



Månedens opskrift



Fylدت tofupasta med sæsonens grønt og sauce Supreme

Du skal bruge:

Til 4 personer

<u>Tofupasta:</u>	<u>Blomkålsfyld:</u>	<u>Svampefyld:</u>	<u>Sauce Supreme:</u>
200 firm tofu	1 blomkål	100 g blandet svampe	2 dl vegansk fløde
200 g hvedemel	1 dl røde linser	1 lille løg	2 dl vand
Salt	En klat vegansk smør	2 fed hvidløg	1 tsk. flydende grøntsagsfond
	Salt + Peber	Salt + Peber	Salt + Peber
<u>Yderligt tilbehør:</u>			Citronsaft
Sæsonens grønt			Maizena + Vand
Grøn olie			

Fremgangsmåde:

- 1) Dræn tofuen og kom den i en blender – Blend kort til tofuen er findelt.
 - a. Tilsæt melet og blend til den hænger sammen.
 - b. Vend det ud på bordet og ælt det i hånden til det er ensartet.
 - c. Pak den ind i film og lad den hvile i 60 min.
- 2) Skær blomkålen i mindre stykker og damp der til der er mørt.
 - a. Kog 1 dl røde linser i saltet vand til de er helt møre og dræn det ekstra vand fra.
 - b. Blend blomkål sammen med de røde linser, salt, peber, og en klat vegansk smør til en ensartet pure.
 - c. Kom pureen i en bøtte og lad den køle af.
- 3) Mens blomkål og røde linser koger, ordnes svampene.
 - a. Løget og hvidløg hakkes fint.
 - b. Svampe og løg kommer på en varm pande med olie og steges til de er gyldne og møre.
 - c. Tilsæt hvidløget.
 - d. Svampene skal køle af inden de kan bruges.



- 4) Når både svampene og blomkålspureen er kold, findes tofudejen frem.
 - a. Den pakkes ud og æltes kold til den er medgørlig – Del dejen i 3 dele.
 - b. Pastamaskinen findes frem og tofudejstykkerne rulles igennem på tykkeste trin et par gange til den er ordentlig sammenhængende – Rul igennem, fold sammen i tre, drej dejen og rul igennem igen x 3 gange.
 - c. Rul en af tofudejstykkerne igennem på et lavere trin x 2.
 - d. Skær dejpladen ud i ca. 10 x 10 cm.
 - e. Fyld blomkålspure og svampe på den ene halvdel af tofupastaen og fold den anden halvdel over. Forseg dem grundigt.
 - f. Pastaen koges i saltet vand til de flyder – Ca. 4-5 min.

- 5) Vegansk fløde, vand og grøntsagsfond kommes i en gryde og koges op.
 - a. Jævnes med maizena rørt ud i vand.
 - b. Smages til med salt, peber og citronsaft – Klar til brug.

- 6) Sæsonens grønt tilberedes efter ønske.

- 7) Overskydende blomkålspure varmes op.

- 8) Anret som på billedet eller efter ønske.

