



# Svensk tofu på menuen

Sortiment og inspiration



# Tofu fra Sverige

Vores familie har lavet tofu i Sverige i mere end 20 år. I dag laver vi tofu i Vallentuna med en grænseløs kærlighed til vores råvarer samt et håndværk, der har været brugt i flere generationer.

Velkommen til vores tofuverden

*Familjen Lu*

”Vores økologiske tofu er lavet af omhyggeligt udvalgte sojabønner dyrket i Frankrig”

Johanna, vores grundlægger



# Tofuguiden

Tofu er en elsket ingrediens fra Asien med en historie på over 2000 år. Den kan fås i mange forskellige smage og konsistenser. Den kan tilberedes på mange forskellige måder. Oplev tofu sammen med os!

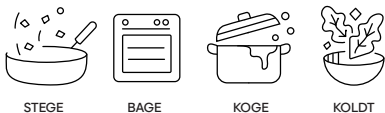
## Naturel tofu – fra ekstra fast til silkeblød



### Ekstra fast

EKSTRA BLØD ○ ○ ○ ○ ● EKSTRA FAST

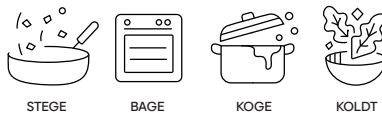
Ekstra fast konsistens for mere protein og bid. Smag til og tilbered som du vil, eller riv og brug som pulled tofu



### Fast

EKSTRA BLØD ○ ○ ○ ○ ● EKSTRA FAST

Fast konsistens, der giver et godt bid. Smag til og tilbered som du vil, eller smuldr som fars eller riv og brug pulled tofu



### Silkesblød

EKSTRA BLØD ● ○ ○ ○ ○ EKSTRA FAST

Blød og glat konsistens. Piskes og bruges som en cremet base, i saucer, desserter, supper og smoothies eller paner og steg/friter.



## Tofu varianter – fra friturestegt til forskellige krydderier



### Friteret tofu

EKSTRA BLØD ○ ○ ○ ○ ● EKSTRA FAST

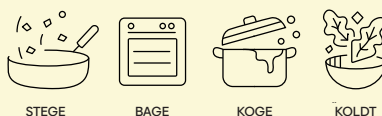
Skåret i tern, stegklar og saftig med ekstra bid. Passer godt i gryderetter og wokretter.



### Røget tofu

EKSTRA BLØD ○ ○ ○ ○ ● EKSTRA FAST

Røget på svenske træspåner for at opnå en dyb og fyldig smag. God på sandwich, som "bacon" i carbonara och pølse i stroganoff.



### Marineret tofu

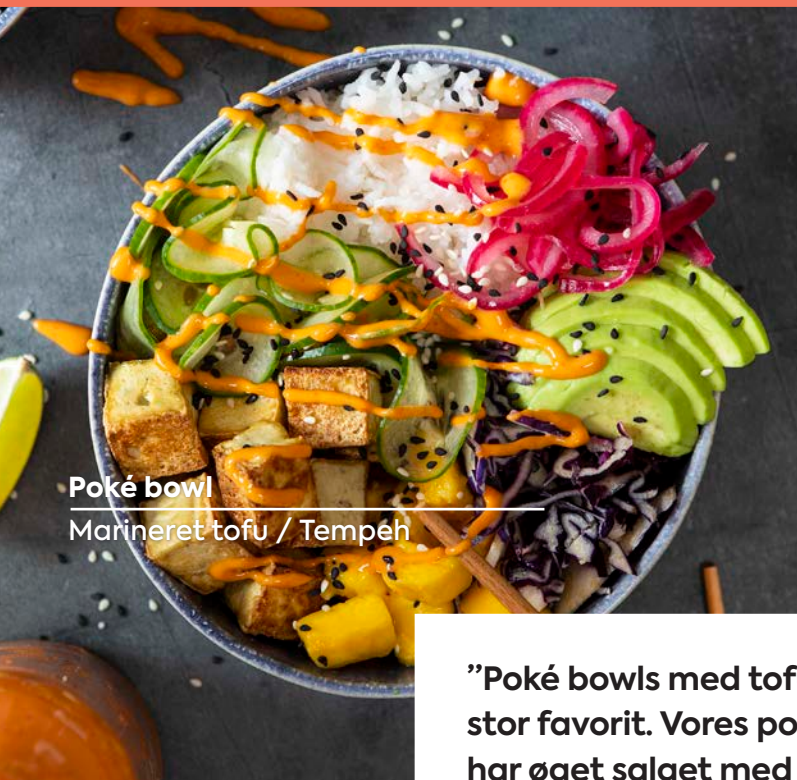
EKSTRA BLØD ○ ○ ○ ○ ● EKSTRA FAST

Marineret tofu med nøje udvalgte krydderier. Klar til brug og kan serveres koldt. Perfekt i salater, wokretter, poké bowls eller wraps.

