



Low carb: 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 groente en sappige stukjes ananas. We zijn verliefd!

Wat je van ons krijgt

- 1 blok biologische tofu ⁶
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 100g mesclun
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stukje verse gember
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 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), pinda's (5), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 573kcal, vet 35.8g, koolhydraten 38.8g, eiwit 19.6g



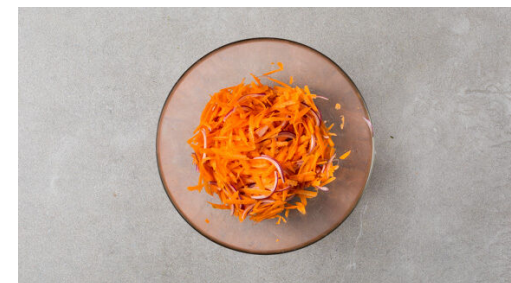
1. Tofu snijden

Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes van ca. 2cm.



2. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog 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 peper en zout.



3. Groente 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.



4. Salade maken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm 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.



5. Dressing maken

Doe de **helft van de cashewnoten**, de **rest van de sojasaus**, de **gember**, de **koriandersteeltjes**, 1½tl 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 peper en zout.



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**.