

DINNERLY



Gekruide tofu en auberginepuree in pita's, met rucola en komkommer



20-30min



2 personen

Traktaties kennen vele vormen. Soms wil je luxe smaken die op creatieve manieren geserveerd worden, en soms wil je iets makkelijk dat je zelfs met je handen zou kunnen eten. Vandaag gaan we voor allebei! Gebakken tofu die met een dukkah-kruidenmix op smaak wordt gebracht en een zachte auberginepuree, alles makkelijk in een pitabroodje. Je zou het onderweg kunnen eten, zolang je dan wel een vork inpakt voor de frisse salade.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 aubergine
- 1 minikomkommer
- 50g rucola
- 1 tomaat
- 1 blok tofu ⁶
- 10g dukkah
- 1 pak volkoren pitabrood ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el vegan mayonaise
- 4tl balsamicoazijn ¹⁷
- bloem ¹
- peper en zout
- 60ml olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 845kcal, vet 43.8g, koolhydraten 77.7g, eiwit 29.2g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aubergine** in blokjes van ca.1 cm en meng ze met 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier, leg er 2 ongepelde tenen knoflook bij en rooster 15-20min in de oven tot de **aubergine** zacht en gaar is.



2. Salade maken

Halveer de **komkommer** in de lengte en snij overdwars in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Hussel de **komkommer** en **rucola** om met de **dressing**. Snij de **tomaat** in dunne plakjes.



3. Tofu bakken

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk er zo veel mogelijk vocht uit. Snij de **tofu** in 8 plakken. Meng ½ van de **dukkah** door 2tl bloem (de rest kun je voor een ander recept bewaren). Wentel de **tofu** eerst door 1el vegan mayonaise en dan door de bloem. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **tofu** ca. 3min per kant tot ie goudbruin is.



4. Auberginepuree maken

Haal de **aubergine** uit de oven. Druppel wat water over de **pita's** en bak ze 3-5min in de oven. Druk de geroosterde knoflook uit de schil (pas op, heet!) en meng met 1tl balsamicoazijn door de **aubergine**. Pureer dan het geheel met een vork tot een gladde puree.



5. Pita's vullen en serveren

Snij de **pita's** open, besmeer de binnenkant naar smaak met de **auberginepuree** en vul ze met de **tomaat** en **tofu**. Serveer de **pita's** met de **salade**.



6. Nog authentieker

Baba ganoush is een traditionele auberginedip uit het Midden-Oosten. Als jij een groot fan van baba ganoush bent kun je deze auberginepuree makkelijk aanpassen: roer gewoon een eetlepel tahin en een kneep citroensap erdoor en je komt al aardig dicht in de buurt!