

Rostad tofu

2 bitar naturell eller smaksatt tofu
2msk matolja
kryddor efter smak

Torka av tofubitarna och riv på den grova sidan av rivjärnet. Blanda 2 msk olja i den rivna tofun, bred ut den på bakplåtspapper och rosta i 200gradig ugn ca 30 minuter. Rör om i tofun en eller ett par gånger så att den blir jämnt rostad. Krydda efter smak. Går bra att dela upp och frysa och använda efterhand. Blanda i en wok, använd som protein på pizza eller i sås

Wok med rostad tofu

En påse frysta wok grönsaker
½ sats rostad tofu(se ovan)
sojasås
en liten bit färsk ingefära eller vitlök riven
2 msk olja

Fräs den rivna ingefäran eller vitlöken i en stekpanna och tillsätt wokgrönsakerna, stek tills de är nästan mjuka. Blanda i den rostade tofun, värm och krydda med sojasås.
Servera med kokt ris (dagen efter kan du steka riset i litet olja och äta med resten av woken)

Spagetti bolognese med sojakross

2dl sojakross
1 lök
1 burk tomatkross
vitlök
2msk matolja
svartpeppar, oregano, salt

Finhacka löken och vitlöken fräs i litet olja med sojakrosset. Krydda och tillsätt tomatkrosset och lått puttra, gärna 30 minuter, späd med litet vatten om såsen blir för tjock. Servera med kokt spagetti och riven ost om du har.

Tomatsoppa med bönor

2 burkar tomatkross (eller 1 burk tomatkross och en burk bönor i tomatsås)
1-2 dl kokta bönor
1 lök
2 klyftor vitlök
svartpeppar, salt, 2 msk olja

Fräs den hackade löken och vitlöken i olja. Krydda med salt och svartpeppar. Tillsätt tomatkrosset. Koka på svag värme 15 minuter. Blanda i bönorna eller bönorna i tomatsås. Koka upp. Om du hellre äter soppan utan synliga bönor kan du mixa allt med mixerstav. Tillsätt litet vatten om soppan blir för tjock. Servera med rostat eller stekt bröd (bruschetta)

Bruschetta

Ljust bröd i skivor
Vitlöksolja (olivolja+krossad vitlök)

Stek brödsnivorna i vitlöksoljan i stekpanna. Om du har färsk tomat kan du skära i små bitar och toppa brödet med tomaten. Krydda med salt o svartpeppar. Eller ät med en skiva ost.