



Vegan shoarma van tempeh

met zelfgemaakte knoflooksaus



20-30min



2 personen

We kunnen ons voorstellen dat je als liefhebber van plantaardig eten tóch af en toe kunt verlangen naar een simpele pita shoarma. Daarom ontwikkelden we deze veganistische versie. De shoarma maak je van geraspte tempeh, die je kruidt met shoarmakruiden en dan knapperig opbakt. Je maakt er een knoflooksaus op basis van sojaroom bij en maakt het - natuurlijk - af met sla, tomaat, komkommer en ui.

Wat je van ons krijgt

- 1x tempeh ⁶
- 2 zakjes shoarmakruiden
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 2 tenen knoflook
- 1 citroen
- 1 pakje sojaroom ⁶
- 1 pakje pita's ¹
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citroenpers

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1055kcal, vet 43.0g, koolhydraten 124.7g, eiwit 46.5g



1. Tempeh voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Rasp de **tempeh** grof en meng met 1el olijfolie en de **shoarmakruiden**.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** in plakjes. Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Snijd **enkele schijfjes** van de **komkommer** en schaaf dunne linten van de **rest van de komkommer**. Meng ze met **1/4e van de ui**, 1tl olijfolie, 2tl azijn, 1tl suiker en een snufje zout en peper.



3. Knoflooksaus maken

Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn. Pers **een citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Meng de **sojaroom** met de **helft van de knoflook**, **1el citroensap** en breng de **sous** op smaak met peper en zout.



4. Shoarma bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **paprika** en de **rest van de ui** ca. 2min. Voeg de **tempeh** met de **rest van de knoflook** toe en bak nog 6-7min tot de **tempehshoarma** goudbruin en iets krokant is. Voeg evt. een scheutje olie toe. Proef of je nog peper of zout wil toevoegen.



5. Pita's opwarmen

Bak **4 pita's** op een bakplaat in 4-6min in de oven af. Je kunt bij grote trek **alle pita's** gebruiken.



6. Pita's beleggen

Snijd de **pita's** open (dus niet helemaal door!) en besmeer de binnenkant met de **knoflooksaus**. Vul met de **sla**, **shoarmatempeh**, **plakjes tomaat**, **komkommerschijfjes** en **uienringen**. Besprenkel met meer **sous** en serveer met de **zoetzure komkommersalade**.