MARLEY SPOON

Gepaneerde tofu

met knolselderijfriet en salade met remoulade

ca. 45min 2 personen

Hou je van de veganistische keuken en heb je soms zin in iets knapperigs en gefrituurd? Wij denken er net zo over, en daarom hebben we voor dit recept diep in onze plantaardige truckendoos gegraven: tofu perfect gefrituurd in een luchtig, knapperig paneerlaagje van kikkererwtenmeel. Geserveerd met stevige knolselderijfrietjes en een salade met kappertjes-remoulade. Pure magie!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij [9]
- 150g kikkererwtenmeel
- 1 zakje gyroskruiden
- 1 zakje kappertjes
- 2 zakjes vegan mayonaise [10,12]
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 krop botersla
- 1 bosui
- 1 blok tofu [6]

Wat je thuis nodig hebt

- 1el tomatenketchup
- ½tl mosterd [10]
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of wok
- dunschiller
- keukenweegschaal
- maatbeker

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

Allergenen
soja (6), selderij (9), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 835kcal, vet 58.7g, koolhydraten 41.6g, eiwit 27.1g

1. Knolselderijfriet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **knolselderij** in vieren, schil 'em en snijd in dikke frietachtige staafjes. Leg de **selderijfriet** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en 1/2tl zout. Verdeel gelijkmatig en bak in 25-30min goudbruin in de oven. Schep halverwege een keer om.

2. Beslag maken

Meng **75g kikkererwtenmeel** goed met de **gyroskruiden**, een flinke snuf zout en 1/2tl peper. Schenk er 150ml koud water bij en roer opnieuw grondig. Zet het **beslag** opzij.

3. Remoulade maken

Meng een **remoulade** van de **kappertjes**, de **helft van de mayonaise**, 1/2tl azijn, 1/2tl mosterd en een snuf peper. Pel en hak de **knoflook** fijn. Roer een **dip** van de **helft van de knoflook**, de **rest van de mayonaise** en 1el ketchup.

4. Salade maken

Snijd de **tomaten** in partjes. Haal de **slablaadjes** uit elkaar. Snijd de **bosui** in dunne ringen en meng ze met de **helft van de slablaadjes** en de **remoulade**. Gebruik de **rest van de sla** voor een ander recept.

5. Tofu voorbereiden

Vul een grote koekenpan of wok met een laagje plantaardige olie van ca. 2cm hoog en verhit het op hoog vuur. **Tip**: de olie is heet genoeg als een druppel **beslag** in ca. 30sec bruin bakt. Snijd de **tofu** in **8 vingerdikke plakken** en dep droog. **Let op**, frituur de **tofu** in de volgende stap in meerdere porties, de **tofu** wordt niet krokant als de pan te vol is.

6. Tofu frituren

Haal de **helft van de tofu** na elkaar door het **beslag** en leg gelijk in de hete olie. Bak ze in 4-5min goudbruin en krokant. Het is niet erg als de **tofu** niet helemaal met **beslag** bedekt is. Laat de **tofu** uitlekken op wat keukenpapier. Ga zo door met de **rest van de tofu**. Serveer de **tofu** met de **friet**, **salade** en de **dip**.