

DINNERLY



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 groente 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 ^{2,3}
- 1 blok biologische tofu ⁴
- 1 zakje tandoori-kruiden

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

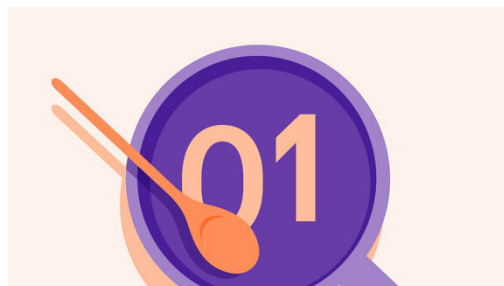
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Glut (2), Melk (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

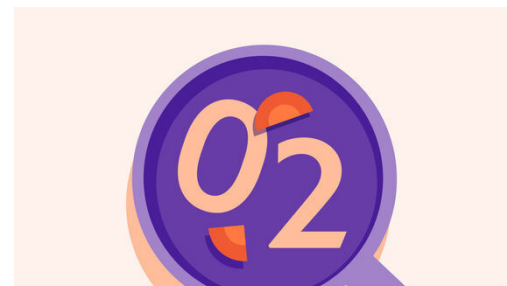
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

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



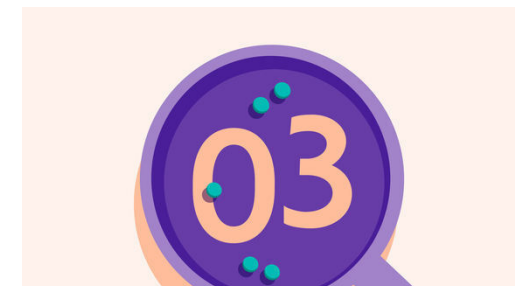
1. Salade bereiden

Schrob of schil de **wortel**. Snij de **wortel** en **komkommer** met een dunschiller in lange linten. Draai de **komkommer** telkens een kwartslag en stop als je alleen nog de kern met pitjes over hebt. Snij de **kern** in dunne plakjes. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Meng de **wortel**, **komkommer** en **ui** door het azijnmengsel en zet opzij.



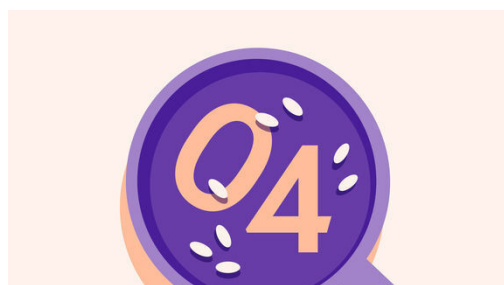
2. Naanbrood roosteren

Pel 1 teen knoflook, snij fijn en meng met 1el zachte boter. Bestrijk het **naanbrood** met de knoflookboter en kruid met een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **naanbrood** in 3-5min per kant goudbruin.



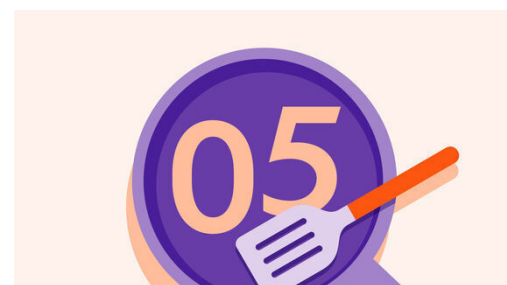
3. Tofu bakken

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1,5cm. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **tofu** toe met een flinke snuf zout en bak in 4-6min rondom goudbruin. Voeg **de helft van de kruidenmix** toe en bak ca. 30sec mee. Haal de pan van het vuur.



4. Kruidenmayonaise bereiden

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



5. Afmaken en serveren

Snij het **naanbrood** 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.