

DINNERLY



V1: Size+ Tostada's met gebakken tofu met zoete aardappelpuree en groene paprika



ca. 30min



2 personen

Bij Dinnerly zijn we dol op de Mexicaanse keuken én dol op nieuwe dingen proberen. Daarom presenteren we vandaag heuse, zelfgemaakte tostada's: tortilla's die je kruidt en in de oven bakt tot ze knapperig zijn. Die worden belegd met een zachte puree van zoete aardappel, opgebakken tofu en een salsa van ui en paprika. Pittig, vegetarisch en spannend. Dat wordt leuk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1x kleine tortilla's ¹
- 50g jonge Goudse, geraspt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan of wok
- dunschiller
- vergiet
- bakkwast

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

KOOKTIP

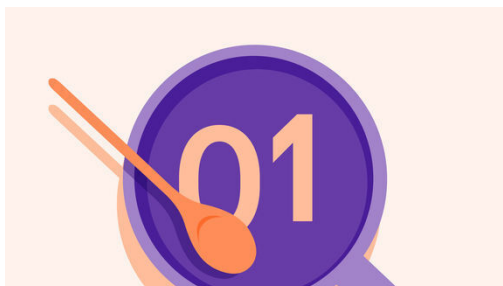
Van overgebleven tortilla's kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

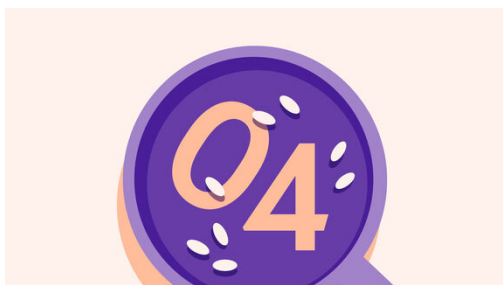
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 872kcal, vet 35.2g, koolhydraten 110.5g, eiwit 22.6g



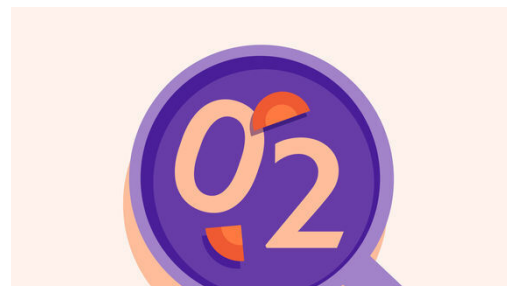
1. Puree bereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **zoete aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snij de **aardappels** in blokjes van ca. 2cm, kook in 10-12min gaar en laat uitlekken. Meng de **aardappels** met **2tl kruidenmix** en 2tl olijfolie en prak met een vork tot een grove **puree**. Voeg evt. wat water toe om 'm wat zachter te maken. Proef en breng op smaak met peper en zout.



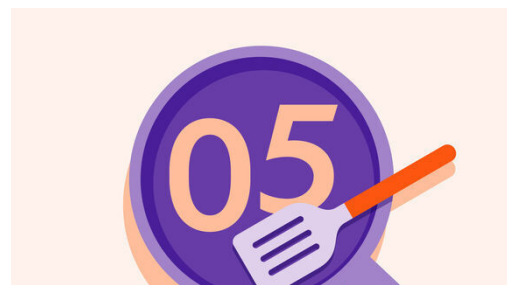
4. Tostada's maken

Bestrijk **6 tortilla's** aan beide kanten met in totaal ca. 1el olie, bestrooi met een snuf zout en wat **kruidenmix**. Prik een paar keer in met een vork, verdeel de **tortilla's** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de **kaas** en bak 4-5min in de oven tot ze knapperig zijn. Als ze niet echt bruin worden kun je de plaat bovenin de oven zetten en evt. kort(!) de grillfunctie aanzetten.



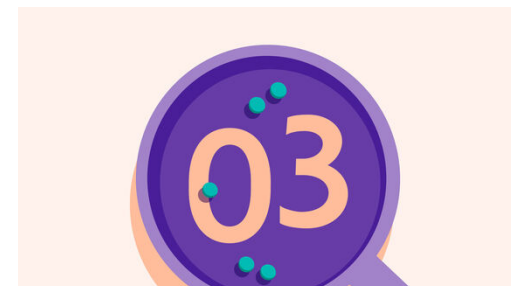
2. Salsa maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel de **ui** en snipper **1 helft** fijn. De **andere helft** wordt hier niet gebruikt – zie ook **stap 6**. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij **1 helft** in kleine blokjes. Meng deze met de **gesnipperde ui**, **½tl kruidenmix**, 2tl azijn en ½tl zout. Zet opzij voor straks.



5. Afmaken en serveren

Bestrijk de **kaas-tostada's** met de **zoete aardappelpuree** en beleg met de **gebakken paprika** en **tofu**. Garneer met de **ui-paprika-salsa**.



3. Groenten & tofu bakken

Snij de **rest van de paprika** in dunne reepjes. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Snij de **tofu** in blokjes en meng met **1tl kruidenmix**, 1el olijfolie en 1tl ketchup. Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1tl olijfolie. Bak de **paprika**, **tofu** en knoflook 5-6min op middelhoog vuur tot de **paprika** zacht is en de **tofu** goudbruin. Hussel regelmatig om.



6. Alles netjes opeten!

Als je erg van ui houdt, kun je uiteraard ook de hele ui in de salsa gebruiken. Door de azijn worden de ui en paprika ingelegd, wat lekker is en waardoor je ze in de koelkast ook nog wat langer kan bewaren.