

Ristet blomkål med tahinisauce

Dosha: Kapha og Pitta – Retten er let, krydret og ovnbagt, hvilket gør den særligt god til at balancere Kapha og også velegnet til Pitta.

Ingredienser (4 personer)

Grøntsager

- 2 spsk olivenolie
- 1 spsk harissapasta
- 2 tsk stødt spidskommen
- Salt og friskkværnet sort peber
- 500 g kartofler, skåret i mundrette tern
- 1 blomkålshoved, delt i buketter
- 4 spsk græskarkerner

Karamelliseret tofu

- 200 g tofu
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 2 spsk olie (olivenolie eller neutral olie)
- 2 tsk majsstivelse
- 2 tsk ahornsirup (eller honning)
- 4 tsk sojasauce
- Saft fra ½ citron eller lime
- Salt og peber

Tahinisauce

- 4 spsk tahin
- 4 spsk friskpresset citronsaft
- 2 spsk ren ahornsirup
- 2 fed hvidløg
- 6 spsk vand
- 400 g plantebaseret græsk yoghurt (fx Alpro)

Topping

- 1 forårsløg, finthakket
- 1 spsk frisk dild, hakket
- 1 spsk frisk persille, hakket
- Salt og friskkværnet sort peber

Fremgangsmåde

- Forvarm ovnen til 200 °C.
- Forbered kartofler og blomkål
- Bland olivenolie, harissa-pasta, spidskommen, salt og peber i en lille skål. Vend halvdelen af marinaden i kartoflerne og resten i blomkålen.
- Fordel kartoflerne på en bageplade og bag i ca. 25 minutter. Tag pladen ud, vend kartoflerne, og skub dem til den ene side. Tilsæt blomkålen og bag videre i ca. 20 minutter, til det hele er mørt og gyldent.
- Rist græskarkernerne på en tør pande ved middel varme, til de begynder at poppe og tage farve. Sæt til side.
- Lav tahinisaucen - blend tahin, citronsaft, ahornsirup, hvidløg og vand til en glat sauce. Hæld i en skål og rør yoghurten i. Smag til.
- Skær tofuen i mundrette stykker. Varm olie på en pande og steg tofu-stykkerne, til de er gyldne på alle sider. Læg dem til side.
- Bland hvidløg, olie, majsstivelse, ahornsirup, sojasauce, citrusjuice, salt og peber i en skål. Hæld blandingen på panden og varm den op ved lav varme, til den tykner til en blank glaze.
- Kom tofu tilbage på panden og vend den godt rundt i glazen, til den er jævnt dækket og karamelliseret.
- Anretning - Fordel tahinisaucen på et fad. Top med de bagte grøntsager, tofu og ristede græskarkerner. Drys med forårsløg, dild og persille, og smag til med salt og peber.