

MARLEY SPOON



Snelle Tikka tofu met koolsla

en knoflooknaan met munt-yoghurt



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Vandaag maak je heerlijke tofu met paprika, omhuld in Indiase specerijen die je vervolgens lekker goudbruin en krokant bakt. De frisse munt-yoghurt is zo gemaakt en ook de met knoflookolie bestreken naanbroden bak je in 5 minuten goudbruin en knapperig in de oven. Een kruidig gerecht dat je supersnel op tafel zet!

Wat je van ons krijgt

- yoghurt ⁷
- knoflook
- Indiase kruidenmix
- verse groentemix: witte koolreepjes, peen en bosui
- rode paprika
- tofu ⁶
- naanbrood ^{1,6,7}
- verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- boter of olie
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote koekenpan
- keukenrasp
- oven

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

Kooktip

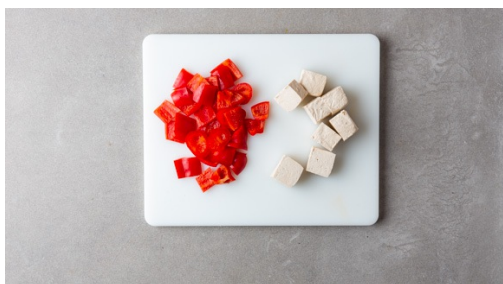
Voor de echte Indiase volle smaak gebruik je boter. Heb je dat niet in huis? Dan kun je ook olie gebruiken.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 725.0kcal, vet 30.9g, eiwit 30.2g, koolhydraten 75.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C. Halveer de **paprika's**, verwijder de kern en snijd in 2cm grote stukjes. Neem de **tofu** uit de verpakking, dep droog en snijd de **tofu** in de lengte eenmaal doormidden en vervolgens in 2cm grote blokken.



4. Knoflooknaan maken

Pel en rasp of hak intussen de **knoflook** heel fijn. Meng de **helft van de knoflook** met 2el boter of olie (**zie kooktip, links**) en een snuf zout. Als je boter kiest, gebruik dan een vork om de **knoflook** erdoor te prakken. Besmeer de **naanbroden** met de **knoflookolie of -boter** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak de **naanbroden** in 4-6min in de oven af.



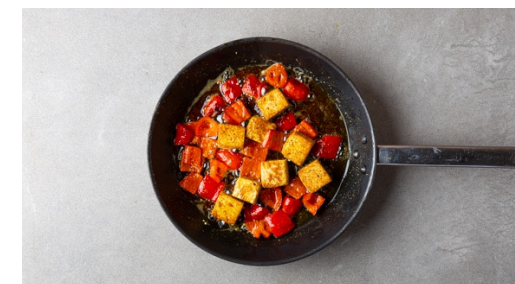
2. Tofu marineren

Meng de **tofu** en **paprika** in een kom met de **Indiase kruidenmix**, 1-2el olie en 1/4-1/2tl zout.



5. Muntyoghurt maken

Pluk intussen de **muntblaadjes**, hak ze fijn en doe de **steeltjes** weg. Meng de **yoghurt** met de **gehakte munt**, de **rest van de knoflook**, 1/4tl zout en peper naar smaak.



3. Tofu bakken

Verhit 1-2el boter of olie (**zie kooktip, links**) in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **tofu** en **paprika** in 4-5min goudbruin en gaar. Voeg dan 1tl suiker of honing toe, roerbak nog een halve minuut en zet het vuur uit.



6. Salade maken

Meng de **gesneden groentemix** in een kom met 1-2el olijfolie, 1-2el azijn, 1/2-1el suiker, 1/4-1/2tl zout en peper naar smaak. Kneed de **groenten** een aantal keer goed met je handen zodat ze een beetje zachter worden. Serveer de **tofu** en **paprika** met de **knoflooknaan**, **salade** en **munt-yoghurtsaus**.