

DINNERLY



Tofupannetje op romige aardappelpuree met champignonjus en gebakken prei



ca. 35min



2 personen

Vandaag serveren we een lekker stevige vegetarische maaltijd: verse champignons en gebakken tofu op romige aardappelpuree, afgemaakt met gebakken prei. Deze combinatie is verrassend lekker! En door de volle smaak en textuur van de champignons gaat niemand een stukje vlees missen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 blok biologische tofu ²
- 250g champignons
- 1 zakje gemalen porcini

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3 tenen knoflook
- 1tl balsamicoazijn ³
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

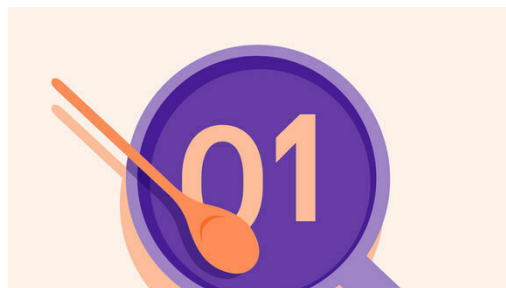
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (2), sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

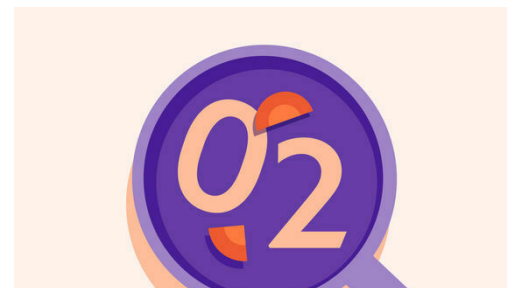
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 742kcal, vet 45.3g, koolhydraten 55.6g, eiwit 23.9g



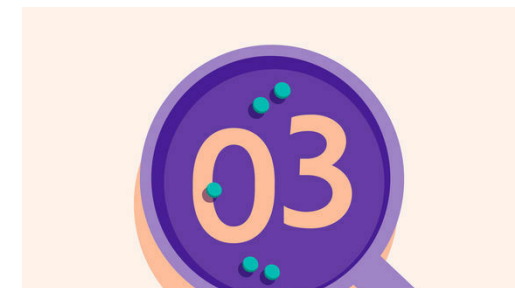
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Pel 3 tenen knoflook en snij 1 daarvan fijn.



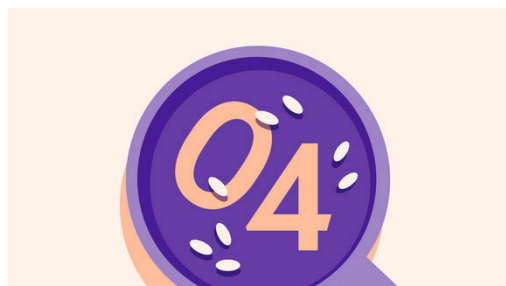
2. Aardappels koken

Voeg de **aardappels** en de 2 ongesneden tenen knoflook toe aan het kokende water en kook ze in 15-20min gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **aardappels** dan uitlekken in een vergiet en zet afgedekt in de pan opzij.



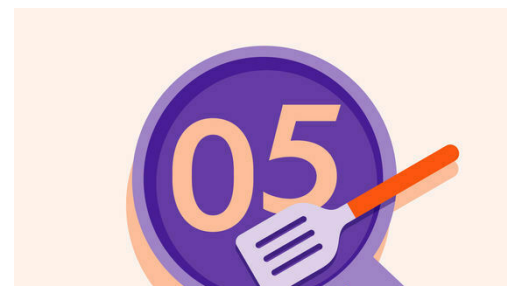
3. Groente en tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **prei** met een flinke snuf zout en een snuf peper 5-6min, neem dan uit de pan en zet opzij. Verhit de gebruikte pan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Borstel evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere in kwarten). Bak de **champignons**, **tofu** en gesneden knoflook met een flinke snuf zout ca. 6min.



4. Champignonjus maken

Roer 1el bloem door de **pan** en bak ca. 1min mee. Voeg de **gemalen porcini**, 150ml water, 1tl balsamicoazijn, 1tl suiker en een flinke snuf peper en zout toe. Breng het geheel aan de kook en laat 3-6min borrelen tot er een **jus** ontstaat. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen.



5. Afmaken en serveren

Stamp de **aardappels** en knoflook met een scheutje **kookwater** tot een zachte puree. Kruid met een flinke snuf peper en zout en roer er 2el olijfolie doorheen. Schep de **helft van de prei** door de **aardappelpuree**. Proef en breng evt. verder op smaak met meer peper en zout. Verdeel de **aardappelpuree**, **tofu**, **champignonjus** en de **rest van de prei** over borden en serveer.



6. Boter erbij?

Dankzij de olijfolie is dit gerecht helemaal vegan. Als je wilt kun je de olie natuurlijk vervangen door 1-2el boter. Zo wordt de puree nog romiger.