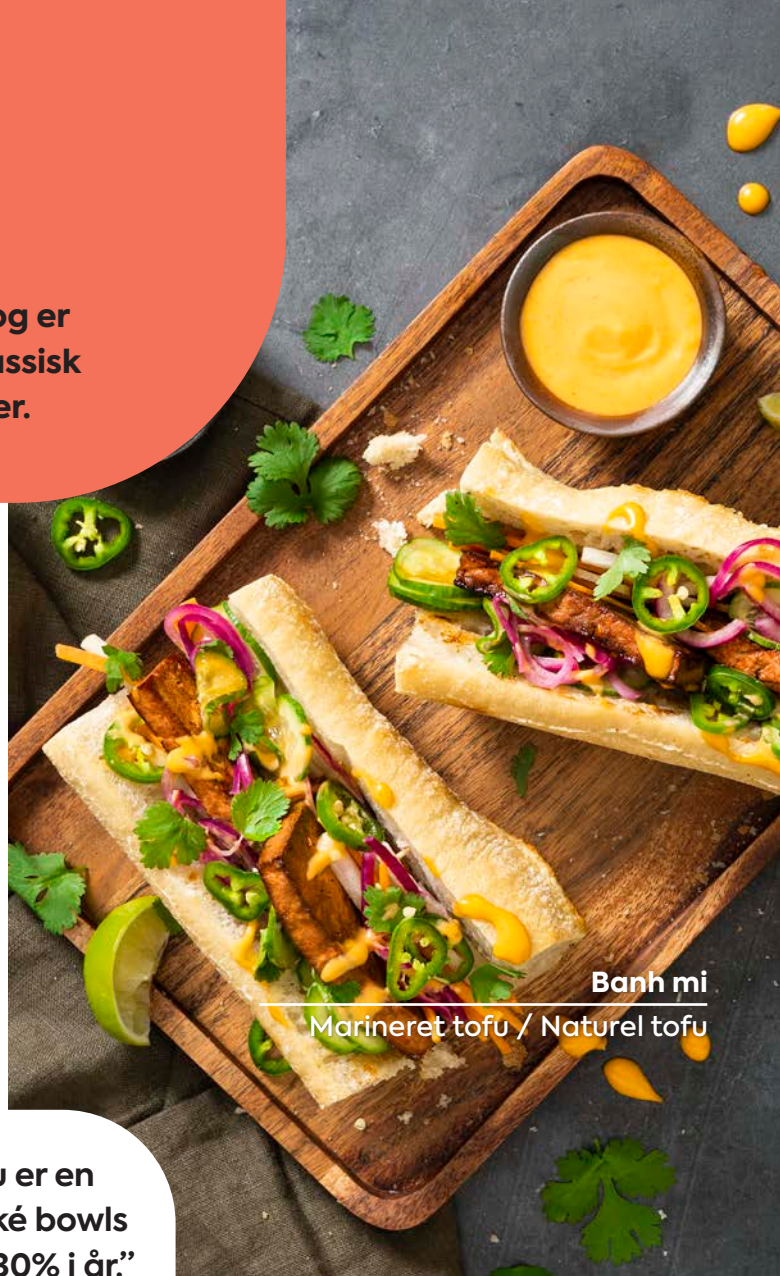


# Det asiatiske køkken

Tofu har en stor plads i det asiatiske køkken og er stjernen i mange retter. Server tofuen i en klassisk wokret, gryderetter eller velsmagende salater.



