

DINNERLY



Tofupannetje op romige aardappelpuree met champignonjus en gebakken prei



ca. 35min



2 personen

Vandaag serveren we een lekker stevige vegetarische maaltijd: verse champignons en gebakken tofu op romige aardappelpuree, afgemaakt met gebakken prei. Deze combinatie is verrassend lekker! En door de volle smaak en textuur van de champignons gaat niemand een stukje vlees missen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 blok tofu ⁶
- 250g champignons
- 1 zakje gemalen porcini

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3 tenen knoflook
- 1tl balsamicoazijn ¹⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

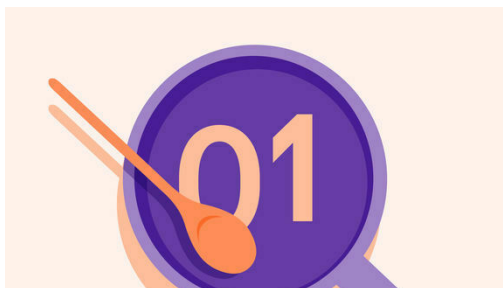
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

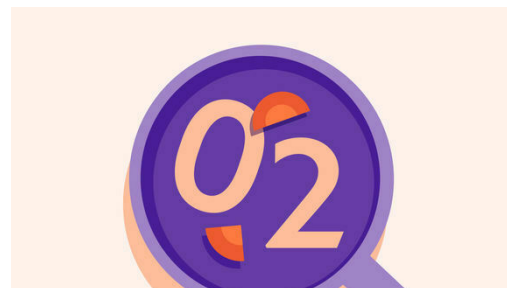
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 742kcal, vet 45.3g, koolhydraten 55.6g, eiwit 23.9g



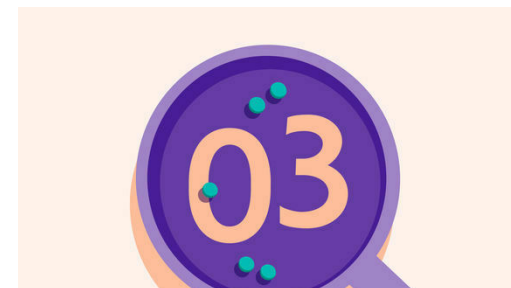
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de bladeren grondig en snij ze overdwars in reepjes van 0,5cm breed. Pel 3 tenen knoflook en snij 1 daarvan fijn.



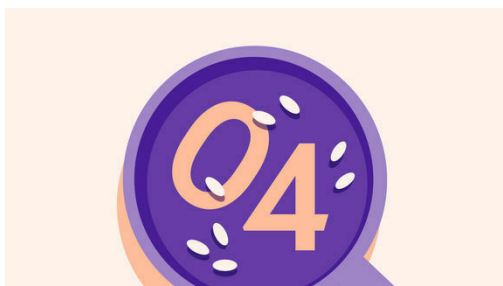
2. Aardappels koken

Voeg de **aardappels** en de 2 ongesneden tenen knoflook toe aan het kokende water. Kook in 15-20min gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **aardappels** en knoflook uitlekken in een vergiet en zet ze afgedekt in de pan opzij.



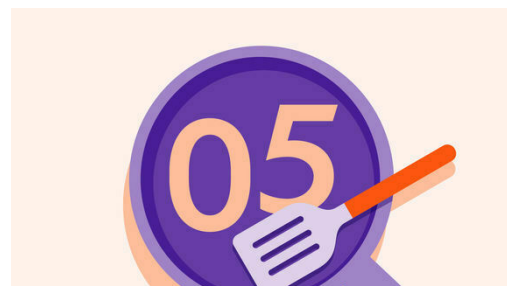
3. Groenten en tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 2el olijfolie. Voeg de **prei** toe met een snuf peper en een flinke snuf zout. Bak 5-6min op hoog vuur en schep dan uit de pan. Schrob evt. de **champignons** en snij ze in vieren. Verhit opnieuw 1el olijfolie in de pan en bak de **champignons**, **tofu**, gesneden knoflook en een flinke snuf zout ca. 6min op medium tot hoog vuur.



4. Champignonjus maken

Roer 1el bloem door de **pan** en bak ca. 1min mee. Voeg de **gemalen porcini**, 150ml water, 1tl balsamicoazijn, 1tl suiker en een flinke snuf peper en zout toe. Breng het geheel aan de kook en laat 3-6min borrelen tot er een **jus** ontstaat. Je kunt de consistentie aanpassen door eetlepels water toe te voegen.



5. Afmaken en serveren

Stamp de **aardappels** en knoflook met een scheutje **kookwater** tot een zachte puree. Roer er een flinke snuf peper en zout en 2el olijfolie doorheen. Meng de **helft van de prei** met de **aardappelpuree**. Proef en kruid met peper en zout. Verdeel de **aardappelpuree**, **tofu**, **champignonjus** en de **rest van de prei** over de borden.



6. Boter erbij?

Dankzij de olijfolie is dit gerecht helemaal vegan. Als je wilt kun je de olie natuurlijk vervangen door 1-2el boter. Zo wordt de puree nog romiger.