



Vegetarische bánh mì met tofu

met citroengras-saus en een spinaziesalade



ca. 35min



2 personen

In Vietnam beschrijft de term "bánh mì" eigenlijk alle soorten brood, maar tegenwoordig wordt het wereldwijd gebruikt om de bekende streetfoodklassieker met stokbrood aan te duiden. Wij vullen het met tofu in een aromatische citroengrassaus, knoflookmayo en ingemaakte komkommer, wortels en pepers. Er wordt een pittige spinaziesalade bij geserveerd. Geen wonder dat bánh mì nu ook in dit land een echte favoriet is! [EDIT]

Wat je van ons krijgt

- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 jalapeñopeper
- 1 stengel citroengras
- 2 tenen knoflook
- 20g verse koriander
- 25ml sojasaus ^{2,3}
- 1 blok biologische tofu ³
- 2 baguettes ²
- 50g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el mayonaise ¹
- 50ml azijn
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- balsamicoazijn ⁴

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Laat de jalapeñopeper weg als er kinderen mee-eten.

Allergenen

eieren (1), gluten (2), soja (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 805kcal, vet 36.5g, koolhydraten 89.0g, eiwit 26.8g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **komkommer** dwars door de helft en snijd vervolgens **elke helft** in dunne, ca. 1cm brede staafjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **jalapeñopeper** in dunne ringen.



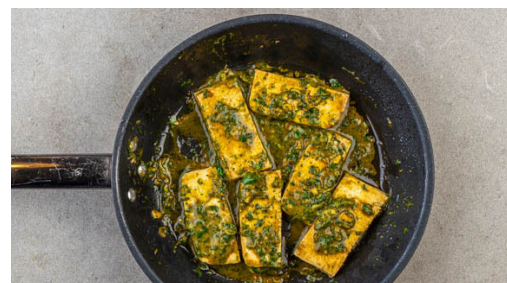
4. Tofu bakken

Snijd de **tofu** in ca. 1cm brede plakken. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofu** in 2-3min rondom goudbruin. Snijd ondertussen de **resterende knoflookhelften** fijn en meng met 1½el mayonaise en ½el water. Proef en breng op smaak met peper en zout.



2. Groente inleggen

Voeg 65ml water, 50ml witte azijn, ½el suiker en een flinke snuf zout toe aan een kleine kookpan en breng aan de kook tot het suiker en zout zijn opgelost. Neem de pan direct van het vuur. Hussel de **komkommer**, **wortel** en **jalapeñopeper** om met het **inlegmengsel** en zet apart.



5. Tofu verfijnen

Neem de koekenpan van het vuur en schep de **tofu** door de **citroengras-saus** tot hij compleet bedekt is. Giet de **ingelegde groente** af in een zeef en laat uitlekken.



3. Saus maken

Verwijder de harde buitenste bladeren van het **citroengras** en snijd het **lichte deel** in dunne plakjes. Pel en halveer de **knoflook**. Hak de **koriander** grof. Doe de **sojasaus**, het **citroengras**, **twee knoflookhelften**, de **helft van de koriander**, ½tl suiker en 1el plantaardige olie in een hoge maatbeker en pureer tot een glad geheel.



6. Baguettes afbakken

Bak de **baguettes** in 3-5min af in de oven tot ze goudbruin zijn. Meng ondertussen de **spinazie** met ½el plantaardige olie en 1tl balsamicoazijn. Proef en breng op smaak met peper en zout. Bestrijk de **baguettes** met de **knoflookmayonaise** en beleg naar smaak met de **ingelegde groente**, **tofu** en de **rest van de koriander**. Serveer met de **spinaziesalade** erbij.