrökt tofu
tofuröra skagen

Med tofuskagen
& alspånsrökt tofu!



Så gör du

1. Stansa ut cirklar i formfranskan med en form, eller skär bort kanterna om du vill ha fyrkantiga.
2. Hacka alspånsrökt tofu i småbitar, ca 5 x 5 mm, och blanda med färskosten. Bred på åtta av de utstansade bröden. Lägg på en skiva bröd till.
3. Bred ut tofuröra skagen på det andra lagret och täck med ytterligare en brödskiva.
4. Vispa grädden hårt och blanda med majonnäsen. Täck hela bakelserna med majonnäsblandningen, både på sidorna och toppen.
5. Dekorera med t.ex. gurka, tångkaviar, alspånsrökt tofu och dill eller ett extra lager med skagenröra.
6. Servera dina veganska smörgåstårtebakelser!