



Bánh mì met gebakken tofu

met ingelegde groenten en geroosterde wortel



20-30min



2 personen

Vandaag trakteren we onszelf op een vegetarische versie van de Vietnamese klassieker bánh mì. We beleggen een knapperig stokbroodje met gemarineerde tofu, pittige srirachadressing en ingelegde groenten. En natuurlijk mogen de verse kruiden en chilipeper niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 1 blok tofu ⁶
- 1 stukje verse gember
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 200g rodekoolreepjes
- 1 gele wortel
- 1 wortel
- 2 baguettes ¹
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 zakje sriracha
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 rode chilipeper

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 879kcal, vet 38.2g, koolhydraten 95.3g, eiwit 30.9g



1. Tofu marineren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Druk met keukenpapier zoveel mogelijk vocht uit de **tofu**. Snijd de **tofu** in de lengte in plakken van 1-1,5cm dik en leg ze in een kom. Schil en rasp de **gember** fijn. Voeg de **gember** en de **helft van de sojasaus** toe aan de **tofu** en meng goed.



4. Saus maken

Meng **1tl sriracha** met 2el mayonaise. **Tip:** als je van pittig houdt kun je meer **sriracha** gebruiken. Snijd de **koriander mét steeltjes** grof. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze fijn. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes.



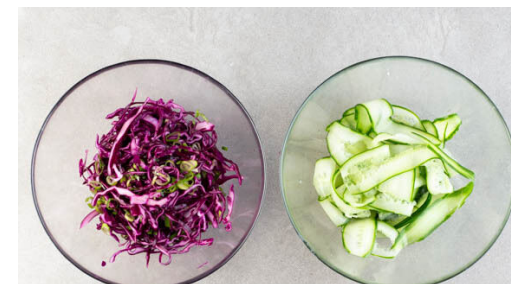
2. Wortel roosteren

Schrob of schil de **wortels**, snijd ze in dunne plakken en meng ze met 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en rooster in 15-20min bovenin de oven goudbruin. Leg de **broodjes** op een tweede bakplaat en bak ze ca. 6min in de oven. Laat ze dan wat afkoelen.



5. Tofu bakken

Haal de **tofu** uit de **marinade** en laat uitlekken. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **tofu** in 2-3min per kant krokant en bruin.



3. Groente inleggen

Schaaf de **komkommer** met een dunschiller in dunne repen en doe ze in een kom. Snijd de **bosui** in dunne ringen en doe ze samen met de **rode kool** in een tweede kom. Breng 3el azijn, 50ml water, 1el suiker en 1tl zout al roerend aan de kook in een kleine kookpan. Giet de **helft van het azijnmengsel** over de **komkommer** en de **rest** over de **rode kool** en **bosui**.



6. Broodjes beleggen

Snijd de **broodjes** open en bestrijk ze met de **srirachamayonaise**. Beleg ze naar smaak met de **tofu**, **ingelegde groenten**, **verse kruiden** en **chilipeper**. Meng **rest van de kruiden** en de **rest van de ingelegde groenten** en serveer ze als **salade** naast de **geroosterde wortel** en **bánh mì**.