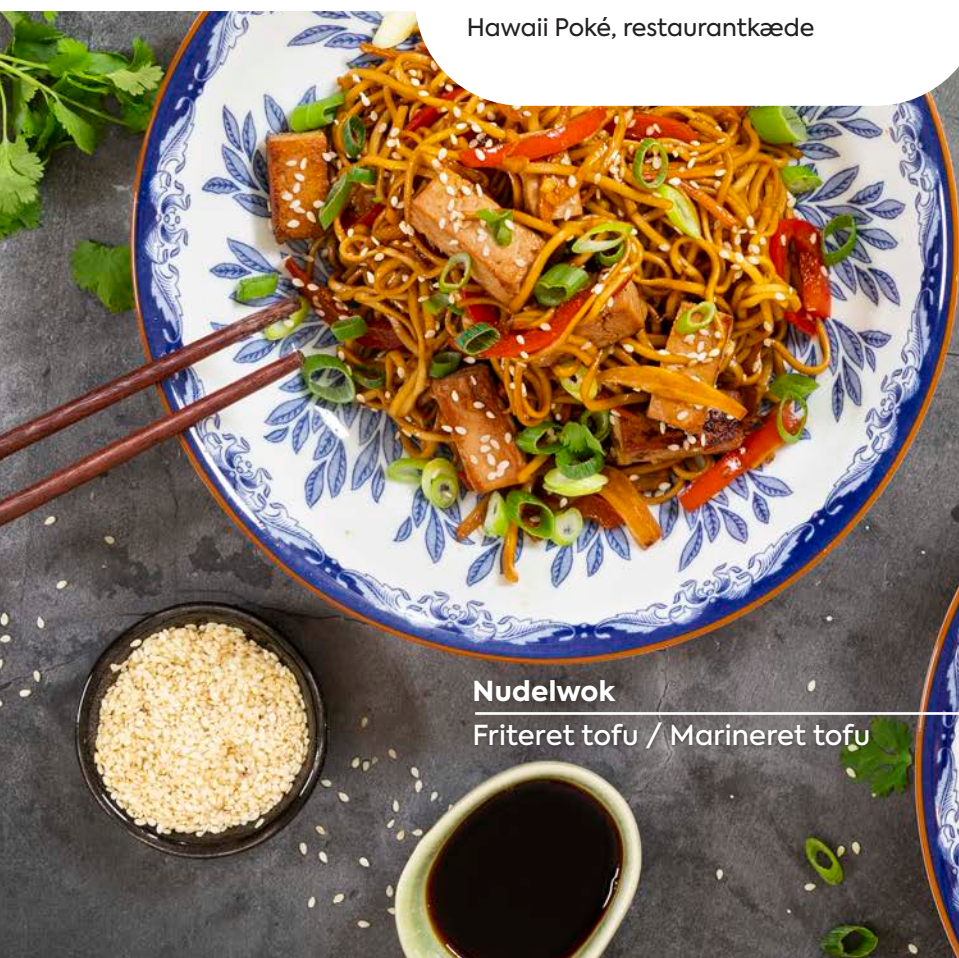
**Poké bowl**  
Marineret tofu / Tempéh



**Banh mi**  
Marineret tofu / Naturel tofu

”Poké bowls med tofu er en stor favorit. Vores poké bowls har øget salget med 30% i år.”

Hawaii Poké, restaurantkæde



**Nudelwok**  
Friteret tofu / Marineret tofu



# Nordiske favoritter

Lad tofu indtage sin plads i vores mest elskede hverdagsretter! Tofu er fantastisk i den populære karrygryderet som bæredygtigt alternativ til pølser i stroganoff eller som sprødstegt "bacon" i carbonara.



Rød karrygryde  
Friteret tofu



Pasta carbonara  
Koldrøge tofu



Stroganoff  
Koldrøge tofu



# Salatretter & caféretter

Vil du servere velsmagende, enkle og sunde alternativer? Lav en frisk salat, sandwich eller wrap med tofu, tempeh eller færdiglavet tofudej. Server scrambled tofu som et veggie-alternativ til røræg – en stor favorit blandt gæster.



