

DINNERLY



V1: Size+ Broodje BBQ-teriyaki-tofu met zoete aardappel en komkommer-wortelsalade



30-40min



2 personen

Tofu heeft van zichzelf geen sterke smaak, maar is daarom juist zo veelzijdig! Zo kun je er oneindig veel verschillende gerechten mee maken. Neem deze goudbruin gebakken tofu in BBQ-teriyakisaus bijvoorbeeld! Geserveerd in een krokante baguette met frisse komkommer-wortelsalade en zoete aardappelfrietjes.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote komkommer
- 1 wortel
- 2 zoete aardappels
- 1 blok biologische tofu ^{1,6}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}
- 2 baguettes ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise ³
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

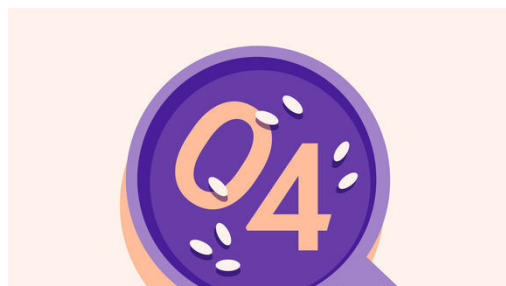
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1179kcal, vet 57.5g, koolhydraten 130.8g, eiwit 29.1g



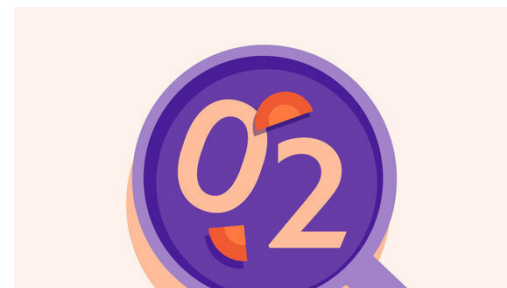
1. Salade maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Los ½tl zout en ½tl suiker op in 3el azijn. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden, schraap de zaden er met een lepel uit en snij de **komkommer** in boogjes van ca. 0,5cm breed. Schrob of schil de **wortel** en rasp 'm grof. Kneed het **azijnmengsel** goed door de **komkommer** en **wortel** en zet opzij.



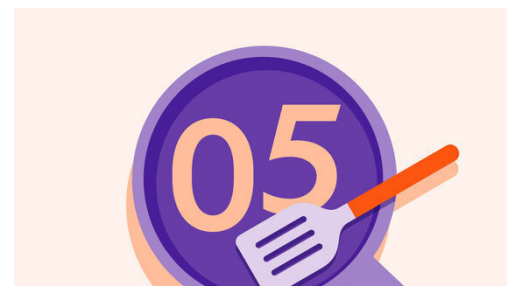
4. Broodjes bakken

Giet de **glazuur** over de **tofu** en laat 1-2min inkoken. Bak de **baguettes** in ca. 4min af in de oven. Haal ze dan uit de oven, laat ze even afkoelen en snij ze open. Pel 2 tenen knoflook, snij of pers ze heel fijn en meng met 3el mayonaise.



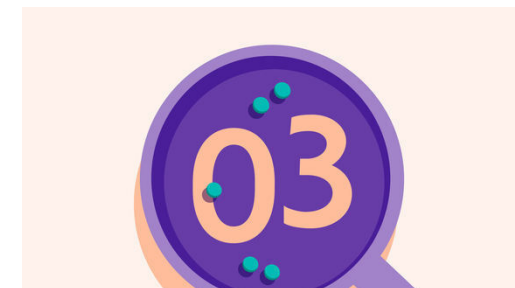
2. Zoete aardappel bakken

Snij de **zoete aardappels incl. schil** in parten van ca. 1,5cm breed. Hussel ze om met 3el plantaardige olie en 1tl zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak de **zoete aardappel** in 25-30 zacht en goudbruin. Wentel halverwege de baktijd om.



5. Baguettes beleggen

Bestrijk elk **broodje** met knoflookmayonaise en beleg met **4 plakken tofu** en wat **komkommer-wortelsalade**. Serveer de **broodjes** met de **zoeteaardappelfrietjes**, de **rest van de salade** en de rest van de knoflookmayonaise.



3. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog met keukenpapier en snij overdwars in 8 plakken. Kruid ze rondom met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **tofu** 2-3min per kant. Maak een **glazuur** van de **teriyakisaus**, de **BBQ-saus**, 30ml water en 1tl bloem.



6. Koken met restjes

Bij Dinnerly gebruiken we het liefst alle restjes die we hebben. Heb je nog een bosui in de koelkast liggen? Snij 'm fijn en gebruik 'm als garnering! Wat verse kruiden over? Versier je baguette ermee!