



Bánh mì met knapperige tofu

en kleurrijke salade met geroosterde wortels



20-30min



2 personen

Bánh mì is een van de gevolgen van de Franse overheersing in Vietnam. Een Franse baguette met Vietnamese smaken belegd. Traditioneel hoort er ook eendenlever op, maar die versie zie je niet zo vaak in de Lage Landen. Deze vegan versie maak je met knapperige tofu, pittige srirachamayo en veel verse kruiden. En geroosterde wortelschijfjes voor wat extra vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 rode kool
- 1 gele wortel
- 1 wortel
- 2 baguettes ¹
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 2 zakjes sriracha
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 verse chilipeper

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- dunschiller of kaasschaaf

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 818kcal, vet 29.6g, koolhydraten 101.0g, eiwit 31.8g



1. Tofu marineren

Verwarm de oven voor op 220°C. Druk met keukenpapier zo veel mogelijk vocht uit de **tofu** en snijd in vingerdikke plakken. Schil en rasp de **gember** fijn. Meng de **tofu** met de **gember** en de **sojasaus** en zet opzij om te marineren. Snijd een **kwart van de rode kool** in dunne reepjes. Gebruik de **rest** voor een ander recept.



4. Saus maken

Roer de **mayonaise** los met **1tl sriracha** (of meer als je van pittig houdt). Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **chilipeper** fijn.



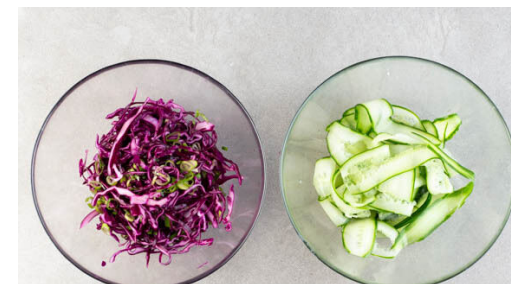
2. Wortels roosteren

Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in dunne schijfjes. Verspreid de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olie en een flinke snuf zout en peper. Rooster de **wortel** in 15-20min goudbruin en gaar in de oven. Leg de **baguettes** op een 2e bakplaat (of rooster) en bak ze in 6min af. Neem uit de oven en laat afkoelen.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Haal de **tofu** uit de **marinade** en bak de **plakken** in 2-3min per zijde goudbruin en knapperig.



3. Groentenpickle maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **komkommer** en doe ze in een kom. Snijd de **bosui** in dunne ringen en hussel ze om met de **koolreepjes**. Verhit in een kleine kookpan 3el azijn, 50ml water, 1el suiker en 1tl zout, roer tot de suiker opgelost is. Schenk de **helft van het picklewater** over de **komkommer** en de **rest** over de **kool**.



6. Broodjes beleggen

Snijd de **broodjes** open en besmeer ze met de **sriracha-mayo**. Beleg met de **tofu**, **gepickelde groenten**, de **verse kruiden** en **chilipeper** naar wens. Meng de **overgebleven kruiden** en **groenten** en serveer ze als **salade** bij de **bánh mì** en **wortelschijfjes**.