



## Frisse Thaise salade met tofu

met ananas en cashewnoten



20-30min



2 personen

Deze frisse salade combineert allerlei vegetarische heerlijkheden uit de Thaise keuken. Krokant gebakken tofu, geroosterde cashewnoten, kraakverse Aziatische groenten en sappige stukjes ananas. Wij zijn verliefd!

## Wat je van ons krijgt

- 25g cashewnoten <sup>15</sup>
- 1 blok tofu <sup>6</sup>
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 50g mesclun
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 blikje ananastukjes

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef

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

### Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 570kcal, vet 35.8g, koolhydraten 38.4g, eiwit 19.4g



### 1. Cashews roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen.



### 4. Salade maken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Meng de **paprika** voorzichtig met de **geraspte wortel**, de **uireepjes** en de **mesclun**. Pluk en hak de **korianderblaadjes** fijn en meng ze met de **salade**. Bewaar de **koriandersteeltjes**. Pers de **limoen** uit. Schil en rasp de **gember** fijn.



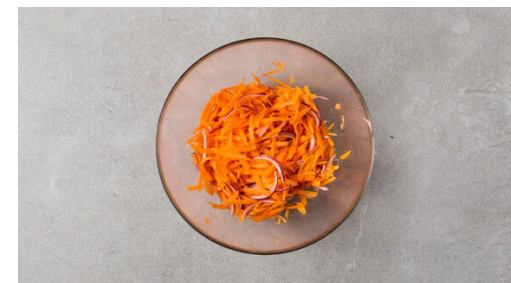
### 2. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofublokjes** 1-2min. Blus af met de **helft van de sojasaus** en roerbak nog 3-5min, tot de **tofu** krokant is. Breng op smaak met zout en peper.



### 5. Dressing maken

Doe de **helft van de cashewnoten**, de **rest van de sojasaus**, de **gember**, de **koriandersteeltjes**, 1-2tl suiker, **1-2el limoensap**, 2el plantaardige olie en 1el azijn in een hoge (maat)beker en pureer tot een romige **dressing**. Proef en breng naar wens op smaak met meer **limoensap** en zout en peper.



### 3. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp hem grof. Halveer de **ui**, pel en snijd **1 helft** in dunne reepjes. Gebruik de **andere helft** voor een ander recept, of gebruik meer **ui** voor de **salade**. **Tip:** als je niet van rauwe **ui** houdt, kun je de **uireepjes** eerst 5min laten weken in heet water.



### 6. Salade afmaken

Laat de **ananas** uitlekken in een zeef en voeg samen met de **helft van de dressing** toe aan de **salade**. Schep de **salade** op en verdeel de **tofu** en de **rest van de cashews** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing**.