



## 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-carbgehalte 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 <sup>1,6</sup>
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blok tofu <sup>6</sup>
- 25g walnoten <sup>15</sup>
- 1 appel
- 1 teen knoflook
- 1 blokje harde kaas <sup>3,7</sup>
- 1 kuipje ahornsiroop
- 10g verse bieslook
- 50g rucola

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise <sup>3</sup>
- 1tl bloem <sup>1</sup>
- 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.

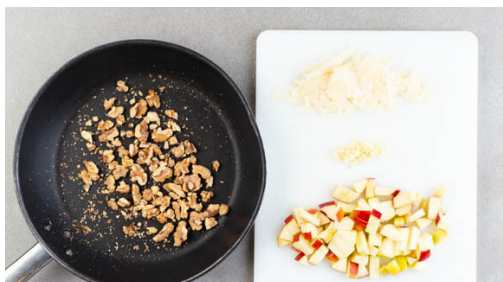
### Voedingswaarde per portie

calorieën 722kcal, vet 52.9g, koolhydraten 32.1g, eiwit 26.6g



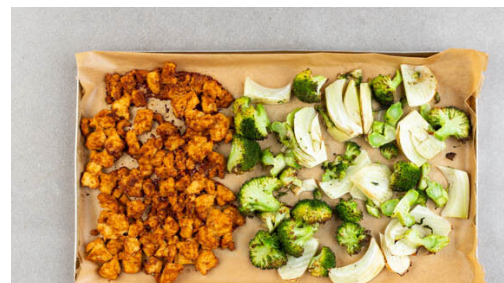
### 1. Groenten snijden

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 harde stengels van de **venkel** en bewaar het **venkelgroen** evt. voor de garnering. Halveer de **venkel** in de lengte 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, droge 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**. Verkruimel de **tofu** en meng met de **kruidenolie**. Leg de tofu op de bakplaat en bak het geheel ca. 12min. in de oven.



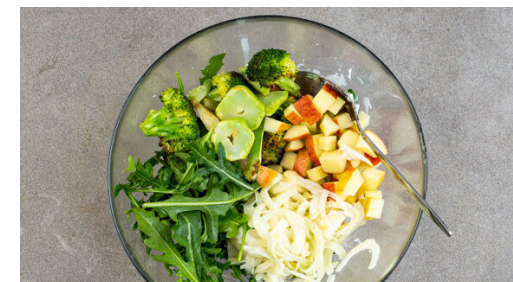
### 5. Ingrediënten besprenkelen

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. Meng 1el azijn met een flinke snuf zout en suiker en roer tot beide opgelost zijn. Leg de **venkelreepjes** in de marinade.



### 6. Salade afmaken

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 **rucola**. Verdeel de **groentesalade** over borden, samen met de **tofu**, de **walnoten** en de **kaas**. Garneer met het **venkelgroen** en serveer het geheel.