



Frisse Thaise salade

met tofu, mango met cashewnoten



20-30min



2 personen

Deze frisse salade combineert allerlei vegetarische heerlijkheden uit de Thaise keuken. Knapperig gebakken tofu, noten, kraakverse Aziatische groenten en zoete stukjes mago. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1x mizuna
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 mango

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 505kcal, vet 29.1g, koolhydraten 40.2g, eiwit 20.1g



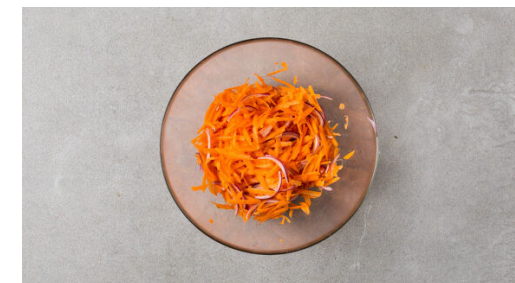
1. Tofu snijden

Dep de **tofu** droog en snijd hem in blokjes.



2. Tofu bakken

Rooster de **cashewnoten** 2-3min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Neem uit de pan, zet opzij en verhit de pan met 1el olie op middelhoog vuur. Voeg de **tofu**, **1el sojasaus** en een flinke snuf peper toe. Zet het vuur middellaag en bak de **tofu** in 3-5min per kant goudbruin. Schud de pan af en toe.



3. Groenten voorbereiden

Schil de **wortel** en rasp hem grof. Halveer, pel en snijd de **ui** in zo dun mogelijke, halve ringen. Doe de **wortel** en **ui** in een grote kom.



4. Salade maken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Voeg de **mizuna** en **paprika** aan de groentekom toe en hussel om. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Pers de **limoen** uit. Schil en hak de **helft van de gember** grof. Bewaar de **rest van de gember** voor een ander recept of trek er een thee van.



5. Dressing maken

Doe de **koriandersteeltjes**, **helft van de cashewnoten**, 2el azijn, 2el olie, **1-2el limoensap**, de **rest van de sojasaus**, de **gehakte gember**, 1-2tl suiker, 1/4tl zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer glad en verdun de dressing met een beetje water. De consistentie moet op die van ongeklopte slagroom lijken.



6. Salade afmaken

Schil de **mango**, verwijder pit en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. Meng de **mango** met **1el limoensap** en een snufje zout. Meng de **groenten** met de **korianderblaadjes** en de **helft van de dressing**. Schep de **salade** op en verdeel de **tofu**, **mango** en de **rest van de cashewnoten** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing**.