

# MARLEY SPOON



STREETFOOD

RECEPT

## Veggie bánh mì

met geroosterde daikon en mayo



30-40min



2 personen

Menig Vietnamese bakker is trots op zijn interpretatie van een souvenir uit de Franse koloniale overheersing: de bánh mì, een rijkelijk met vlees gevuld stokbroodje. Chef Amanda heeft er voor onze Eat Green-campagne een veggievariant met tofu van gemaakt waarbij je geroosterde daikon serveert. Deze Aziatische radijs is met zijn vochtafdrijvende werking en hoge concentratie vitamine C een prima ...



## Wat je van ons krijgt

- daikon
- brood, baguette, wit <sup>1</sup>
- zakje mayonaise <sup>3,10</sup>
- Thais chilipepertje
- verse kruidenmix: koriander en munt
- mini-komkommer
- tofu <sup>6</sup>
- verse gember
- sojasaus <sup>1,6</sup>
- rijstwijnazijn
- sriracha
- wortel

## Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- suiker
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- bakplaat
- bakpapier
- dunschiller
- koekenpan
- keukenrasp
- kookpan
- maatbeker
- oven
- zeef

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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 30.0g, koolhydraten 73.4g, eiwit 23.3g



1. Daikon roosteren

Oven op 200°C hetelucht/220°C voorverwarmen. Schil **daikon** en snijd in staafjes van 2 bij 5cm. Verdeel de **staafjes** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olie, bestrooi met ruim zout en peper. Meng en rooster in 20-25min goudbruin en beetgaar in de oven. Schep halverwege om zodat de **groente** gelijkmatig gaar bakt.



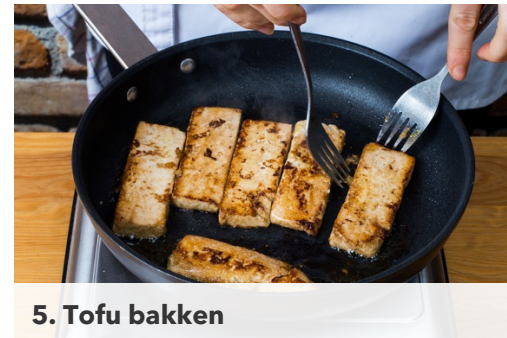
4. Pittige mayo maken

Meng **mayonaise** met de **helft van de sriracha**. Proef en voeg naar wens meer **sriracha** toe. **Koriander** zonder de steeltjes grof hakken. **Muntblaadjes** plukken en fijnhakken, steeltjes wegdoen. **Chilipepertje** halveren en grof hakken. Verwijder zaden en zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



2. Groenten pekelen

Boen ondertussen de **wortel**, rasp ze en doe in een kom. Schaaf **mini-komkommer** zonder zaadjes met een dunschiller in linten, doe in een 2e kom. Breng in een kleine kookpan **rijstwijnazijn**, 50ml water, 1tl suiker en 1el zout aan de kook, roer om suiker en zout op te laten lossen. Haal pan van vuur en giet de **helft** over de **wortel**, de **rest** over de **komkommer**.



5. Tofu bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Haal de **tofu** uit de marinade, laat **overtollige marinade** eraf druppelen. Bak **tofuplakken** aan één kant in 2-3min knapperig en goudbruin, beweeg de **tofu** niet. Keer de **tofuplakken** om en bak 2-3min op de andere kant.



3. Tofu marinieren

Ondertussen **tofu** uit laten lekken, in 1-1.5cm dikke plakken snijden en op een bord leggen. **Gember** schillen en fijnraspen. **Gember** met **sojasaus** in een kommetje mengen en over **tofu** gieten. **Tofu** door de **marinade** wentelen. **Baguettes** op een 2e bakplaat leggen en in 8-10min afbakken. Laat eerst iets afkoelen voordat je ze opensnijdt



6. Bánh mi samenstellen

Besmeer **baguettehelften** met een dun laagje **sriracha-mayonaise**. **Tofu** over 2 broodhelften verdelen. **Wortel** en **komkommer** uit laten lekken, over **tofu** verdelen. Met wat **verse kruiden** en **chilipeper** garneren. Leg de andere **broodhelft** bovenop. Vermeng **overgebleven groenten** met **overige kruiden**. Serveer **bánh mi** met de **daikon**, **mayo** en **salade**.