

PAD THAI

- 4

Portioner

- 500-700

Energi (kcal/p)

- 55

Kolhydrater (gr/p)

- 24

Protein (gr/p)

Klimatpåverkan

0,3 CO2 ekvivalenter per portion



Pad thai serveras vanligen med jordnötsdressing, men här är det istället en kikärtssås, vilket fungerar förvånansvärt väl! Såsen blir mindre fet, men har fortfarande den där stora smaken som man vill ha. Och istället för de klassiska risnudlarna använder vi här vetenudlar som har ett lägre klimatavtryck.

Wok

- 300 g platta vetenudlar, t ex udonnudlar
- 50 g saltade jordnötter
- 1 lime
- 1 rödlök
- 250 g pak choi eller salladskål
- 1 orange paprika
- 2 vitlöksklyftor
- 100 g frysta och tinade sojabönor
- 200 g fast naturell tofu
- 1 röd chili
- Ett litet knippe koriander
- Ett litet knippe mynta
- Rapsolja till stekning

Woksås

- ½ burk kokta kikärter à 380 g
- 25 g färsk ingefära
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk ljus sirap eller honung
- 1 msk vitvinsvinäger
- 2 msk näringsjäst (kan uteslutas)
- 1 msk maizena
- 2 tsk sambal oelek
- 3 ½ msk japansk soja
- 1 dl vatten
- 1 lime, saften

Marinerad tofu

- 200 g fast naturell tofu
- 1 vitlöksklyfta

- ½ röd chili utan kärnor
- 1 msk japansk soja
- 1 tsk riven ingefära
- 1 tsk sesamolja
- 1 tsk rapsolja

Gör så här:

1. **Marinerad tofu:** Skär tofun i tunna, 2–3 cm avlånga bitar. Skala och finhacka vitlöken. Finhacka chilin. Lägg tofun i en plastpåse tillsammans med vitlök, chili, soja, ingefära, sesamolja och rapsolja. Låt marinera 30 minuter.
2. Häll ner både tofu och marinad i en varm stekpanna och stek på medelhög värme tills marinaden absorberats av tofun och denna fått fin stekyta. Ställ åt sidan.
3. **Woksås:** Spola av kikärtorna i kallt vatten och låt dem rinna av. Skala och riv ingefäran fint. Skala och grovhacka vitlöken. Mixa ingefära, vitlök, sirap/honung, vitvinsvinäger, näringsjäst, maizena, sambal oelek, soja, vatten, limesaft och kikärter till en slät dressing.
4. **Wok:** Koka nudlarna enligt instruktionen på förpackningen. Skölj sedan av dem med kallvatten så att kokningen avstannar. Häll tillbaka nudlarna i kastrullen och blanda i lite rapsolja så att de inte kletar ihop.
5. Grovhacka jordnötterna och klyfta limen. Ställ åt sidan.
6. Skala rödlöken. Skiva rödlök, pak choi och paprika tunt. Skala och riv vitlöken. Hetta upp en wok- eller stekpanna med lite olja så att den blir varm. Woka snabbt rödlök, paprika, vitlök och sojabönor någon minut. Smula ner den icke marinerade tofun och rör om. Stek ca 1 minut.
7. Tillsätt pak choi och woksås och rör runt så att allt blandas och blir varmt.
8. Strimla chilin tunt. Hacka koriander och mynta. Avsluta med att röra ner nudlar, marinerad och stekt tofu, chili, koriander och mynta i woken. Blanda väl. Servera med limeklyftor, hackade jordnötter och lite extra soja.

Tips!

Läs mer i Vegoguiden, <https://www.wwf.se/vegoguiden/> . om de bästa planetvalen när det gäller ingredienserna i din pad thai.

För att klara kriterierna i One Planet Plate:

Det här receptet klarar klimatbudgeten i One Planet Plate, <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/>.. För att det ska klara kriterierna för biologisk mångfald välj ekologiska nudlar, sesamolja lök och rapsolja.

Detta recept är framtaget inom projektet Vego i världsklass

<https://www.wwf.se/pressmeddelande/olympiska-medaljorer-lanserar-vego-i-varldsklass-3093801/#:~:text=Vego%20i%20v%C3%A4rldsklass%20%C3%A4r%20ett%20gemensamt%20projekt%20som,s%C3%A5%20att%20det%20blir%20ett%20alternativ%20f%C3%B6r%20fler>

– hållbar mat för en aktiv livsstil – som WWF driver ihop med Sveriges Olympiska Kommitté.

Genom att utmana fördomar och myter kring vegetarisk mat visar projektet att det går att äta

hållbar mat och samtidigt prestera i världsklass! Receptet kommer från boken med samma namn, <https://www.wwf.se/nyheter/vego-i-varldsklass-blir-bok/> .

Recept: Gustav Johansson

Foto: Stefan Wettainen, från boken Vego i världsklass

Klimatberäkningen är gjord i CarbonCloud i april 2019

Näringsberäkningen baseras på Livsmedelsverkets databas och är gjord i april 2019

Detta recept är hämtat från WWF, www.wwf.se/receptbanken.

Där finns fler recept som du kan låta dig bli inspirerad av.