



Vlot broodje tempeh

met Italiaanse basilicumspread en sla

 ca. 25min  2 personen

In het kader van onze Zokanhetook-campagne introduceren we een heerlijk alternatief voor vlees op je broodje: tempeh! De vleesvervanger in jouw box heeft extra veel smaak, want onze producent Bumi kwam op het briljante idee om de tempeh voor te kruiden met tomaat, gerookte paprika en komijn. Je hoeft de blokjes tempeh dus alleen nog te bakken voor je ze op het broodje met basilicumspread verdeelt. Lekker en makkelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1x broccoli
- 2 bruine pistolets^{1,6,7}
- 1 sachet pijnboompitten
- 1x Mexicaans gekruide tempehblokjes¹³
- 20g verse basilicum
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie

Kookgerei

- staafmixer
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- oven
- bakplaat met bakpapier

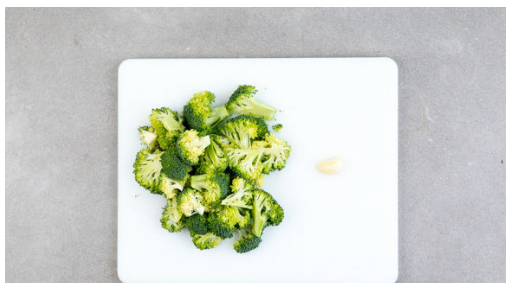
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

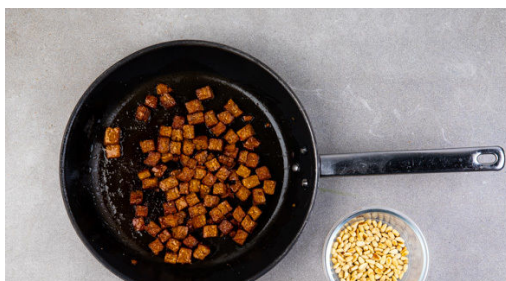
Voedingswaarde per portie

calorieën 676kcal, vet 32.1g, koolhydraten 61.4g, eiwit 32.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng een ca. 3cm hoge laag ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Pel de **knoflook**. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in dunne plakjes.



4. Tempeh bakken

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** in 1-2min goudbruin. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden! Neem uit de pan en zet opzij voor stap 6. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **tempehblokjes** 3-5min tot ze rondom goudbruin zijn.



2. Broccoli koken

Voeg de **broccoli** met de **knoflook** toe zodra het water kookt. Kook de **broccoli** in 5-10min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



5. Brocolispread maken

Pluk de **basilicumblaadjes** en doe ze in een hoge (maat)beker met de **broccoli**, **knoflook**, 1el olijfolie, **3-4el kookwater**, 1/2-1tl zout en peper naar smaak in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde, stevige **spread**. Voeg evt. een scheutje extra water toe als de **spread** te dik is. Proef en breng evt. op smaak met meer zout en peper.



3. Brood roosteren

Snijd de **pistolets** in de lengte doormidden en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de snijvlakken met olijfolie en bak de **broodjes** 5-8min in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.



6. Rucola aanmaken

Meng de **rucola** met 1tl olijfolie, 1tl azijn en een snufje zout en peper in een kom. Besmeer de **pistolets** met de **brocolispread** en beleg ze met de **tempeh**, **rucola** en **pijnboompitten**. Besprenkel de **toast** evt. met extra vierge olijfolie.