



PASTASALAT MED KRYDRET SAUS OG TOFU

6A, NORDSKOGEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 ts chili pulver
- 1 ss tomatpure
- 1 stk gul løk
- 0.5 stk vestfoldsalat
- 1 stk laurbærblad
- 150 g tofu naturell
- 1 ss oliven olje
- 0.5 stk agurk
- 1 ts chilipulver
- 1 boks hakkede tomater
- 2 ss soyasaus
- 2 stk røde epler
- 0.5 ts provencekrydder
- 0.25 ts salt
- 0.5 ts løkspulver
- 10 stk valnøttkjerner
- 0.5 ts paprikapulver
- 1 stk kruspersille
- 1 ss olivenolje
- 1 ts hvitløkspulver
- 240 g fusilli fullkornspasta
- 2 stk hvitløksfedd
- 5 stk reddik
- 1 ss balsamicoeddik

SLIK GJØR DU:

- 1** Start med sausen:
Finhakk løken og la den surre på middels varme i en kjele med litt olje og salt til den er blank og myk.
Tilsett finhakkert hvitløk, paprikapulver, provencekrydder og chilipulver. La det surre 2-3 minutter til du kjenner krydderlukten.
Tilsett hakkede tomater, balsamicoeddik, laurbærblad og ca 1dl vann.
La sausen stå og småputer mens du tilbereder resten.
- 2** Tofu:
Bland chilipulver, hvitløkspulver, løkpulver, soyasaus, olivenolje og tomatpure i en bolle.
Hell vannet av tofuen, og smuldre den i grove biter oppi krydderblanding.
Bre blandingen utover et stekebrett med bakepapir, og stek midt i ovnen på 200 grader i ca 30 minutter. Blandingens skal bli litt gylden og krispy.
- 3** Salat:
Kutt epler, agurk og reddiker i biter, riv opp salaten i strimler og bland alt sammen.
Dryss over grovhakkede valnøttkjerner og kruspersille.
- 4** Tilbered fullkornspastaen etter anvisning på pakken.
Server sammen med saus, tofu og salat.