

DINNERLY



<650kcal Zoete aardappel frietjes met tofu met ingelegde bosui en limoendip



ca. 35min



2 personen

Vandaag serveren we een heerlijk kleurrijk en chaotisch bord vol lekkernijen. De inspiratie voor dit recept komt van Amerikaanse "loaded fries," een gerecht dat bestaat uit frietjes bedekt met toppings zoals kaas, vlees, groente en saus. Wij maken er een vegan versie van met zoete aardappel, tofu, tomaat en frisse limoendip. Vrolijk, fris, heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 3 tomaten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el vegan mayonaise
- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- citruspers

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

KOOKTIP

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 647kcal, vet 40.1g, koolhydraten 49.9g, eiwit 17.8g



1. Frietjes bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels mét schil** in frietjes van 0,5-1cm dik. Hussel ze om met de **helft van de kruidenmix**, 2el olijfolie, en een snuf peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak 20-24min in de oven, tot ze goudbruin zijn. Wentel ze halverwege de baktijd om.



2. Tofu bakken

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zoveel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 1-2cm. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **tofu** 7-9min tot ie mooi bruin is. Roer halverwege de baktijd de **rest van de kruidenmix** en 2el tomatenketchup erdoor. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



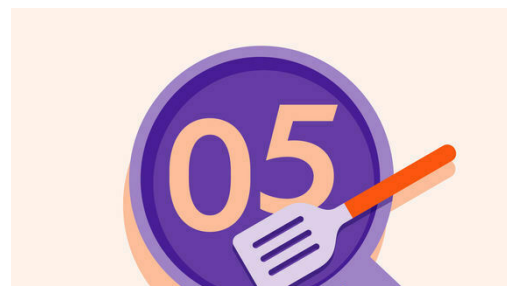
3. Tomaten toevoegen

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 1cm. Voeg de **tomaat** toe aan de pan met **tofu** en bak 2-3min mee.



4. Dip maken

Pers de **limoen** uit. Snij de **bosui** in dunne ringen en meng ze met de **helft van het limoensap** en een flinke snuf zout (zie ook **stap 6**). Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Maak een dip van de **helft van de rest van het limoensap**, 2el vegan mayonaise, de knoflook en een snuf zout. Proef en voeg evt. meer **limoensap** of wat water toe.



5. Afmaken en serveren

Schep de **zoete aardappelfrietjes** op borden, verdeel de **tofu** en **tomaat** erover, garneer met de **bosui** en bedruip naar smaak met de **limoendip**.



6. Zure uitjes

In dit recept wordt de bosui in limoensap ingelegd, waardoor hij een lekker zure smaak krijgt. Maar niet iedereen houdt van zure ui. Je de bosuiringen als je wil dus ook meteen over de frietjes strooien en de rest van het limoensap gebruiken om nog meer frisse dip te maken.