

MARLEY SPOON



Frisse Thaise salade

met mango, tofu en cashewnoten



20-30min



Voor 3-4 personen

Deze frisse salade combineert allerlei vegetarische heerlijkheden uit de Thaise keuken. Knapperig gebakken tofu, noten, kraakverse Aziatische groenten en een fruitsoort dat wereldwijd het meest wordt gegeten: de mango. In sommige werelddelen gelooft men zelfs dat het geven van een mandje vol mango's een gebaar voor vriendschap is. Met deze Thaise mangosalade zit je dus helemaal goed.

Wat je van ons krijgt

- limoenen
- cashewnoten ¹⁵
- sojasaus ^{1,6}
- verse gember
- tofu ⁶
- rode paprika's
- rode mizunasla
- rode ui
- mango
- wortel
- verse koriander
- taugé

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- staafmixer

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

Kooktip

Zet de mango op de snijplank, met het kroontje van je af. Snijd met een groot mes langs de pit naar beneden langs beide kanten. Snijd het vruchtvlees kruislings in en lepel het vruchtvlees eruit.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 550.0kcal, vet 34.8g, eiwit



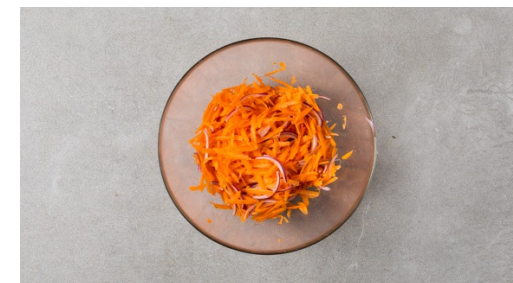
1. Tofu voorbereiden

Neem de **tofu** uit de verpakking en snijd in blokjes van 2cm.



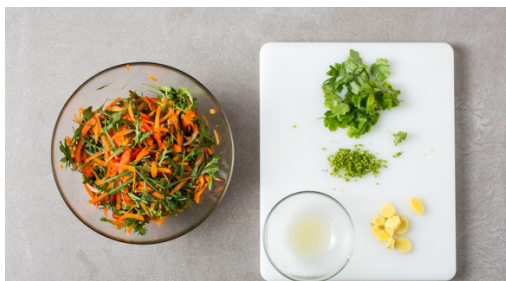
2. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** 2-3min. Neem uit de pan, zet opzij en verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg 1el olie, de **tofu** en **helft van de sojasaus** toe. Breng op smaak met peper, zet het vuur middellaag en bak de **tofu** in 3-5min per kant goudbruin. Schud de pan af en toe.



3. Groenten voorbereiden

Boen intussen de **wortel** schoon en rasp hem grof. Halveer en pel de **ui**. Snijd de **ui** in zeer dunne halve ringen. Houd je niet van de smaak van rauwe **ui**? Overgiet de **uiringen** dan met gekookt water, laat 1min staan en giet af. Doe de **wortelrasp** en gesneden **ui** in een kom.



4. Salade maken

Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snijd in 0,5cm brede reepjes. Voeg de **paprika** met de **taugé** en **mizunasla** aan de groentekom toe en hussel om. Pluk **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Pers de **limoenen** uit. Schil en hak de **gember** grof.



5. Dressing maken

Doe de **koriandersteeltjes** met de **helft van de cashewnoten, gember, 2el azijn, 3-4el olie, 2el limoensap, rest van de sojasaus** en 1el suiker (liefst bruine) in een maatbeker. Pureer met een staafmixer glad. Voeg daarbij water toe zodat de **dressing** de consistentie van ongeklopte slagroom krijgt. Breng op smaak met 1/4tl zout en peper.



6. Mango snijden

Schil de **mango** en snijd in 1-2cm grote blokjes (**zie kooktip, links**). Meng de **mango** met **1el limoensap** en een snuffje zout. Voeg de **korianderblaadjes** en de **helft van de dressing** aan de **groenten** toe en hussel om. Schep de **salade** op en serveer met de **tofu, mango** en **rest van de cashewnoten** bovenop. Besprenkel met de **rest van de dressing**.