

# Buddha bowl med citronmarinerad grönkål, sötpotatis och tofu

## Ingredienser (5 portioner)

- Grönkål: 200 g
- Sötpotatis: 900 g
- Tofu (fast, naturell): 1 kg
- Rödlök: 150 g
- Gröna sojaböner (frysta): 250 g
- 2–3 msk sötströ
- Olivolja: 1,5 msk
- Citron: ½ st
- Tips på smaksättning (van varieras/uteslutas): ättika, sojasås, sriracha (eller annan het sås).

## Gör så här

1. Ställ ugnen på 225 grader.
2. Skala och strimla rödlöken i tunna skivor. Snabbpickla rödlöken genom att hälla över en blandning av 1 msk ättiksprit (12 %), 2 msk sötströ och 3 msk hett vatten. Låt stå och marinera i en försluten burk i kylen till du ska äta den.
3. Riv grönkålen i mindre bitar och släng stjälkarna. Pressa över saften från en halv citron, lite rivet citronskal, och en halv msk olivolja, salt och peppar. Massera in dressingen i grönkålen med händerna. Låt marinera tills du är klar med resten.
4. Gör en dressing genom att blanda 1 msk vatten, 1 msk olivolja, 1 msk balsamvinäger, 1 msk (eller mindre!) het sås, 1 tsk sötströ, 1 tsk sojasås i en kopp. Pensla över hälften av dressingen över tofun och spara resten till när du ska vända tofun i halvtid. \*
5. Skala sötpotatis och skär i ca 2–3 cm tjocka skivor. Placera på bakplåtsklädd ugnsplåt.
6. Platta till tofun och torka av överflödig vätska. Skär tofun i strimlor eller kuber och placera i en ugnform. Om du vill spara disk, använd ett bakplåtspapper i botten.
7. Ställ plåten mitt i ugnen i 15 minuter. Vänd sedan på tofun och sötpotatisen och pensla över resten av dressingen på tofun. Ställ in i ugnen på 15–20 min till eller tills tofun är gyllene och sötpotatisen mjuknat.
8. Fördela sötpotatis, grönkål, tofu och sojaböner i matlådor. Servera med picklad rödlök och mer starksås och soja. Kan ätas både varm och kall.

*\*Tips! Marinera tofun i dressingen. Om du är kanner för att ta dina kulinariska skills till nästa nivå och har lite tid på dig kan du pressa tofun för att krama ur överflödig vätska och lägga den i såsen som en marinad dagen innan tillagning. Tofun blir ännu mer smakrik och får en fin färg.*

## Näringsvärde (1 portion)

- Energi: 601 kcal
- Protein: 47 g (31 E %)
- Kolhydrater: 51 g (34 E%)
- Fett: 24 g (35 E%)