



Low carb V1: 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
- 50g 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
- citruspers
- 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 570kcal, vet 35.8g, koolhydraten 38.4g, eiwit 19.3g



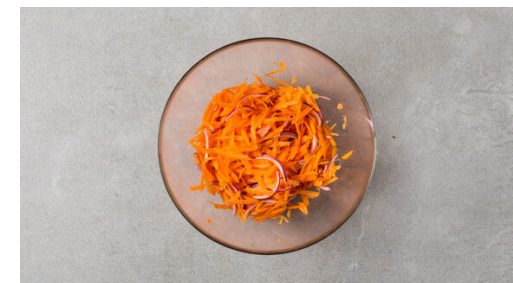
1. Tofu snijden

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snijd de **tofu** in blokjes van 2cm.



2. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** 1-2min. Blus af met de **helft van de sojasaus** en roerbak nog 3-5min, tot de **tofu** krokant is. Kruid met peper en zout.



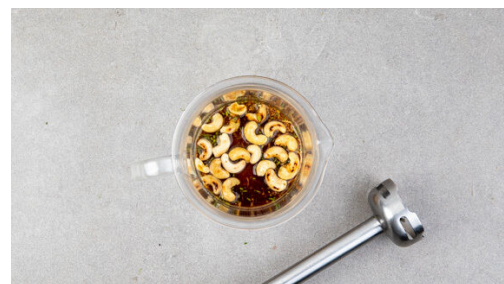
3. Groente voorbereiden

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Pel en halveer de **ui** en snijd **1 helft** in dunne reepjes. De **rest van de ui** gebruiken we hier niet. **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 het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Meng de **paprika** met de **geraspte wortel**, de **uireepjes** en de **sla**. Pluk de **korianderblaadjes**, snijd fijn en meng 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 verder op smaak met meer **limoensap**, 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 borden en verdeel de **tofu** en de **rest van de cashews** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing** en serveer.