

DINNERLY



Kruidige tofu met aardappel op broccoli met een romige srirachadressing



ca. 45min



2 personen

Tijd voor lekkere krieltjes met ui en een pittige dressing van sriracha! We serveren ze met geroosterde broccoli en knapperige tofu die beide op smaak gebracht worden met geurige cajunkruiden. Een heerlijke combinatie aan smaken én helemaal vegan.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 1 grote broccoli
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blok biologische tofu ²
- 1 rode ui
- 1 zakje sriracha

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd ¹
- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

mosterd (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 647kcal, vet 33.1g, koolhydraten 53.4g, eiwit 24.4g



1. Broccoli voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **broccoli** in kleine roosjes, schil de **stronk** en snij in blokjes van 1-2cm. Meng de **broccoli** met **1tl kruidenmix**, 1el plantaardige olie en wat peper en zout en leg op een bakplaat met bakpapier.



2. Tofu en broccoli bakken

Snij de **tofu** in blokjes van 2-3cm, meng ze met **1tl kruidenmix**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout en leg op een tweede bakplaat met bakpapier. Bak de **tofu** en **broccoli** 20-24min in de voorverwarmde oven, tot ze goudbruin en gaar zijn. Hussel halverwege de baktijd goed om.



3. Aardappels koken

Snij de **aardappels mét schil** doormidden – de grotere in vieren. Voeg ze toe aan het kokende water en kook ze in 10-12min gaar. **Tip:** test of je **aardappels** gaar zijn door er met een scherp mes in te prikken. Als ze er gemakkelijk weer afglijden zijn ze klaar. Laat de **aardappels** uitlekken in een vergiet en zet ze afgedekt in de pan opzij.



4. Ui inleggen

Los ½tl suiker en een snuf zout op in 2el azijn en 2el water. Pel en halveer de **ui** en snij in heel dunne repen. Meng deze met het azijnmengsel en zet opzij. (Zie ook de **variatietip** in **stap 6**.) Klop een **dressing** van de **sriracha**, 2el vegan mayonaise, 1tl mosterd en ½tl suiker.



5. Afmaken en serveren

Giet de **ui** af en schep door door de **aardappel**. Kruid de **aardappels** met een flinke snuf peper en zout. Verdeel de **aardappel**, **broccoli** en **tofu** over de borden en bedruipel met de **srirachadressing**.



6. Ingelegde ui of niet?

Vind je de smaak van ingelegde ui niet zo lekker? Dan kun je de reepjes ook opbakken. Verhit een koekenpan met 2tl olijfolie, voeg de ui toe met een snuf zout en bak 8-10min op laag tot middelhoog vuur, tot de ui mooi glazig is.