



Frisse Thaise salade

met mango, tofu en cashewnoten



20-30min



2 personen

Deze frisse salade combineert allerlei vegetarische heerlijkheden uit de Thaise keuken. Knapperig gebakken tofu, noten, kraakverse Aziatische groenten en een fruitsoort dat wereldwijd het meest wordt gegeten: de mango. In sommige werelddelen gelooft men zelfs dat het geven van een mandje vol mango's een gebaar voor vriendschap is. Met deze Thaise mangosalade zit je dus helemaal goed.

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1x mesclun
- 1x taugé
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 mango

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- staafmixer

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

Kooktip

Houd je niet zo van de smaak van rauwe ui? Week de uienringen dan ca. 5min in warm water en giet ze dan af.

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 618kcal, vet 37.8g, koolhydraten 40.1g, eiwit 25.7g



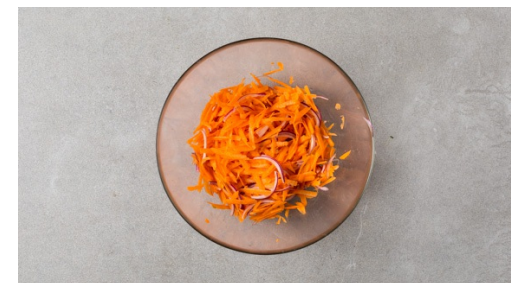
1. Tofu voorbereiden

Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes.



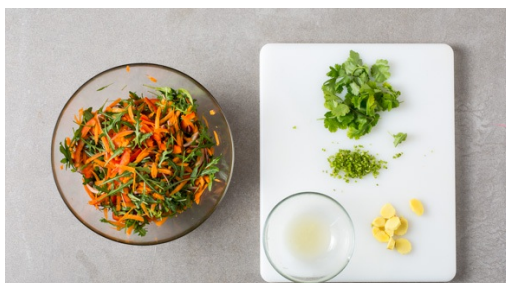
2. Tofu bakken

Rooster de **cashewnoten** 2-3min in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Neem uit de pan, zet opzij en verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg 1el olie, de **tofu** en **1el sojasaus** en een snuf peper toe. Zet het vuur middellaag en bak de **tofu** in 3-5min per kant goudbruin. Schud de pan af en toe.



3. Groenten voorbereiden

Schil de **wortel** en rasp hem grof. Halveer en pel de **ui**, snijd **een helft** in zeer dunne, halve ringen (**zie tip, links**). Doe de **wortel** en **uienringen** in een kom. Gebruik de **rest van de ui** voor een ander recept.



4. Salade maken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Voeg de **paprika** met de **mesclun** en **taugé** aan de groentekom toe en hussel om. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Pers de **limoen** uit. Schil en hak de **helft van de gember** grof. Gebruik de **rest** voor een ander recept of maak er gemberthee van.



5. Dressing maken

Doe de **koriandersteeltjes** en **helft van de cashewnoten** met 2el azijn, 2el olie, **1-2el limoensap**, de **rest van de sojasaus**, de **gehakte gember**, 1-2tl suiker, 1/4tl zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer glad en verdun de **dressing** evt. met een beetje water. De consistentie moet op die van ongeklopte slagroom lijken.



6. Mango snijden

Schil de **mango**, verwijder pit en snijd het **vrucht vlees** in blokjes. Meng de **mango** met **1el limoensap** en een snufje zout. Voeg de **korianderblaadjes** en de **helft van de dressing** aan de **groenten** toe en hussel om. Schep de **salade** op en serveer met de **tofu**, **mango** en **rest van de cashewnoten**. Besprenkel met de **rest van de dressing**.