

DINNERLY



<650kcal Kruidige tofu met aardappel met broccoli en romige srirachadressing



ca. 45min



2 personen

Tijd voor lekkere krieltjes met ui en een pittige dressing van sriracha. We serveren ze met broccoli en tofu die beide met aromatische cajunkruiden op smaak gebracht worden. Een heerlijke combinatie aan smaken én helemaal vegan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 1 grote broccoli
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blok biologische tofu⁶
- 1 rode ui
- 1 zakje sriracha

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el vegan mayonaise
- 1tl mosterd¹⁰
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 647kcal, vet 33.1g, koolhydraten 53.4g, eiwit 24.4g



1. Broccoli voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Breek de **broccoli** in kleine roosjes, schil de **stronk** en zij 'm in blokjes van 1-2cm. Meng de **broccoli** met de **helft van de kruidenmix**, 1el plantaardige olie en wat peper en zout en leg ze op een bakplaat met bakpapier.



2. Tofu en broccoli bakken

Snij de **tofu** in blokjes van 2-3cm, meng ze met de **rest van de kruidenmix**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout en leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier. Bak de **tofu** en **broccoli** 20-24min in de oven, tot ze goudbruin en gaar zijn. Draai ze halverwege om.



3. Aardappels koken

Snij de **aardappels mét schil** doormidden (de grotere in vieren). Voeg ze toe aan het kokende water en kook ze in 10-12min gaar. **Tip:** test of je **aardappels** gaar zijn door er met een scherp mes in te prikken. Als ze er gemakkelijk weer afglijden zijn ze klaar. Giet de **aardappels** af in een vergiet en doe ze terug in de pan.



4. Uien inleggen

Los ½tl suiker en een snuf zout op in 2el azijn en 2el water. Pel en halveer de **ui**, snij 'm in dunne repen en meng 'm met het azijnmengsel. Klop een **dressing** van de **sriracha**, 2el mayonaise, 1tl mosterd en ½tl suiker.



5. Afmaken en serveren

Giet de **ui** af, meng 'm met de **aardappel** en breng op smaak met peper en zout. Schep de **aardappel**, **broccoli** en **tofu** op borden en garneer met de **srirachadressing**.



6. Toch niet vegan?

Dit gerecht is heerlijk en helemaal vegan. Als er toch vleeseters aan tafel zitten kun je wat spekjes bakken en ze met de aardappel en ui mengen. Of zet ze apart op tafel, dan is iedereen tevreden.