



Vegan nuggets met sla, frietjes

en zelfgemaakte ketchup

Kipnuggets met friet is een welbekend fastfood gerecht. Dit (normaal gesproken) niet zo gezonde gerecht kun je ook zelf maken, maar dan op een lekkere en verantwoorde manier. Dat doen wij vandaag met nuggets gemaakt van tofu met zelfgemaakte ketchup en een salade.

45 min | 670 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Gerookte tofu	<i>g</i>	100	200	300	400
Piri piri kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	250	500	750	1000
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	500
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Radijs	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Mosterd-dille dressing	<i>ml</i>	20	40	60	75

zelf toevoegen:

Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Maïzena	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Balsamicoazijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**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 190 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Dep de tofu droog met keukenpapier en scheur in grove stukken. Meng in een kom de sojasaus, maïzena, de helft van de piri piri kruiden en olie. Schep de tofustukken erdoor en zet deze 'vegan nuggets' opzij.
3. Was of schil de aardappels en wortels en snijd in dunne frieten. Hussel met olie en spreid uit over de bakplaat. Bak de frieten in circa 30 minuten goudbruin. Leg de vegan nuggets halverwege op de bakplaat bij de frieten.
4. Was de tomaten, snijd klein en verwarm in een steelpan op een hoog vuur. Zodra het kookt temper je het vuur en laat je de tomaat zachtjes pruttelen en indikken (10-15 minuten). Pureer de tomaat met de azijn en de rest van de piri piri kruiden met een staafmixer tot een ketchup. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Was de sla in een zeef onder de kraan, laat heel goed uitlekken en snijd klein. Was de radijs en snijd in dunne plakjes. Meng de sla met de radijsjes en breng op smaak met mosterd-dille dressing. Serveer de vegan nuggets met de tomatenketchup, salade en frietjes.

Tip: Heb je cornflakes in huis? Meng dit dan door de tofu voor lekker krokante nuggets.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

