



Thaise salade met tofu

en sinaasappel met cashewnoten



20-30min



2 personen

Deze frisse salade combineert de beste vegetarische heerlijkheden uit de Thaise keuken. Knapperig gebakken tofu, frisse stukjes sinaasappel, cashewnoten en kraakverse Aziatische groenten als paprika, wortel en taugé. Dat betekent een overdaad aan smaken en vitaminen, ideaal als je op je lijn let en toch lekker wil eten. Met deze salade zit je helemaal goed!

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- honing of suiker

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- 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? Doe de uienringen dan met wam water in een kom. Laat ca. 5min staan en giet af.

Allergenen

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

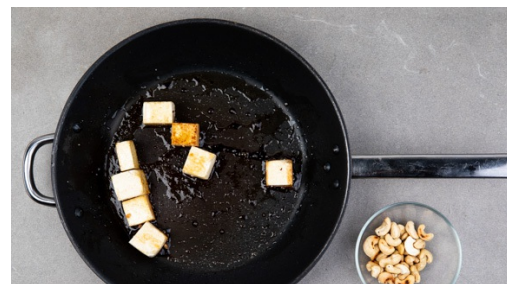
Voedingswaarde per portie

calorieën 578kcal, vet 32.5g, koolhydraten 39.6g, eiwit 23.5g



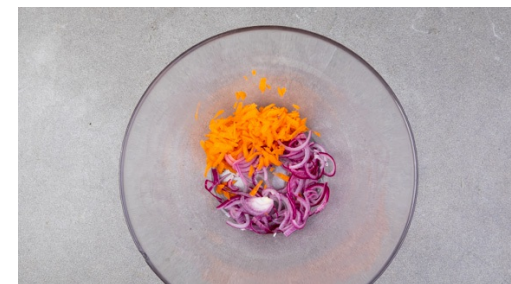
1. Tofu voorbereiden

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



2. Tofu bakken

Rooster de **cashewnoten** 2-3min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Neem uit de pan, zet opzij en verhit de pan met 1el olie op middelhoog vuur. Voeg de **tofu**, **1el sojasaus** en een flinke 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

Rasp de **wortel** 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.



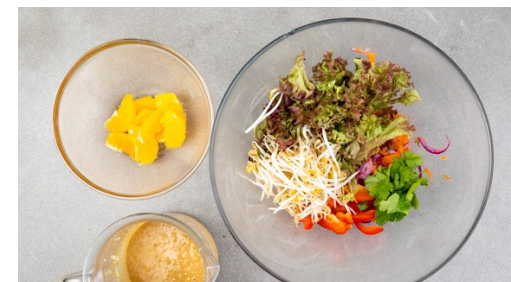
4. Salade maken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Voeg de **mizuna**, **paprika** 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. Bewaar de **rest van de gember** voor een ander recept of trek er een thee 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 of honing, 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. Salade afmaken

Schil de **sinaasappel** en snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Meng de **sinaasappel** met **1el limoensap** en een snufje zout. Meng de **korianderblaadjes** en de **helft van de dressing** met de **groenten**. Schep de **salade** op en verdeel de **tofu**, **sinaasappel** en **rest van de cashewnoten** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing**.