

DINNERLY



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



ca. 20min



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, groente en kruiden uit de Franse én Vietnamese keuken ontwikkelde het zich daar tot een geliefd streetfood. Wij passen hem nog een beetje aan en maken een veganistische versie met tofu op een pitabroodje.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok biologische tofu ³
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}
- 1 komkommer
- 1 stuk rode kool
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 pak pita's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- 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), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 969kcal, vet 44.3g, koolhydraten 111.6g, eiwit 26.6g



1. Tofu marineren

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. Snij de **rode kool** in dunne reepjes. Pluk de **muntblaadjes** van de stengels en snij ze fijn. Snij de **koriander mét steeltjes** grof.



3. Groente 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 de **pitabroden**. Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak **2 pita's** 2-4min per kant. Herhaal met de **rest van de pita's**.



4. Tofu bakken

Verhit de gebruikte 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.