



Vegetarische bánh mì met tofu

met citroengrassaus en spinaziesalade



ca. 35min



2 personen

In Vietnam beschrijft de term "bánh mì" eigenlijk alle soorten brood, maar tegenwoordig wordt het wereldwijd gebruikt om de bekende streetfood-klassieker met stokbrood aan te duiden. In deze versie bestrijk je de baguette met knoflookmayo en vult 'm met tofu in een aromatische citroengrassaus en ingelegde komkommer, wortel en jalapeñopeper. Friszure spinaziesalade erbij en aanvallen maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 jalapeñopeper
- 1 stengel citroengras
- 2 tenen knoflook
- 20g verse koriander
- 25ml tamari sojasaus ³
- 1 blok biologische tofu ³
- 2 baguettes ²
- 50g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el mayonaise ¹
- 50ml azijn
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- balsamicoazijn ⁴

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Laat de jalapeñopeper weg als er kinderen mee-eten.

Allergenen

Eieren (1), Glutten (2), Soja (3), Zwaveldioxide en Sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 804kcal, vet 36.5g, koolhydraten 89.0g, eiwit 26.9g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **komkommer** overdwers doormidden en dan in de lengte in dunne staafjes. Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp grof. Snijd de **jalapeñopeper** in dunne ringen.



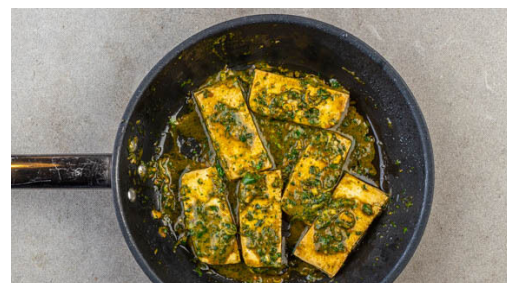
4. Tofu bakken

Snijd de **tofu** in plakken van ca. 1cm breed. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofu** in 2-3min rondom goudbruin. Snijd ondertussen de **rest van de knoflook** fijn en meng met 1½el mayonaise en ½el water. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groente inleggen

Doe 65ml water, 50ml witte azijn, ½el suiker en een flinke snuf zout in een kleine kookpan. Breng aan de kook tot de suiker en het zout zijn opgelost, neem dan de pan van het vuur. Meng de **komkommer**, **wortel** en **jalapeñopeper** om met het **inlegmengsel** en zet apart. Giet voor het serveren af in een zeef.



5. Tofu afmaken

Neem de koekenpan van het vuur en meng de **tofu** voorzichtig met de **citroengrassaus**, tot de **tofu** volledig bedekt is met de **saus**.



3. Saus maken

Verwijder de harde buitenste bladeren van het **citroengras** en snijd het **lichte deel** in dunne plakjes. Pel en halveer de **knoflook**. Snijd de **koriander** grof. Doe de **sojasaus**, het **citroengras**, de **helft van de knoflook**, de **helft van de koriander**, ½tl suiker en 1el plantaardige olie in een hoge maatbeker en pureer glad.



6. Broodjes afbakken

Bak de **broodjes** in 3-5min goudbruin in de oven. Meng ondertussen de **spinazie** met ½el plantaardige olie en 1tl balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **broodjes** open en bestrijk ze met de **knoflookmayo**. Beleg naar wens met de **ingelegde groente**, **tofu** en de **rest van de koriander**. Serveer met de **spinaziesalade**.