

DINNERLY



Bánh mì-sandwich met tofu in een pita met ingelegde groenten



20-30min



2 personen

Bánh mì betekent brood in het Vietnamese. Maar achter die eenvoudige term gaat heel wat geschiedenis schuil. Stokbrood werd in de 19e eeuw in Vietnam geïntroduceerd, toen het nog een Franse kolonie was. Gevuld met vlees, groenten en kruiden uit de Franse én Vietnamese keuken ontwikkelde het zich daar tot een geliefd streetfood. Wij passen 'm nog een beetje aan en maken een veganistische versie met tofu op een pitabroodje.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok tofu ⁶
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 minikomkommer
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 200g rodekoolreepjes
- 1 pak pita's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 4el vegan mayonaise
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

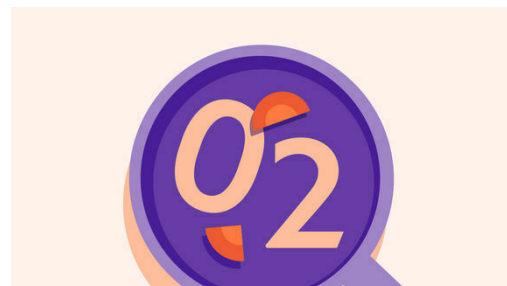
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 938kcal, vet 44.0g, koolhydraten 100.5g, eiwit 29.3g



1. Tofu marineren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Wikkel de **tofu** in keukenpapier, druk het vocht er voorzichtig uit en snij overdwars in **8 plakken**. Meng de **hoisinsaus** met 1el plantaardige olie en 1el water. Leg de **tofu** erin en zet opzij om te marineren.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **komkommer** met de dunschiller in lange linten. Draai de **komkommer** telkens een kwartslag en stop als je alleen nog de kern met pitjes over hebt. Snij deze in blokjes van ca. 0,5cm. Pluk de **muntbladeren** van de stengels en snij ze fijn. Snij de **koriander mét steeltjes** grof.



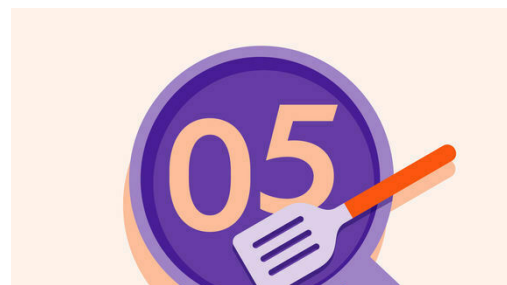
3. Groenten inleggen

Meng 3el azijn met 50ml water, 1tl suiker en 1tl zout, tot de suiker en het zout zijn opgelost. Meng de ene helft van het azijnmengsel met de **komkommer** en de andere helft met de **rode kool**. Sprenkel wat druppels water over **4 pitabroden** en verwarm ze 4-6min in de oven. De **rest van de pita's** kun je voor een ander recept gebruiken of invriezen.



4. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Laat de **marinade** van de **tofu** druppelen en bak de **plakken** 2-3min per kant tot ze goudbruin en krokant zijn. Giet de **rest van de marinade** in de pan, wentel de **tofu** erdoor en neem de pan van het vuur.



5. Afmaken en serveren

Laat de **komkommer** en **rode kool** in een zeef uitlekken. Snij de **pita's** open en bestrijk elk **broodje** met 1el vegan mayonaise. Beleg met de **tofu**, **komkommer**, **rode kool** en de **kruiden**, klap dicht en serveer.



6. Een toast op het brood!

Als het echt snel moet zijn kun je de pita's ook in een toaster opwarmen. Snij ze dan eerst open en toast elke helft afzonderlijk, zo wordt ook de binnenkant lekker knapperig.