



## Frisse Thaise salade met tofu

met ananas en cashewnoten



20-30min



2 personen

Deze frisse salade combineert allerlei vegetarische heerlijkheden uit de Thaise keuken. Krokant gebakken tofu, geroosterde cashewnoten, kraakverse Aziatische groente en sappige stukjes ananas. We zijn verliefd!

### Wat je van ons krijgt

- 1 blok biologische tofu <sup>3</sup>
- 25ml sojasaus <sup>1,3</sup>
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 50g mesclun
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stukje verse gember
- 25g gezouten cashewnoten <sup>2,4</sup>
- 1 blikje ananastukjes

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

### Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

### Allergenen

gluten (1), pinda's (2), soja (3), noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 570kcal, vet 35.8g, koolhydraten 38.4g, eiwit 19.3g



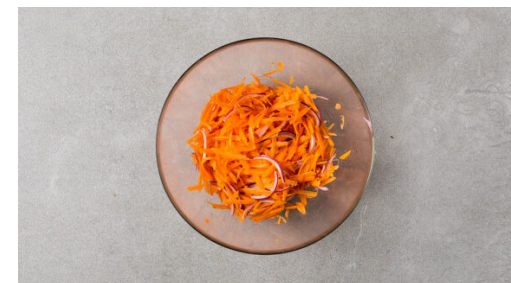
#### 1. Tofu snijden

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snijd de **tofu** in blokjes van 2cm.



#### 2. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** 1-2min. Blus af met de **helft van de sojasaus** en roerbak nog 3-5min, tot de **tofu** krokant is. Kruid met peper en zout.



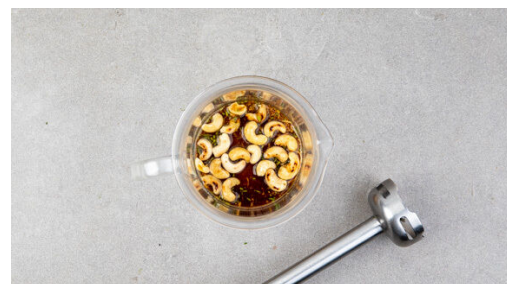
#### 3. Groente voorbereiden

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Pel en halveer de **ui** en snijd **1 helft** in dunne reepjes. De **rest van de ui** gebruiken we hier niet. **Tip:** als je niet van rauwe **ui** houdt, kun je de **uireepjes** eerst 5min laten weken in heet water.



#### 4. Salade maken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Meng de **paprika** met de **geraspte wortel**, de **uireepjes** en de **sla**. Pluk de **korianderblaadjes**, snijd fijn en meng met de **salade**. Bewaar de **koriandersteeltjes**. Pers de **limoen** uit. Schil en rasp de **gember** fijn.



#### 5. Dressing maken

Doe de **helft van de cashewnoten**, de **rest van de sojasaus**, de **gember**, de **koriandersteeltjes**, 1½tl suiker, **1-2el limoensap**, 2el plantaardige olie en 1el azijn in een hoge (maat)beker en pureer tot een romige **dressing**. Proef en breng verder op smaak met meer **limoensap**, peper en zout.



#### 6. Salade afmaken

Laat de **ananas** uitlekken in een zeef en voeg samen met de **helft van de dressing** toe aan de **salade**. Schep de **salade** op borden en verdeel de **tofu** en de **rest van de cashews** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing** en serveer.