



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

- 1 blok tofu ⁶
- 25g cashewnoten ¹⁵
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 50g mizuna
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 sinaasappel

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 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 486kcal, vet 28.3g, koolhydraten 35.0g, eiwit 19.4g



1. Tofu voorbereiden

Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes. Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep ze uit de pan en laat afkoelen.



4. Salade maken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Doe met de **wortelrasp**, **uienringen** en **mizuna** in een kom en hussel om. Pluk de **korianderblaadjes**, hak de **helft** ervan fijn en hussel ook door de **salade**. Bewaar de **koriandersteeltjes**. Pers de **limoen** uit. Schil de **gember** en rasp fijn.



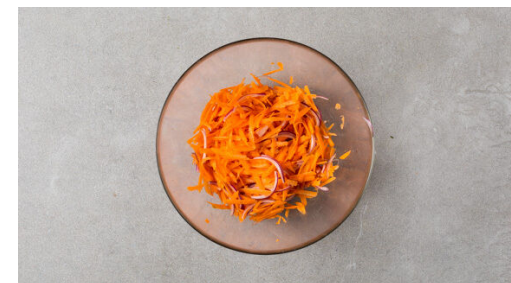
2. Tofu bakken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofu** 1-2min. Blus af met de **helft van de sojasaus** en bak de **tofu** in 3-5min rondom krokant. Bestrooi met een snuf zout en peper.



5. Dressing maken

Doe de **helft van de geroosterde cashewnoten** met de **rest van de sojasaus**, de **gember**, **koriandersteeltjes**, 1tl suiker, **1-2el limoensap**, 1el plantaardige olie en 1el azijn in een hoge (maat)beker. Pureer tot een romige **dressing**. Proef of je nog **limoensap**, zout of peper wil toevoegen.



3. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



6. Sinaasappel snijden

Schil de **sinaasappel** en verwijder ook de witte huid. Snijd het **vruchtvlees** in stukjes. Meng de **sinaasappel** met de **helft van de dressing** door de **salade**. Hak de **rest van de cashewnoten** grof. Serveer de **salade** met de **tofu**. Besprenkel met de **rest van de dressing**, en bestrooi met de **cashewnoten** en de **korianderblaadjes**.