

QURBAANI
MED ISLAMIC RELIEF



KÖTTFRIA Recept





SESAMTOFU

INGREDIENSER

TOFU

200 gram tofu

1 ägg (för panering)

Ca 1 dl potatismjöl/maizenamjöl för panering (majsmjöl funkar också)

½ tsk salt

½ tsk svartpeppar

SÅS

2 tsk sesamolja (eller raps)

2 msk ketchup

½ msk Sriracha (mer för mer hetta och syrlighet)

1 dl sötsursås

1 msk japansk soja (valfri lättare som kikkoman)

1 tsk potatismjöl/maizenamjöl

½ msk sesamfrö

1 tsk limesaft

2 msk vatten

En nypa salt

Gräslök/koriander för garnityr

GÖR SÅ HÄR

Skär tofu i små munsbitar och tillsätt salt och peppar.

Vispa ägg och förbered mjöl i en annan tallrik.

Förbered fritös eller häll olja i en stekpanna och kör i lagom hög värme.

Doppa tofubitarna i ägget först och därefter i mjölet. Friterar tills de blir gyllenbruna (båda sidorna om du friterar i en stekpanna).

Lägg de friterade tofubitarna på ett hushållspapper.

Blanda ingredienserna till såsen och rör om.

Värm upp såsen i en stek-/wokpanna tills såsen har reducerats och blivit riktigt tjock.

Lägg i tofubitarna och rör om i 1 min. Man ska alltså inte ha tofun i såsen för länge. Den ska bara in snabbt, röras om och såsen ska bara klibba sig på tofubitarna. På detta sätt behåller ni också krispigheten.

Toppa med gräslök/koriander och servera med ris.

QURBANI
MED ISLAMIC RELIEF





VIETNAMESISKA SOMMARRULLAR

INGREDIENSER

Rispapper

Glasnudlar

Savoykål

Morot

Mango

Drakfrukt

Gurka

SÅS (FÖR CA 5 RULLAR)

1 dl sötsursås

3 msk Krossade jordnötter

1 msk lime

2 tsk fisksås/vegansk fisksås eller
annan soja

2 stjälkar koriander (finhackad)

GÖR SÅ HÄR

Koka glasnudlarna enligt förpackningsanvisning, sila av och skölj i kallt vatten. Klipp sedan nudlarna med en köksax.

Skölj och skär grönsakerna och frukt i stavar/mindre bitar.

Blötlägg rispapper i varmt vatten i ca 30 sekunder tills mjuknat. Tillsätt grönsakerna och glasnudlarna i mitten av rispappret och rulla ifrån dig ett varv, vik sedan in sidorna och rulla vidare till en rulle.

Blanda samtliga ingredienser till såsen, rör om och smaka av.

Servera sommarrullarna med såsen!





“KLUAY KAEK”

KRISPIGA THAI BANANFRITTERS
MED SMAK AV SESAM OCH KOKOS

INGREDIENSER

Vegan och glutenfri

För ca 15-20 st veganska bananfritters

2 bananer

1 dl rismjöl

½ dl kokosflingor

1 msk sesamfrö

3 msk socker

½ – 1 tsk salt

1 dl vatten (kokosmjölk för mer nötig
smak)

GÖR SÅ HÄR

Skala bananer och skär dem i avlånga och tunna
skivor.

Blanda rismjöl, kokosflingor, sesamfrö, socker, salt
och vatten till en smet

Förberedd stekpanna med olja och fritera tills de blir
gyllenbruna

Detta hittar ni överallt som Street food i Thailand
(kluay kaek på thailändska) Super enkelt att laga
men framför allt supergott!

QURBANI
MED ISLAMIC RELIEF





Köttfria recept från Myasiancuisine
[instagram.com/myasiancuisine/](https://www.instagram.com/myasiancuisine/)

Islamic Relief Sverige verkar för en rättvis och hållbar global utveckling. Vi arbetar för att lindra mänskligt lidande i akuta situationer och förser i långsiktiga insatser människor med verktyg för att själva kunna ta makten över sina liv.

Islamic Relief
Box 4334
102 67 Stockholm
Telefon: 08-5888 65 50
info@islamic-relief.se
www.islamic-relief.se

Verksamheten kontrolleras av
Svensk Insamlingskontroll

