

## Pr. 10 | Tofubullar och skånsk äpplekaka

**Tofubullar**

500 g	tofu, skuren i småbitar
1,5 dl	ströbröd
2 msk	jordnötssmör
0,5 dl	sojasås
0,5 dl	finklippt färsk persilja
1,5 dl	finhackad gul lök
1 dl	finhackade valnötter eller pekannötter
1 msk	jästflingor

Blanda ihop alla ingredienser till en fast smet (fungerar bäst med händerna).

Rulla till "köttbullar" och lägg på smord ungsplåt och grädda i ugnen på 175°C ca 20 minuter. Ätes varma eller kyls ner och förvaras i kylskåp till dagen därpå. (De smakar bäst dagen efter då tofun tagit åt sig alla smaker bättre).

**Rostade grönsaker**

2-3	morötter
1	palsternacka
0,5	selleri
3	rödlökar eller gul lök
	örtsalt
	timjan
2 msk	rapsoolja

Skär grönsakerna i rätt stora bitar – ungefär jämnstora. Lägg på smord ungsplåt. Strö över timjan och örtsalt (eller andra kryddor efter smak) Spraya eller håll lite olja över allt. Blanda och låt bli genombakat i ugnen på 175°C vilket kan ta upp till 1 timme (eller mer) beroende på storleken på grönsakerna. Grönsakerna ska vara genomjuka. De krymper mycket pga vattenförlusten och får starkare, mustigare smak. Servera varma.

**Brun sås av sojamjolk**

4 msk	Nutanas Plantemargarine
4 msk	vetemjöl
7,5 dl	sojamjolk
1,5 tsk	salt
1 tsk	råsocker (om mjölken är osötad)
1 tsk	lökpulver
2 msk	jästflingor
0,5 tsk	vitlökspulver
	Colorit sojakulör

Såsen görs på samma sätt som en vanlig bottenredd vit grundsås eller bechamelsås.

Smält margarinet i en gryta. Vispa i vetemjålet. Håll i sojamjolk lite i taget och vispa hela tiden så inga klumpar bildas. Smaksätt med kryddorna och sist sojakulör till såsen är lagom brun.

**Rödlöksmarmelad**

2	strimlade rödlökar
1 msk	rapsoolja
3-4 msk	lingonsylt
1-2 tsk	pressad citron
1 krm	salt
1-2 msk	råsocker

Strimla rödlökarna och fräs i lite olja tills de är helt mjuka. Tillsätt övriga ingredienser och blanda tills allt fått en röd fin färg och smakerna blandats. Smaka ev. av med mer sylt, socker eller citronsaft (efter smak). Servera varm eller kall. Håller sig 1-2 veckor i kylen men inte mer så gör inte för stor sats.

Pr. 10 | Tofubullar och  
skånsk äpplekaka**Citron och tahini dressing**

- 1,25 dl olivolja
- 0,75 dl pressad citron
- 0.5 tsk salt
- 1 klyfta vitlök eller 0,25 tsk vitlökspulver
- 1 msk tahini
- 0,25 tsk oregano
- 1 tsk honung

***Tofubullarna äts med kokt potatis, sås, rostade grönsaker, lökmarmelad och en grönsallad med citron och tahinidressing.***

**Skånsk Äpplekaka**

- Lättsockrad äpplemos
- 2-3 msk margarin
- 2-3 msk råsocker
- 1 msk malen kanel
- halvtorr, grovrivet fullkornsbröd

Lägg brödsivor "på tork" några timmar så de blir halvtorra (ej som skorpor). Riv dem på rivjärn eller med rivskiva i matberedare. Smält hälften av margarinet i en stor stekpanna och håll i hälften av sockret och låt det smälta lite. Fräs hälften av brödsulorna tills de sugit upp margarin och socker och fått lite färg. Upprepa med resten av margarin, socker och brödsulor. Varva stekta brödsulor, äpplemos och kanel i en smord ungsfast form. Spraja ev. lite olja överst och strö på lite mer socker för att få en krispig yta. Baka i ugnen på 175°C ca 20 – 30 minuter, eller ät direkt. Smakar olika beroende på om man bakat den eller inte.

***Servera med Alpro sojavaniljsås eller Oatley vaniljsås eller tofuglass.***