

MARLEY SPOON



Bonte BBQ-tofuburger

met zoetzure slaw en komkommerpickle



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Wist je dat tofu zeer rijk is aan eiwitten, maar arm aan vetten en koolhydraten? Een ideaal ingrediënt dus als je wat lichter wil eten. Hoewel, vandaag maken we vooral gebruik van een andere eigenschap van tofu: de mogelijkheid om smaken op te nemen. Dus gebruiken we de heerlijke bbq-saus om niet alleen de tofu, maar ook de burgerbroodjes op smaak te brengen. Erbij een lichte coleslaw en komkommerpickle. Zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 komkommer
- 1 citroen
- 5g Adíos Salt! seasoning spicy
- 2x tofu ⁶
- 4 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 2 zakjes panko ¹
- 4 volkoren burgerbroodjes ^{1,3,7,11}
- 1 appel
- 1x verse groentemix: witte kool, wortel & bosui
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- keukenrasp
- bakplaat met bakpapier

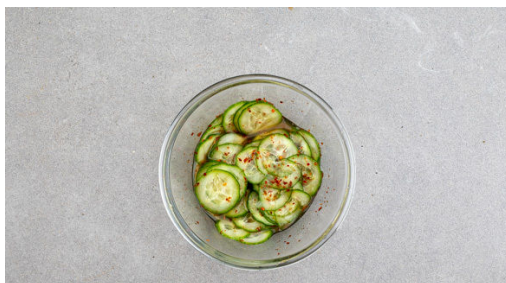
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 583kcal, vet 24.7g, koolhydraten 59.5g, eiwit 24.7g



1. Pickle maken

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **komkommer** in plakjes en doe ze in een kommetje. Halveer de **citroen** en pers **1 helft** boven de **komkommer** uit. Voeg 2-3el azijn, 1/2tl zout en 1tl suiker en de **adíos salt! seasoning** toe en roer goed door. Zet opzij om te marinieren.



4. Brood roosteren

Snijd de **burgerbroodjes** open en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak de **broodjes** in 5-6min in de oven af.



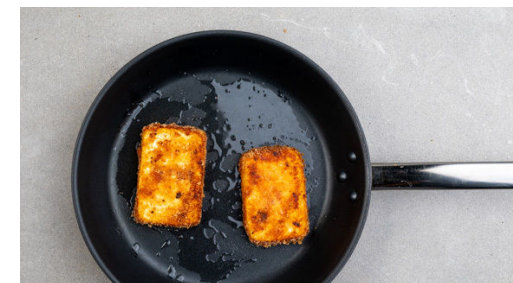
2. Tofu voorbereiden

Neem de **tofu** uit de verpakking en dep goed droog. Snijd **elk stuk tofu** in de lengte in twee even dikke plakken. Wrijf de **tofu** in met peper en een snuf zout en besmeer de **tofu** rondom met een dun laagje **BBQ-saus** (gebruik niet alle **saus**, je hebt nog een beetje nodig voor stap 6!). Bestrooi de **tofu** dan met de **panko**, druk goed aan.



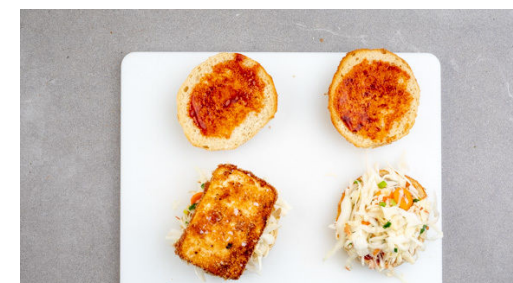
5. Slaw maken

Rasp de **appel** tot op het klokhuis grof. Pers de **2e citroenhelft** boven een kom uit en voeg er de **appelrasp** met de **verse groentemix**, **mayonaise**, 1el azijn en een snuf suiker toe. Schep om of kneed de **groenten** met de handen en zet de **slaw** opzij.



3. Tofu bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op matig-middelhoog vuur. Test met een houten lepel of de olie heet genoeg is (de olie gaat borrelen als je je lepel erin steekt) en leg de **tofu** in de pan. Bak de **tofu** ongeveer 2-3min per zijde totdat de **panko** goudbruin en knapperig is. Zet evt. het vuur lager.



6. Serveren

Besmeer de **broodjes** met de **rest van de BBQ-saus** en beleg ze met de **tofu** en een **handje van de slaw** plus een paar **komkommerplakjes**. Serveer de **tofuburgers** met de **rest van de slaw** en de **komkommerpickle**.