



Broodje Surinaamse tempeh

en paprika-komkommersalade



ca. 25min



2 personen

Suriname kent een fantastische multi culti samenleving, en dat zie je ook terug in de gerechten die er op tafel staan. Het is één grote mix van smaken en familierecepten gaan van mond tot mond. Zo blijven de authentieke recepten voortbestaan en weet iedereen dat je een hoofdgerecht met rijst, bakbanaan of zoetzure salade moet serveren. Dat laatste doe je ook met dit heerlijke vegan broodje gevuld met tempeh!

Wat je van ons krijgt

- 1x tempeh ⁶
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 verse chilipeper
- 1x pita's ¹
- 1 minikomkommer
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 2 sachets ketchup ¹⁰
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- azijn
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of wok

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

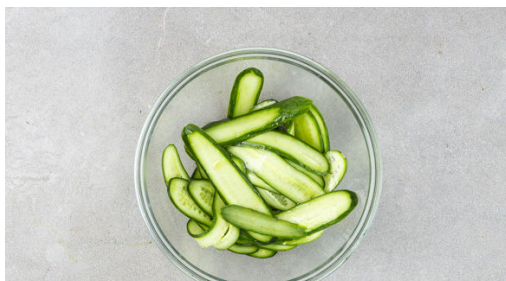
Voedingswaarde per portie

calorieën 945kcal, vet 25.0g, koolhydraten 138.9g, eiwit 47.1g



1. Ingredienten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **tempeh** in kleine blokjes. Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de zaadlijsten en hak **1/3e tot de hele chilipeper** fijn, afhankelijk van hoeveel pit je wenst.



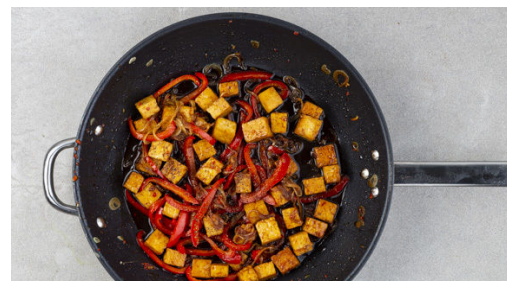
4. Komkommer afmaken

Meng de **komkommer** met een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn (liefst witte wijn) en een snuf peper en zout.



2. Ingredienten bakken

Verhit 1-2el olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **tempeh** in ca. 5min rondom goudbruin. Voeg dan de **paprika, ui, knoflook** en **chilipeper** met een snuf zout toe. Bak nog 2-3min totdat de **tempeh** knapperig begint te worden.



5. Roerbak afmaken

Zet het vuur onder de tempehpan laag en voeg de **ketjap manis, ketchup** en 1tl suiker toe. Roer goed door en voeg indien nodig een scheutje water toe. Kook al roerend 2-3min totdat de **tempeh** met een laagje **sous** bedekt is. Breng de **roerbak** op smaak met peper en zout.



3. Komkommer snijden

Bak **pita's** in 4-6min in de oven af en laat ze dan afkoelen. Snijd de **minikomkommer** in de lengte in dunne plakjes (je kunt dit met een kaasschaaf of dunschiller doen).



6. Pita's beleggen

Snijd de **pita's** open en beleg ze met een paar lepels van de **komkommer** en de **roerbak**. Meng de **mesclun** met de **rest van de komkommer**. Serveer de **pita's** met de **salade**.