



Bánh mì met crispy tofu

en geroosterde wortelschijfjes



30-40min



Voor 3-4 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/!

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 745.0kcal, vet 38.7g, eiwit 24.6g, koolhydraten 67.5g



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.



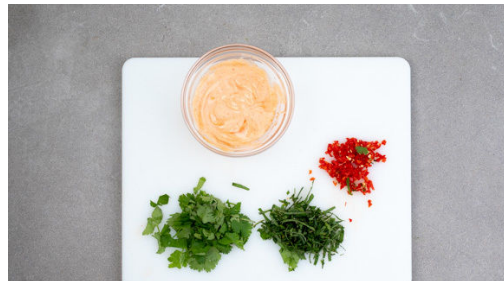
2. Wortelschijfjes roosteren

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 **komkommer** 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**.



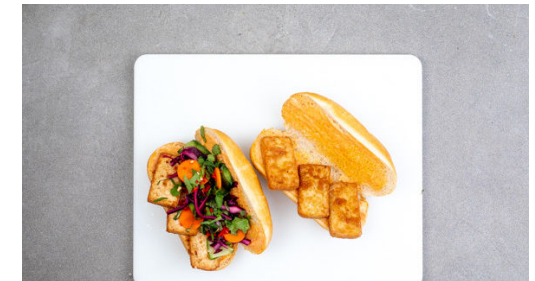
4. Saus maken

Meng de **mayonaise** met **1-2tl 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**.