



OPSKRIFT

Indisk tofu med mango



Klar på: 20 minutter

Forberedelse: 10 minutter

Til: 4 personer

Ingredienser

- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. tørret gurkemeje
- 1 spsk. sambal oelek
- 2 spsk. kokosolie
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse kokosmælk
- 2 cm ingefær
- ½ dl tomatkoncentrat
- 1 dl cashewnødder
- 200 g cherrytomater
- 100 g frisk spinat
- 1 mango
- 275 g økologisk tofu
- salt og peber

Tilberedning

1. Hak løg og hvidløg og svits det sammen med gurkemeje og sambal oelek i kokosolien
2. Hæld det stegte løg i en blender sammen med de hakkede tomater, kokosmælken, finthakket ingefær, tomatkoncentrat og cashewnødder og giv det en hurtig tur
3. Hæld saucen tilbage i gryden og tilsæt tofu i små tern, ternet mango samt spinat og halverede cherrytomater
4. Lad det hele blive varmt og smag af med salt og peber og evt. lidt mere sambal oelek (hvis du kan lide, maden er lidt hot).

Tip!

Server med quinoa, durra, fuldkornsrís, fuldkornspasta, eller som på billedet med en pasta lavet af kikærter..