

TOFU I STORKÖK

4 recept + tips från skolkockar

#1
TOFU I
SVERIGE

Nielsen 2023

TOFU – ETT BRA VAL!

KLIMATSMART & VÄXTBASERAD

Att producera tofu kräver betydligt mindre mark, vatten och energi än produktion av animaliskt protein. Dessutom gör vi vår tofu i Sverige, av ekologiska sojabönor odlade inom Europa.

SOJABÖNOR FRÅN EUROPA

Tillverkad i
SVERIGE

Tofu
**0,1
co²e***

*100g | Källa: WWF
matkalkylator

FYLLED MED NYTTIGHETER

Tofu är en god källa till nyttigheter såsom protein, kalcium, järn och vitaminer; viktiga näringsämnen för både kropp och knopp. Sedan 2023 ingår tofu och tempeh i Livsmedelsverkets matcirkel.

Extra fast tofu naturell (100g) innehåller:

PROTEIN

34%

av DRI*

KALCIUM

22%

av DRI*

JÄRN

20%

av DRI*

*Dagligt rekommenderat intag för en genomsnittlig vuxen
(8400 kJ/2000 kcal) enligt Livsmedelsverket.

”STROGANOFF MED RÖKT TOFU ÄR EN FAVORIT HOS ELEVERNA!”

Daniél Kallonas, kökschef på Skapaskolan, vinnare av Årets Klimatkök 2019.
Tofu stroganoff är en älskad rätt som serveras regelbundet.

Skolkocken tipsar

Ugnsrostad tofu

Du behöver

970 g Yipin alspånsrökt tofu
salt efter smak
rapsolja

Så gör du

Sätt ugnen på 200°C. Tärna tofun, blanda med lite olja och salt och lägg i ett ugnsbleck. Viktigt att det inte blir dubbla lager utan att tofun får bra exponering för grillningen. Rosta i ca 20 minuter, ta ut och låt svalna. Servera med valfria tillbehör och njut!

Magnus Naess, vegokock

100 PORTIONER

CURRYGRYTA

Du behöver

10 kg	Yipin friterad tofu
1,5 kg	gul lök, tärnad, fryst/färsk
500 g	röda linser, torrvara
2 liter	vatten
8 liter	kokosmjölk
150 g	gul curry
4 msk	gurkmeja
50 g	ingefära, torkad
10 st	vitlöksklyftor, pressade
50 g	grönsaksbuljong, pulver
3 dl	rapsolja till stekning

Så gör du:

1. Bryn lök, vitlök och alla kryddor i en gryta eller steam-kittel. När löken är mjuk, tillsätt linser och 2 liter vatten. Låt koka i ca 15 min eller tills linserna är helt mjuka.
2. Tillsätt buljong och grädde. Rör om och låt puttra i 5 min. Om du har tid, låt såsen koka så pass mycket att linserna kokar ner. Annars kan du välja att mixa såsen slät med stavmixer.
3. Häll tofun i grytan och värm upp. Smaka av med salt och curry. Servera med t ex bulgur eller ris.

NÄRINGSINNEHÅLL per portion, exklusive bulgur/ris
(räknat på 1/100 port)

Energi: 350 kcal Protein: 19 g Fett: 24 g Kolhydrater: 13 g

100 PORTIONER

ASIATISK WOK

Du behöver

12 kg	Yipin friterad tofu
5 kg	röd paprika
3 kg	broccoli
2 liter	sojasås
2 dl	ingefära, färsk & mixad
50 st	vitlöksklyftor (ca 500g)
1,5 liter	ljus sirap
1 liter	citronsaft eller limesaft
1 kg	gul lök, tärnad
500 g	böngroddar
3 dl	rapsolja till stekning

Så gör du:

1. Blanda soja, ingefära, raposolja, vitlök, sirap och citronsaft i en mixer. Se till att vitlöken och ingefäran är ordentligt mixad.
2. Stekbord: Stek broccoli och strimlad paprika på medelhög värme i ca 2 min. Tillsätt ett par dl vatten efter hand för att inte bränna steket. Addera friterad tofu, gul lök, böngroddar och stek klart. Addera såsen och red av vid behov.
3. Servera med t ex bulgur eller ris. Dekorera gärna med färsk koriander.