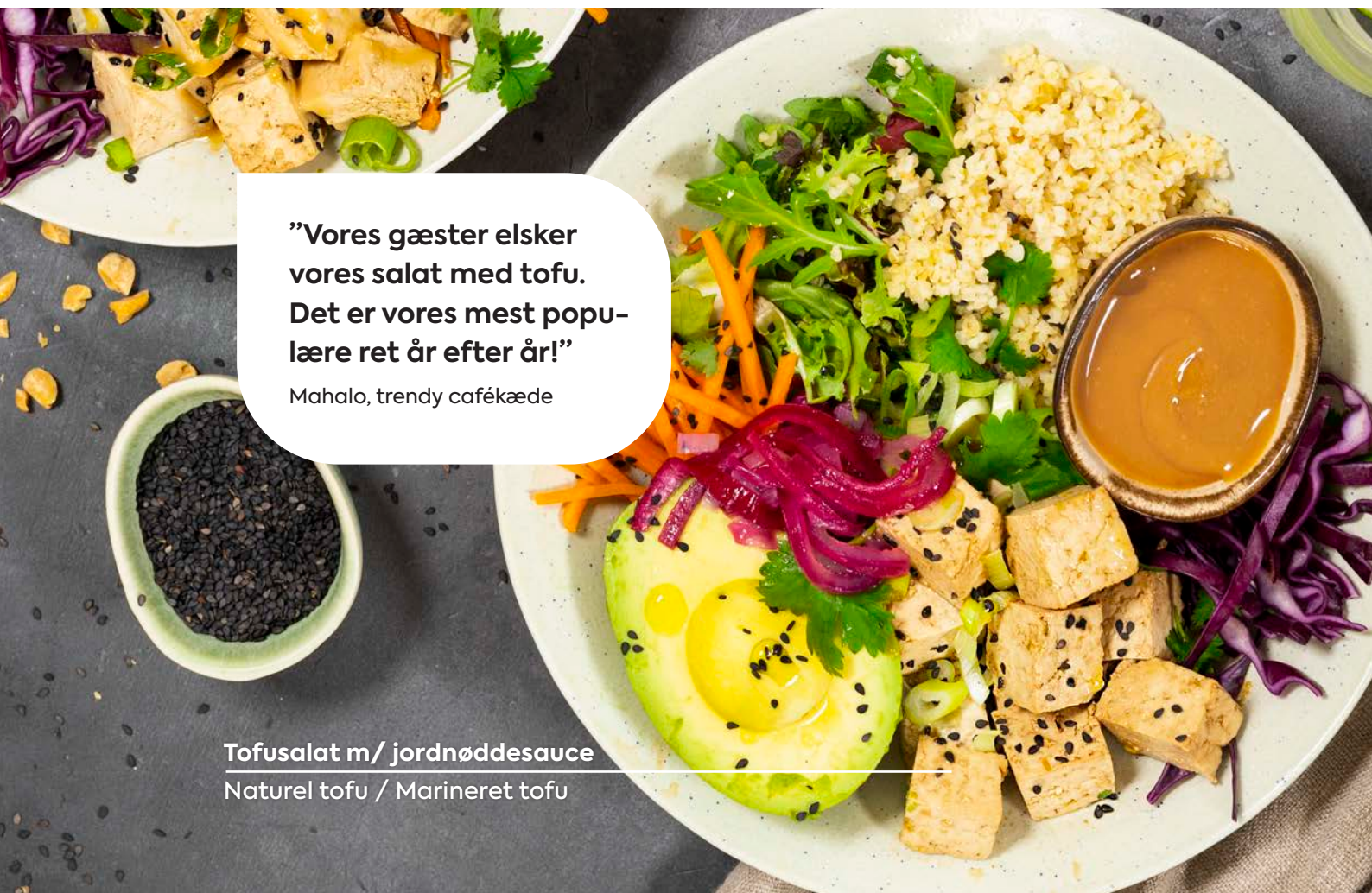
Scrambled tofu

Naturel tofu



Grillet sandwich

Koldrøget tofu



”Vores gæster elsker vores salat med tofu. Det er vores mest populære ret år efter år!”

Mahalo, trendy cafékæde

Tofusalat m/ jordnøddesauce

Naturel tofu / Marineret tofu

# Bagværk & desserter

Vidste du, at silkeblød tofu er et kaloriefattigt og plante-baseret alternativ til fløde og friskost? Pisk silketofuen glat og brug den som en cremet base i chokolademousse, som frosting eller fyld i bagværk.



Chokoladekage  
Silkesblød tofu



Chokolademousse  
Silkesblød tofu



Lækker cheesecake  
Silkesblød tofu

# Fast tofu

Vores naturlige faste tofu kan bruges i mange forskellige retter. Din bedste ven i køkkenet – helt enkelt! Den er god til marinerung og serveret kold, stegt, i wok, bagt i ovn eller paneret. Den kan smuldreres og anvendes i farsretter, scrambled tofu eller revet som ost.



