



Thaise salade met tofu

met sinaasappel en cashewnoten



20-30min



2 personen

Wij waren op slag verliefd op deze Thaise salade, want hij zit werkelijk bomvol smaak. Dit dankzij smaakmakers als koriander, limoen, gember en sojasaus. Maar ook de flinke berg groente, zoete sinaasappel en knapperig gebakken tofu dragen hun steentje bij. Een blijvertje, wat ons betreft.

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
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 sinaasappel

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 588kcal, vet 37.8g, koolhydraten 35.8g, eiwit 25.3g



1. Tofu snijden

Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes. Rooster de **helft van de cashewnoten** 1-2min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Let op, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen. De **rest van de noten** wordt niet gebruikt.



4. Salade maken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Hussel ze om met de **wortelrasp**, **uieren** en **mizuna**. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **helft** fijn. Gooi de **steeltjes** niet weg. Pers de **limoen** uit. Schil en rasp of hak de **gember** fijn.



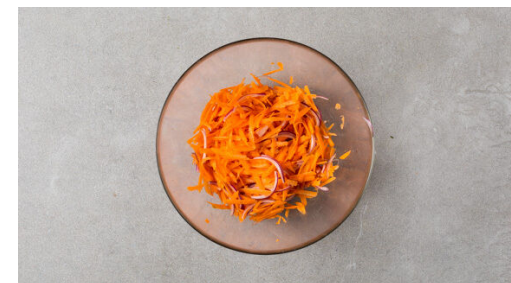
2. Tofu bakken

Verhit dezelfde pan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **tofu** met de **helft van de sojasaus** en een flinke snuf peper toe. Zet het vuur middelhoog en bak de **tofu** in 3-5min per kant goudbruin. Schud de pan af en toe. Bestrooi met peper en zout.



5. Dressing maken

Doe de **koriandersteeltjes** met de **gember**, de **rest van de sojasaus**, de **helft van de geroosterde cashewnoten**, 1el azijn, 2el olie, **1-2el limoensap** en 1-2tl suiker 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. Proef of je nog peper, zout of **limoensap** wil toevoegen.



3. Groenten voorbereiden

Schil de **wortel** en rasp 'm grof. Pel en snijd de **ui** in dunne halve ringen.



6. Sinaasappel snijden

Schil de **sinaasappel** en snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Meng de **sinaasappel** met **1el limoensap** en een snufje zout. Meng de **gehakte koriander** en de **helft van de dressing** met de **groenten**. Verdeel de **tofu**, **sinaasappel** en **rest van de cashewnoten** over de **salade**. Besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de koriander**.