

DINNERLY



Tostada's met knapperige tofu met zoete aardappelpuree



ca. 30min



2 personen

Bij Dinnerly zijn we dol op de Mexicaanse keuken én dol op nieuwe dingen proberen. Daarom presenteren we vandaag heuse, zelfgemaakte tostada's: tortilla's die je kruidt en in de oven bakt tot ze knapperig zijn. Die beleggen we met een zachte puree van zoete aardappel, opgebakken tofu en een salsa van ui en paprika. Pittig, vegan en spannend. Dat wordt leuk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blok biologische tofu ²
- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 8 minitortilla's met maïs ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan of wok
- dunschiller
- vergiet
- bakkwast

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

KOOKTIP

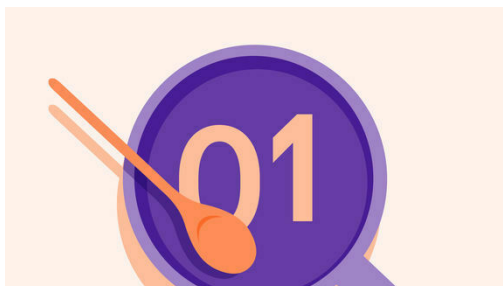
Van overgebleven tortilla's kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

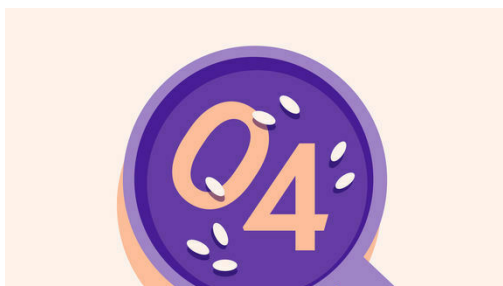
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 702kcal, vet 31.6g, koolhydraten 74.5g, eiwit 24.3g



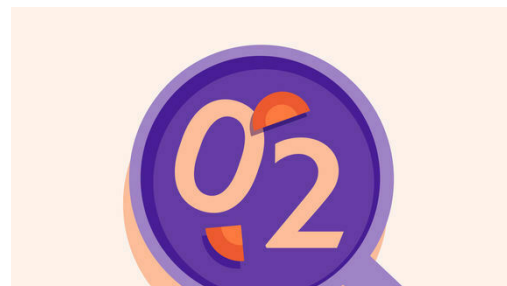
1. Zoete aardappel koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng voldoende gezouten water voor de **zoete aardappel** aan de kook in een kleine kookpan. Schil de **aardappel** en snij in blokjes van ca. 2cm. Kook ze in 10-12min gaar en laat uitlekken in een vergiet. Meng de **aardappel** met **1tl kruidenmix**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout.



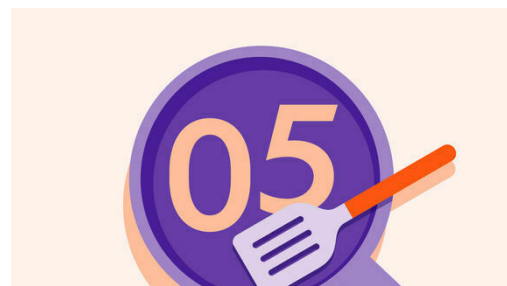
4. Groente & tofu bakken

Snij de **rest van de paprika** in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **paprikareepjes**, de **tofu** en de knoflook, tot de **paprika** zacht is en de **tofu** goudbruin. Hussel regelmatig om.



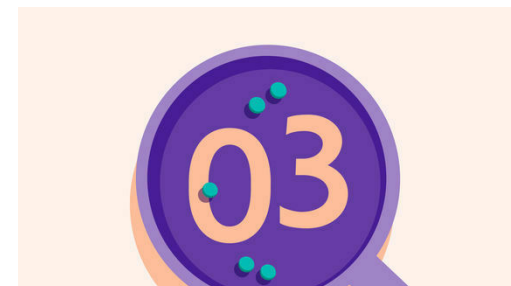
2. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **tofu** in blokjes, meng met **1tl kruidenmix**, 1el olijfolie en 1tl ketchup en zet opzij. Pel de **ui** en snipper **1 helft** fijn. De **andere helft** wordt hier niet gebruikt (zie ook **stap 6**). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij **1 helft** in kleine blokjes. Meng de **paprikablokjes** met de **gesnipperde ui**, **½tl kruidenmix**, 1tl azijn en ½tl zout.



5. Tostada's beleggen

Prak de **zoete aardappel** met een vork tot een grove **puree**. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel water toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng op smaak met peper en zout. Bestrijk de **tostada's** met de **puree** en beleg met de **gebakken paprika** en **tofu**. Garneer met de **ui-paprika-salsa**.



3. Tostada's maken

Bestrijk **6 tortilla's** aan beide kanten met wat olie (in totaal ca. 1el) en bestrooi met een snuf zout en wat **kruidenmix**. Prik er een paar keer in met een vork, verdeel de **tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak 4-5min in de oven tot ze knapperig zijn. Als ze niet echt bruin worden kun je de plaat bovenin de oven zetten en evt. kort (!) de grillfunctie aanzetten.



6. Alles netjes opeten!

Hou je heel erg van ui, dan kan je uiteraard ook de hele ui in de salsa gebruiken! Door de azijn worden de ui en paprika ingelegd, dat is niet alleen erg lekker, ze zijn daardoor ook langer houdbaar. Mocht je dus iets overhouden, dak kan je dit gerust tot 2 weken in de koelkast bewaren.