



Frisse Thaise salade

met tofu, ananas 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 zoete stukjes ananas. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

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

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 610kcal, vet 38.4g, koolhydraten 44.5g, eiwit 24.3g



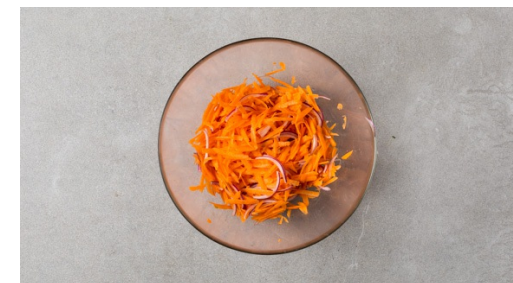
1. Tofu voorbereiden

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



2. Tofu bakken

Rooster de **cashewnoten** 1-2min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Neem uit de pan, zet opzij en verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg 1el olie, de **tofu**, **1el sojasaus** en een snuf peper toe. Zet het vuur middellaag en bak de **tofu** in 5-7 min goudbruin. Schud de pan af en toe.



3. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Pel de **ui**, snijd **een helft** in zeer dunne, halve ringen (**zie tip, links**). Gebruik de **rest van de ui** voor een ander recept.



4. Salade maken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Doe de **wortel** en **uieren** met de **paprika**, **taugé** en **sla** in een kom. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Pers de **limoen** uit. Schil en rasp de **gember** fijn.



5. Dressing maken

Doe de **koriandersteeltjes** met de **helft van de cashewnoten**, 2el azijn, 2el olie, **1-2el limoensap**, de **rest van de sojasaus**, de **gehakte gember**, 1tl 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. Salade afmaken

Giet de **ananas** af. Voeg de **korianderblaadjes**, **ananas** en de **helft van de dressing** aan de kom met **groenten** toe en hussel om. Schep de **salade** op en serveer met de **tofu** en **rest van de cashewnoten** bovenop. Besprenkel met de **rest van de dressing**.