

DINNERLY



Krokante tofu met zoete aardappelfrietjes en frisse salade met komkommer



30-40min



2 personen

Ben je op zoek bent naar een huisgemaakt vegetarisch alternatief voor schnitzel met frietjes? Dan ben je bij ons aan het juiste adres! Wij presenteren vandaag namelijk krokant gepaneerde tofublokjes met frietjes van zoete aardappel. Daarbij serveren we een frisse groene salade. Dat is verrassend makkelijk en minstens zo lekker als het origineel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 1 blok tofu ⁶
- 1x babyromanasla
- 1 minikomkommer
- 1 zakje aardappelkruiden
- 25g panko ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el (vegan) mayonaise
- 1el tomatenketchup
- 40g bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenweegschaal

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 699kcal, vet 33.2g, koolhydraten 72.5g, eiwit 21.6g



1. Frietjes maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappel mét schil** in frietjes van ca. 1cm dik. Meng ze met 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak de **zoete aardappelfrietjes** in ca. 20min krokant.



2. Tofu voorbereiden

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk goed aan om er zoveel mogelijk uit te krijgen. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1cm. Meng ze met 2tl bloem en een snuf peper en zout. Maak een **dip** van 2el (vegan) mayonaise en 1el ketchup.



3. Salade maken

Snij de harde onderkant van de **sla** en snij de **bladeren** in dunne repen. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1el wittewijnazijn en een snuf suiker, peper en zout. Meng de **sla** en **komkommer** met de **dressing**.



4. Tofu paneren

Maak een beslag van de **kruidenmix**, 30g bloem, 40ml water en peper en zout. Vul een bord met de **panko**. Wentel de **tofublokjes** eerst door het **beslag** en dan door het **paneermeel**. Gebruik evt. een lepel om de **tofublokjes** gelijkmatig te bedekken. Vul een middelgrote koekenpan tot ca. 1cm met plantaardige olie en verhit 'm op medium tot hoog vuur.



5. Afmaken en serveren

Bak de **tofu** (als nodig in twee delen) in 3-5min krokant. Roer regelmatig en zet het vuur lager als het te snel donker wordt. Laat de **tofu** uitlekken op keukenpapier en bestrooi met een snuf zout. Serveer de **tofu** met de **zoete aardappelfrietjes**, de **salade** en de **dip**.



6. Olie kiezen

Om je tofu lekker krokant te krijgen, moet de olie goed heet zijn. Zonnebloem- en koolzaadolie zijn hiervoor het meest geschikt. Olijfolie is een minder goede optie, omdat je die beter niet te hoog kunt verhitten. Als je je tofu een notige smaak wilt geven, kun je er ook voor kiezen om sesam- of pindaolie te gebruiken.