



## Bánh mì met crispy tofu

en geroosterde wortelschijfjes



30-40min



2 personen

Als er een gerecht zich leent voor de #Zokanhetook-campagne is het wel de Bánh mì. Van oorsprong bestaat het uit een rijkelijk met vlees belegd stokbroodje, maar in dit recept zit op het broodje een bekende Oosterse vleesvervanger: tofu! Tofu is voornamelijk rijk aan eiwitten, een belangrijke bouwstof voor ons lichaam. Meer weten over voedzame vleesvervangers of onze campagne? Bekijk dan [blog.marlespoon.nl](http://blog.marlespoon.nl)!



## Wat je van ons krijgt

## Wat je thuis nodig hebt

## Kookgerei

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

### Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 697.0kcal, vet 32.4g, eiwit 24.5g, koolhydraten 70.2g



### 1. Tofu marineren

Verwarm de oven voor op 220°C. Neem de **tofu** uit de verpakking, dep droog en snijd hem in de lengte in ca. 1-1,5cm dikke plakken. Rasp de **gember** boven een kom fijn en voeg de **sojasaus** en **tofuplakken** toe. Hussel om en zet de **tofu** opzij om te marineren tot stap 5.



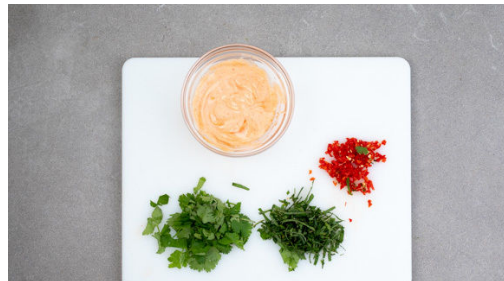
### 2. Wortelschijfjes roosteren

Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in dunne schijfjes. Verdeel de **wortelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olie, zout en peper. Rooster 15-20min bovenin de oven tot de **wortelschijfjes** goudbruin en gaar zijn. Leg de **pistolets** op een 2e bakplaat en bak ze in 8-10min af. Laat eerst iets afkoelen voordat je ze opensnijdt.



### 3. Pickle maken

Gebruik een kaasschaaf of dunschiller om dunne linten van de **minikomkommer** te schaven en doe ze in een kom. Doe de **verse groentemix** in een 2e kom. Breng in een kleine kookpan 3el azijn, 50ml water, 1tl suiker en 1el zout aan de kook en roer kort door. Giet dan de **helft van het picklewater** over de **komkommer** en de rest over de **andere groenten**.



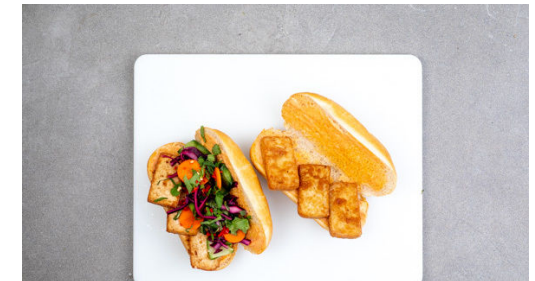
### 4. Saus maken

Meng de **mayonaise** met **1tl sriracha**. Proef en voeg naar wens meer **sriracha** toe. Hak de **koriander** grof. Pluk de **muntblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Als je van pittig houdt: halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten en hak de **peper** grof.



### 5. Tofu bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Neem de **tofu** uit de kom en laat daarbij de **overtollige marinade** eraf druppelen. Bak de **tofuplakken** in 2-3min per zijde goudbruin, beweeg de **tofu** tijdens het bakken zo min mogelijk.



### 6. Bánh mì samenstellen

Giet beide **groentepickles** af. Besmeer de **pistolets** met een laagje **srirachamayo** en beleg ze met de **gebakken tofu** en **groentepickle**, **verse kruiden** en **chilipeper** naar wens. Klap de **broodjes** dicht. Meng de **overgebleven groentepickle** met de **rest van de kruiden**. Serveer de **bánh mì** met de **wortelschijfjes**, **mayo**, **rest van de sriracha** en **slaw**.