## Fast tofu i blok – klassisk tofu



| Art.nr | Produkt           | ØKO/KRAV | Storlek | TH*   |
|--------|-------------------|----------|---------|-------|
| 170546 | Tofu Naturel Fast | ØKO/KRAV | 400gX8  | 50 dg |
| 201158 | Tofu Naturel Fast |          | 400gX8  | 50 dg |
| 3009   | Tofu Extra Fast   | ØKO/KRAV | 950gX6  | 50 dg |
| 3010   | Tofu Extra Fast   |          | 950gX6  | 50 dg |

## Silkeblød – cremet base i gryderetter, desserter og supper



| Art.nr | Produkt           | Storlek | TH*   |
|--------|-------------------|---------|-------|
| 170751 | Tofu Naturel Tern | 1,5kgX2 | 30 dg |

# Silkesblød

Vores silkebløde tofu er fremragende som creme og kaloriefattig base i alt fra supper og gryderetter til kolde saucer, smoothies, kager og desserter. Det kan også erstatte æg i tærtefyld.



## Silkeblød – cremet base i gryderetter, desserter og supper



| Art.nr | Produkt            | Storlek | TH*   |
|--------|--------------------|---------|-------|
| 578885 | Tofu Premium Silk  | 400gX8  | 50 dg |
| 3002   | Tofu Silkeblød ØKO | 400gX8  | 50 dg |

# Friteret tofu

Vores friteret tofu er en nem genvej til lækker, hurtige måltider. Den har en god tyggemodstand og er klargjort til en nem og hurtig håndtering i køkkenet. Steg, bag eller grill på spyd og server i alt fra wok, gryderetter til salater og bowls.

## TIPS!

Vi kan skræddersy lige din smag, størrelse og indpakning efter forespørgsel.

### Ternet friteret Tofu - Tern (2x2 cm) med fin stegt ydre



| Art.nr | Produkt                     | Storlek | TH*    |
|--------|-----------------------------|---------|--------|
| 3039   | Tofu friteret - tern        | 1kgX4   | 80 dg  |
| 3045   | Tofu friteret, tern - FROST | 4kgX1   | 360 dg |

\*Total holdbarhed

Thom kha gai  
Friteret tofu

Thai Red Curry  
Friteret tofu

# Røget tofu

Tofu røget med svensk elspåner for en dybere smag. Vores røget tofu er ekstra fast i konsistensen, nem at håndtere kold såvel som varm. Med sin røget smag, er den et perfekt alternativ til skinke, pølse, bacon og røget laks.

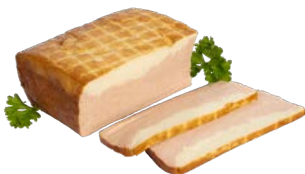


## Røget Tofu – god som pølse, skinke og bacon



| Art.nr | Produkt        | Storlek | TH*   |
|--------|----------------|---------|-------|
| 3021   | Røget tofu ØKO | 230gX8  | 80 dg |
| 3022   | Røget tofu ØKO | 970gX6  | 80 dg |

## Tofubacon – røget og let at stege sprødt



| Art.nr | Produkt             | Storlek | TH*   |
|--------|---------------------|---------|-------|
| 3051   | Tofubacon røget ØKO | 340gX4  | 80 dg |

# Marineret tofu

Vores marinerede tofu forenkler måltidet! De er klar til at spises kold eller kogt; kan steges, bages, paneres eller grilles. Hos os kan du finde marineret tofu i et udvalg af smagsvarianter til alle typer køkkener.



## Sojamarineret tofu – rig smag af soja, ingefær og hvidløg



| Art.nr | Produkt             | Storlek | TH*   |
|--------|---------------------|---------|-------|
| 3005   | Tofu Soja & ingefær | 230gX8  | 80 dg |
| 3062   | Tofu Marineret Tern | 1kgX4   | 80 dg |

# Tempeh

Et fermenteret og plantebaseret protein som har eksisteret i Indonesien i mere end 1000 år. Tempeh har en mild nøddeagtig smag og en fast, saftig konsistens. Vi laver vores tempeh af fermenterede sojabønner, der gør den ekstrarig på protein, jern og fibre. Bruges ofte i wok, bowls, wraps, salater og gryderetter.



