

Banh mi (geïnspireerd) spicy tofu

met kimchi-mayonaise

Een Banh mi, is een echt Vietnamees streetfood, waarbij je allerlei heerlijks eet op een stokbroodje. Dat stokbrood is na de Franse overheersing van Vietnam achtergebleven. Wij maken dit gerecht lekker en gezond met bruine broodjes. Erbij geven we een kleine variatie met de kimchi-mayonaise (maar het is ook lekker met zuur, komkommer, munt of vissaus).

15 min | 745 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	1	2	2	3
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Tofu naturel	g	125	250	350	500
Miso	g	15	25	40	50
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Koriander	st	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	g	150	300	500	600
Veldsla	g	25	50	75	100
Milde kimchi	g	25	50	75	100
Woudbollen	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
(vegan) Mayonaise	el	1	2	3	4

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C voor de broodjes. Zorg dat de oven goed heet is (of verwarm de broodjes in je broodrooster).
2. Pel de ui en snijd klein. Snijd de rode peper in ringetjes. Druk het vocht uit de tofu met keukenpapier of een schone theedoek en snijd in reepjes of blokjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de tofu met de rode peper en de helft van de ui 2-3 minuten op hoog vuur. Maak op smaak met de miso, sojasaus, limoensap en peper. Voeg een scheut water toe en laat de tofu ongeveer 10-15 minuten zachtjes pruttelen.
3. Hak intussen de koriander. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukken. Meng de veldsla met de paprika, koriander en overgebleven ui.
4. Hak de kimchi klein en meng voor de helft door de mayonaise.
5. Bak de broodjes 3 minuten in de voorwarmde oven en vul ze met de tofu en salade. Maak af met de kimchi en de kimchi-mayonaise.

Tip: Kimchi is heerlijk en past bij veel gerechten. Heb je kimchi over? Probeer dan eens een tosti (vegan) kaas met kimchi. Fenomenaal!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief