



Vegan kibbeling van tofu

met aardappelwedges en salade



ca. 30min



2 personen

Deze vegan kibbeling van tofu is een echte traktatie. Om 'm een lekker hartige smaak te geven, frituur je de tofu in een beslag met misopasta. Vervolgens maak je er ook nog eens een heerlijke tartaarsaus bij. En gebakken aardappelwedges mogen natuurlijk niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 rode ui
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 komkommer
- 1 blok biologische tofu ²
- 1 teen knoflook
- 1 zakje bakpoeder
- 25g misopasta ^{1,2}
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 75g bloem ¹
- 4el vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- keukenrasp
- schuimspaan

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

Allergenen

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 966kcal, vet 58.5g, koolhydraten 82.5g, eiwit 25.0g



1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in partjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el plantaardige olie en ½tl zout. Bak ca. 25min in de oven, tot ze goudbruin en gaar zijn.



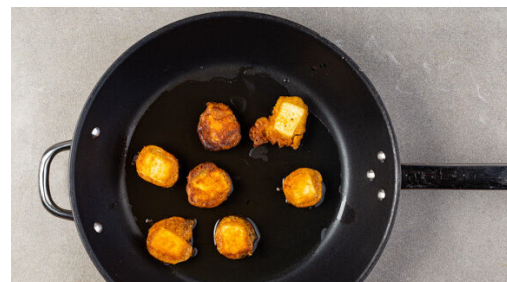
4. 'Kibbeling' voorbereiden

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 2-3cm. Pel de **knoflook** en rasp fijn. Meng het **bakpoeder** met 75g bloem, voeg dan 60g koud water, de **knoflook**, **misopasta** en een flinke snuf peper en zout toe en klop goed tot een dik **beslag**. Voeg evt. wat water of bloem toe om de consistentie aan te passen.



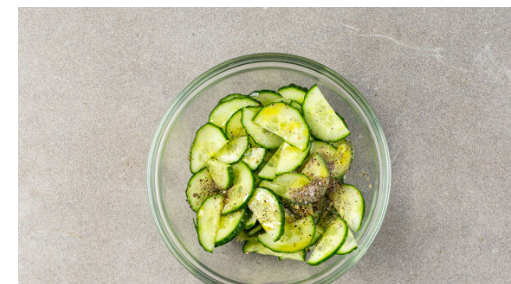
2. Dip maken

Pel en halveer de **ui**, snipper **één helft** fijn en snijd de **ander helft** in dunne reepjes. Laat de **uireepjes** evt. in wat warm water weken. Hak de **kappertjes** en de **verse kruiden incl. steeltjes** fijn. Meng **¾e van de gehakte kruiden** met de **gesnipperde ui**, **kappertjes**, **4el vegan mayonaise**, 1el olie en azijn en 3-4el water. Breng de **dip** op smaak met peper en zout.



5. 'Kibbeling' bakken

Vul een middelgrote koekenpan met een laag plantaardige olie van 1-2cm en verhit op hoog vuur. Haal de **blokjes tofu** één voor één door het **beslag** en leg ze meteen in de hete olie. Bak ze 4-5min, draai ze om en bak nog eens 4-5min, tot de **'kibbeling'** rondom goudbruin en knapperig zijn.



3. Komkommer voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 2tl plantaardige olie, 2tl azijn, een flinke snuf peper en een snuf zout en suiker. Meng de **komkommer** met de **dressing**.



6. Afmaken en serveren

Schep de **vegan kibbeling** met een schuimspaan uit de hete olie, laat uitlekken op wat keukenpapier en kruid met een snuf peper en zout. Hussel de **sla** om met de **komkommer met dressing** en de **uierenreepjes**. Serveer de **vegan kibbeling** met de **aardappelwedges**, **salade** en de **dip**. Serveer bestrooid met de **rest van de verse kruiden**.