NÄRINGSINNEHÅLL per portion, exklusive bulgur/ris
(räknat på 1/100 port)

Energi: 350 kcal Protein: 24 g Fett: 16 g Kolhydrater: 25 g



Serveringsförslag



Serveringsförslag

10 PORTIONER

TOFU STROGANOFF

Du behöver

1,15 kg	Yipin tofu alspånsrökt
350 g	gul lök, hackad
200 g	morötter
100 g	tomatpuré
0,5 liter	havregrädde
0,5 dl	japansk soja
25 g	lökpulver
1 tsk	rökt paprikapulver
5 dl	vatten
salt och peppar efter smak	
rapsolja	
maizena att reda av med	

Så gör du:

1. Strimla rökt tofu, lägg upp i en form/bleck med olja och blanda väl. Ugnsbaka på 160°C i 15–20 min. Rör om var 5:e minut för en jämn stekyta.
2. Stek hackad gul lök och skivad morot i en kastrull med rapsolja i ca 2 min. Tillsätt tomatpuré, lökpulver, rökt paprikapulver, salt och peppar. Fräs i ca. 3 min, rör om så det inte bränns i botten. Tillsätt ca. 5 dl vatten och rör om så att allt i botten löses upp.
3. Häll tofun i kastrullen ihop med sojasås och havregrädde. Rör om ofta och låt få ett uppkok. Håll uppsikt över värmen och sänk i god tid så att grytan inte stormkokar.
4. Vispa ut 3 msk maizena med 1 dl vatten och red av grytan.
5. När grytan kokar upp, tillsätt 3 msk maizena och 1 dl vatten under omrörning. Om såsen blir för tjock: Tillsätt lite vatten. Om såsen blir för tunn: Red av med lite mer maizena. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera med t ex havreris, bulgur eller ris.

NÄRINGSINNEHÅLL per portion, exklusive bulgur/ris
(räknat på 1/10 port)

Energi: 327 kcal Protein: 21 g Fett: 24 g Kolhydrater: 13 g

10 PORTIONER

KRÄMIG GRATÄNG MED OST & TOFU

Du behöver

1,2 kg	Yipin tofu fast naturell
100 g	paprika
12 st	potatisar
1,5 liter	havregrädde
5 st	vitlöksklyftor
200 g	gul lök
1 st	zucchini
50 g	fryst basilika, hackad
2 tsk	torkad oregano
1 dl	soltorkade tomater i olja, strimlade
1 dl	olja från soltorkad tomat
400 g	riven ost
125 g	körbstomater, halverade
salt och peppar	

Så gör du:

1. Tärna tofun och lägg på en plåt. Häll över marinadolja från soltorkade tomater, salta och peppra. Massera in allt lätt så det inte smular sönder. Ugnsbaka på 220°C i 20 min. Ställ tofun i kyl när den är klar.
2. Skölj, halvera och kärna ur paprikorna. Lägg dem på en plåt och rosta i samma ugn som tofun går i, ca 12 min, tills skalet blir rostet. Ta ut och skölj dem hastigt under kallt vatten och dra av skalet. Skär i portionsbitar.
3. Skiva potatis och lök. Koka dem mjuka i havregrädde, pressad vitlök och oregano. Lägg i paprika, skivad zucchini, soltorkad tomat, basilika och tofun. Salta, peppra och rör om.
4. Häll allt i en ugnsfast form. Strö över ost, dekorera med tomatbaser och gratinera i ugnen på 225°C i ca 15 min.

NÄRINGSINNEHÅLL per portion, exklusive bulgur/ris
(räknat på 1/10 port)

Energi: 695 kcal Protein: 36 g Fett: 42 g Kolhydrater: 38 g



Serveringsförslag

