

DINNERLY



Fit+ Naan-sandwich met tandoori-tofu en frisse groentesalade



ca. 30min



2 personen

Belegde broodjes zijn een culinaire klassieker. De Indiase keuken is er niet bijzonder bekend om, maar biedt wel alle bouwstenen voor een fantastische sandwich: knapperige knoflooknaan is de perfecte aromatische basis. Gebakken tofublokjes gekruid met tandoori masala-kruiden het heerlijke beleg. De salade van kort ingemaakte groenten doet meer denken aan Vietnamese bánh mì, maar past er perfect bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 2 naan met knoflook & koriander ^{1,7}
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 zakje tandoori masala

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter op kamertemperatuur ⁷
- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- zeef
- bakkwast

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 799kcal, vet 38.5g, koolhydraten 83.2g, eiwit 24.7g



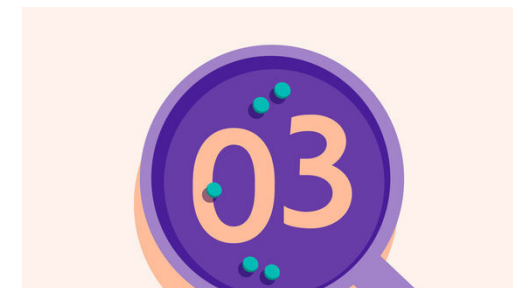
1. Salade bereiden

Meng 1el azijn met een flinke snuf zout en suiker. Schil of schrob de **wortel** en snij de **wortel** en **komkommer** met een dunschiller in lange repen. Draai de **komkommer** telkens een kwartslag en stop als je alleen nog de kern over hebt. Snij die **kern** in dunne plakjes. Pel de **ui** en snij in dunne ringen. Meng alles met de azijn en laat intrekken.



2. Naanbrood roosteren

Pel de knoflook en snij of pers 'm heel fijn. Meng met 1el zachte boter. Bestrijk het **naanbrood** met de knoflookboter en kruid ieder **naanbrood** met een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **naanbrood** gedurende 3-5min aan beide kanten goudbruin.



3. Tofu bakken

Knijp de **tofu** voorzichtig uit met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 1,5 cm. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **tofublokjes** voor 4-6min tot ze aan alle kanten goudbruin zijn. Bestrooi ze met **de helft van de kruidenmix** en bak voor nog ongeveer 30sec. Haal de pan van het vuur.



4. Kruidenmayonaise bereiden

Laat de **ingelegde groenten** uit stap 1 in een zeef uitlekken. Meng de **groenten** met **de rest van de kruidenmix**, 2el mayonaise en 1-2tl water.



5. Afmaken en serveren

Snij beide **naanbroden** doormidden en besmeer één kant met de **kruidenmayonaise**. Bedek **twee helften** met de **tofu** en wat **groentesalade** en leg de **andere helften** er bovenop. Serveer de **sandwiches** met de **overgebleven groentesalade**.



6. Extra knapperige salade

Rauwkostsalade is heerlijk knapperig en fris. En méér is soms zeker beter. Heb je nog wat gezouten pinda's in de kast liggen, hak ze fijn en voeg ze net voor het opdienen toe aan de salade.