STEGE



BAGE



KOGE



KOLDT



**Tempeh, blok** - kan skæres som du ønsker, krydres og koges

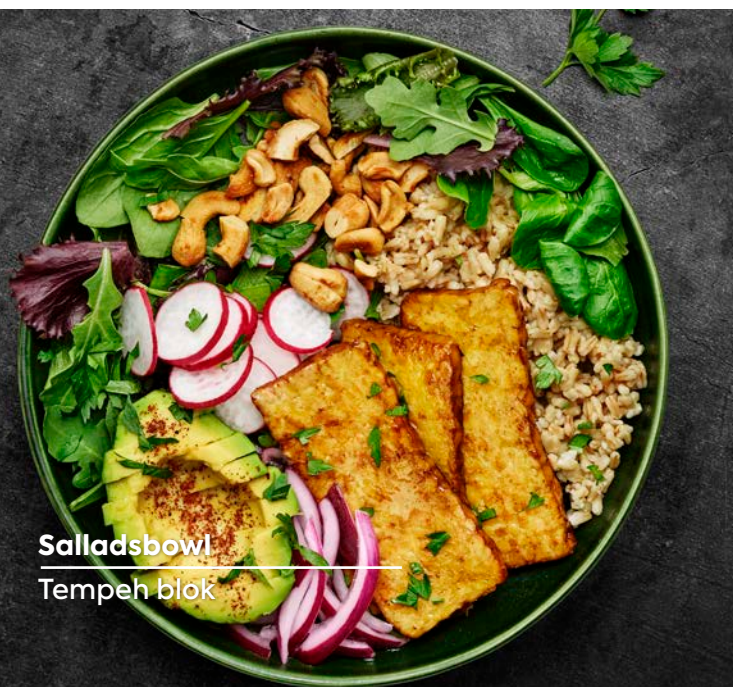


| Art.nr | Produkt                   | Storlek | TH*    |
|--------|---------------------------|---------|--------|
| 3201   | Tempeh Naturel Blok FROST | 395gX10 | 360 dg |

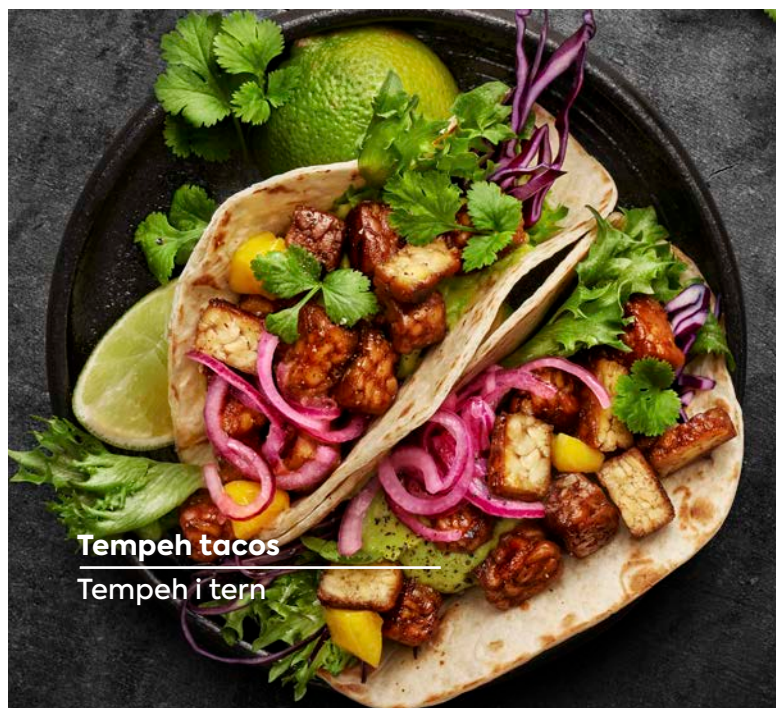
**Tempeh i tern** - tern (1,5x1,5cm) god både kold eller varm



| Art.nr | Produkt             | Storlek | TH*    |
|--------|---------------------|---------|--------|
| 3211   | Tempeh i tern FROST | 10kgX1  | 360 dg |



Salladsbowl  
Tempeh blok



Tempeh tacos  
Tempeh i tern



**#1**  
**TOFU**  
**IN THE NORDICS**

Nielsen 2024

# Kontakt os!

**Vi hjælper gerne med sortimentet og vareprøver**

**Tina Kristensen**

Salgskonsulent DK (Sjælland, Fyn, Bornholm)

+45 (0) 27 25 70 79

tina@ekologiskasaljbolaget.com

**Sandra Lund**

Head of KAM

+46 (0) 70-757 92 46

sandra@ekologiskasaljbolaget.se

**Leif Olausson**

Salgschef Foodservice

+46 (0) 70-399 06 78

leif@ekologiskasaljbolaget.se