



Flatbreads met tikka-masalatofu

met appel-komkommersalade en kokosrasp



ca. 35min



2 personen

Deze heerlijke volkorenflatbreads hebben het allemaal: Indiaas geïnspireerd (altijd goed), vegan, lekker gekruid en vol van smaak. De tofu bak je in een tikka-masalapasta en de frisse salade van komkommer en appel maak je af met een mangosalsadressing. En alsof dat nog niet genoeg is, ze staan ook nog eens in een handomdraai op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1x mangosalsa
- 1 komkommer
- 1 appel
- 1 zakje kokosrasp
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 blok tofu ⁶
- 1x tikka-masalapasta
- 4x volkoren flatbread ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 790kcal, vet 25.4g, koolhydraten 110.8g, eiwit 27.8g



1. Salade voorbereiden

Meng de **mangosalsa** met 1tl azijn en breng op smaak met zout en peper. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en in kleine blokjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** ook in kleine blokjes. Meng de **appel-** en **komkommerblokjes** met de **mangosalsa**.



4. Tofu & tomaat bakken

Verkruimel de **tofu** boven de pan en bak 2-3min mee. Voeg de **tikka-masalapasta**, de **tomaten** en de **knoflook** toe en bak ca. 30sec mee. Draai het vuur lager en laat het geheel ca. 5min zachtjes pruttelen. Breng op smaak met zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosrasp** in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan en laat afkoelen. Snijd de **tomaten** in blokjes. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak de **knoflook** zeer fijn, of gebruik een knoflookpers.



5. Flatbreads opwarmen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en warm de **flatbreads** een voor een en aan elke kant 1-2min op. **Tip:** besprenkel de **flatbreads** tijdens het opwarmen met water om ze zachter te maken.



3. Ui bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ui** in 2-3min zacht en licht gebruid.



6. Flatbreads vullen

Schep de **kokosrasp** door de **salade**. Vul de **flatbreads** met de **tikka-masala tofu** en wat **salade**, en rol de **flatbreads** op. Serveer de **rest van de salade** erbij.