



Tofu-sandwich

bánh mì stijl met coleslaw



ca. 25min



2 personen

Dit krokante broodje is gebaseerd op de bekende Vietnamese bánh mì: een baguette met knapperige groenten, vlees en een pittig sausje. Vandaag beleg je je broodje met onze vegan versie van dit sausje, gemaakt met champignons die voor lekker veel umami zorgen. En in plaats van vlees hebben we goudbruin gebakken tofu, fruitige tomaten en een zelfgemaakte coleslaw voor je. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje poké-kruidentmix ¹¹
- 1 witte kool
- 250g kastanjechampignons
- 1 tomaat
- 1 blok gemarineerde bio-tofu ⁶
- 2 baguettes ¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- ½el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 726kcal, vet 30.8g, koolhydraten 80.0g, eiwit 30.0g



1. Coleslaw maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Meng 2el vegan mayonaise met de **poké-kruidentmix**, 1el witte azijn en een snuf suiker. Snijd de **helft van de witte kool** in dunne reepjes, meng ze goed met de **dressing** en zet opzij. De **rest van de witte kool** heb je niet nodig voor dit recept.



4. Champignons pureren

Snijd de **baguettes** open en bak ze in 6-8min af in de oven. Doe de **champignons** met de **helft van de sojasaus** en 1tl witte azijn in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Breng de **champignonpasta** naar wens op smaak met meer **sojasaus** en peper. Veeg de pan schoon.



2. Champignons bakken

Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met ½el plantaardige boter en bak de **champignons** met een snuf zout in 6-8min goudbruin.



5. Tofu bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofu** in 3-4min per kant goudbruin. Neem uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



3. Ingrediënten snijden

Halveer de **tomaat** en snijd 'm in dunne plakjes. Wikkel de **tofu** in een schone keukendoek en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Snijd de **tofu** in plakken van ca. 0,5cm dik.



6. Sandwiches maken

Bestrijk de **baguettes** met de **champignonpasta** en beleg dan met de **tofu**, de **tomaat** en wat **coleslaw**. Bestrooi met een snuf peper en zout. Serveer de **tofu sandwiches** met evt. **overgebleven coleslaw**.