

Low-carb-groentesalade met tofu

met knapperige venkel en walnoten



30-40min



2 personen

Deze salade vormt een bonte mix aan welbekende groente- en fruitsoorten. Wat dacht je van: broccoli, venkel, rucola, appel en walnoten, ondergedompeld in een romige dressing van bieslook? Om het low-carb-gehalte van deze maaltijd op te krikken, wordt het geheel met verse tofu uit de oven geserveerd. Verfijnd met zoet-zoute marinade. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 broccoli
- 1 venkel
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blok tofu ⁶
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 appel
- 1 teen knoflook
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 kuipje ahornsiroop
- 10g verse bieslook
- 75g rucolamelange

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- dunschiller

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), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 719kcal, vet 52.8g, koolhydraten 31.6g, eiwit 26.3g

1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes en snijd de **stronk** in blokjes van ca. 2cm. Verwijder de stengels van de **venkel** en bewaar het **venkelgroen** evt. voor de garnering. Halveer de **venkel** en snijd **een helft** in ca. 2cm dikke repen.

4. Walnoten roosteren

Breek de **walnoten** in kleine stukjes en rooster ze 1-2min in een kleine koekenpan. **Pas op**, ze kunnen snel te donker worden. Halveer de **appel** verwijder het klokhuis en snijd hem in blokjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Rasp de **kaas** met een dunschiller in fijne reepjes.

2. Groenten en tofu bakken

Leg de **broccoli** en de **venkelreepjes** op een bakplaat met bakpapier en meng met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Roer de **sojasaus** in een schotel met 1el olijfolie, 1tl bloem en **de helft van het paprikapoeder**. Verkruijmel de **tofu** en meng met de **kruidenolie**. Leg de tofu op de bakplaat en bak het geheel ca. 12min. in

de oven

5. Ingrediënten besprenkelen

Schep de **groenten** die op de bakplaat liggen na ca. 12min om. Meng de **tofu** met **de helft van de ahornsiroop** en bak 5-8min tot de **broccoli** knapperig is en de **tofu** een smakelijk bruin kleurtje heeft.

3. Venkel inleggen

Snijd de **andere venkelhelft** overdwers in ca. 0,5cm brede repen. Roer 1el azijn en een flinke snuf peper en zout, tot zout en suiker opgelost zijn. Leg de **venkelreepjes** in de marinade.

6. Dressing maken

Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes en meng met de **knoflook**, 2el mayonaise en 2el water. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout en meng met de **groenten**, de **appel** en de **salademix**. Verdeel de **groentesalade** over borden, samen met de **tofu**, de **walnoten** en de **kaas**. Garneer met het **venkelgroen** en serveer het geheel.