

DINNERLY



Fit+ Tofu met ovengroente met een harissa-yoghurtsaus



ca. 50min



2 personen

Het is weer tijd om de oven aan het werk te zetten! De oven roostert hokkaidopompoen, paprika en bloemkool tot ze heerlijk zacht en geurig zijn. Ondertussen marineer je tofu in een marinade van bijzondere harissakruiden, die je ook nog gebruikt om een lekkere yoghurtsaus te maken. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 2 rode puntpaprika's
- 1 kleine bloemkool
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje harissapasta
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el honing
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

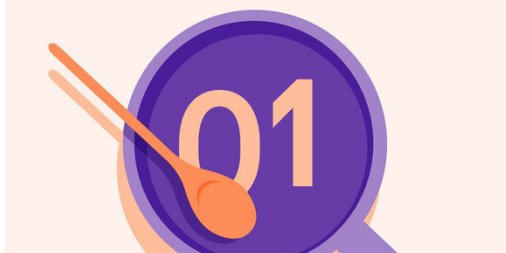
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 641kcal, vet 37.8g, koolhydraten 45.6g, eiwit 23.9g



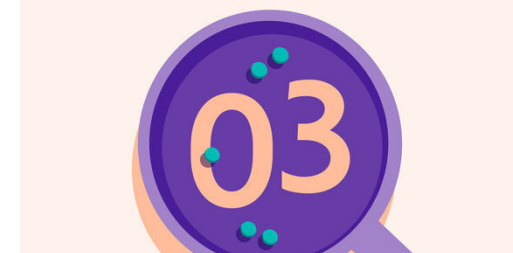
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180° hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Snij de **pompoen incl. schil** in parten van 2-3cm breed. Halveer de **paprika's** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snij de **bloemkool** in roosjes en de **stronk** in blokjes.



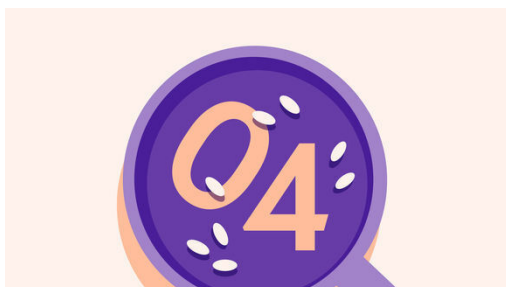
2. Groente roosteren

Hussel de **groente** om met 2el olijfolie, de **kruidenmix** en een flinke snuf zout. Verdeel de **groente** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15-20min in de oven, tot alles gaar en goudbruin is. Wentel halverwege de baktijd een keer om.



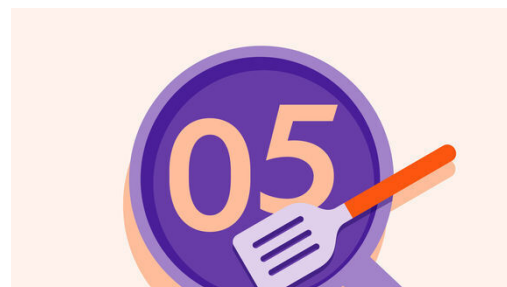
3. Tofu marineren

Meng in een grote kom de **helft van de harissa** met 1el honing en een flinke snuf zout. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in schijven van 1-2cm breed en halveer ze diagonaal om er driehoeken van te maken. Wentel de **tofu** door de **harissa-marinade**.



4. Tofu bakken

Haal de **tofu** uit de **marina** en laat even afdruppen boven de kom. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **tofu** 2-3min per kant tot de randen bruin beginnen te worden. Wentel de **tofu** dan opnieuw door de **marinade**.



5. Afmaken en serveren

Roer de **rest van de harissa** en een snuf zout door de **yoghurt**. Verdeel de **ovengroente** en **tofu** over de borden en serveer met de **yoghurtsaus**.



6. Lekker knapperig

Dit gerecht zit vol lekkere smaken en texturen. Mis je toch nog wat knapperigs? Voeg dan een handje pitten of noten toe. Neem bijvoorbeeld een paar zonnebloempitten, pompoenpitten of walnoten, rooster ze in een droge pan en strooi ze over de borden.