



Thaise salade met tofu

en limoen-sinaasappel met cashewnoten



20-30min



2 personen

Deze frisse salade combineert allerlei vegetarische heerlijkheden uit de Thaise keuken. Knapperig gebakken tofu, noten, kraakverse Aziatische groenten als paprika, wortel en taugé en frisse sinaasappel. Dat betekent een overdaad aan smaken en vitaminen, ideaal als je let op je lijn en toch lekker wil eten. Met deze Thais geïnspireerde salade zit je helemaal goed!

Wat je van ons krijgt

- wortel
- rode ui
- rode paprika
- sinaasappel
- taugé
- cashewnoten ¹⁵
- limoen
- verse koriander
- sojasaus ^{1,6}
- tofu ⁶
- verse gember
- rode mizuna

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- zeef

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

Kooktip

Houd je niet zo van de smaak van rauwe ui? Doe de uiringen dan met wam water in een kom. Laat ca. 5min staan en giet af.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 578.0kcal, vet 32.4g, eiwit 22.3g, koolhydraten 40.9g



1. Tofu voorbereiden

Neem de **tofu** uit de verpakking, dep droog en snijd in blokjes.



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 **tofublokjes**, **1 zakje 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

Boen de **wortel** schoon en rasp hem grof. Halveer en pel de **ui**, snijd **een helft** in zeer dunne, halve ringen (**zie tip, links**). Doe de **wortelrasp** en **uieren** in een kom. Gebruik de **rest van de ui** voor een ander recept.



4. Salade maken

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Was de **rode mizuna** grondig en laat in een zeef uitlekken. Voeg de **sla**, **paprika** en **taugé** 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**.



5. Dressing maken

Doe de **koriandersteeltjes**, **helft van de cashewnoten**, 2el azijn, 2el olie, **1-2el limoensap**, **1 zakje sojasaus**, de **gehakte gember**, 1-2tl suiker of honing, 1/4tl zout en peper in een maatbeker en pureer **alles** met een staafmixer glad. Voeg evt. extra water toe, de consistentie van de **dressing** moet op die van ongeklopte slagroom lijken.



6. Salade afmaken

Schil de **sinaasappel** en snijd de **partjes** tussen de vliesjes uit. Meng de **sinaasappelpartjes** met **1el limoensap** en een snuffje zout. Meng de **korianderblaadjes** en de **helft van de dressing** met de **groenten** in de kom. Schep de **salade** op en verdeel de **tofu**, **sinaasappel** en **rest van de cashewnoten** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing**.