



350 gram
groenten per
portie *

Shaslick van gerookte tofu, tomaat en courgette en knoflook aardappeltjes

Een shaslick (of sjasliek) is een traditioneel gerecht uit Centraal-Azië, dat vooral populair is in Turkije, Marokko, Azerbeidzjan en andere voormalige Sovjetstaten. De traditionele variant is een spies met gëmarineerde, gëgrilde of gëroosterde stukken vlees gëcombineerd met verschillende groente. Vandaag maken we een shaslick van gërookte tofu en bereiden we deze in de oven.

40 min | 613 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Gerookte tofu	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Cherry tomaten	g	100	200	200	300
zelf toevoegen:					
(Gerookte)paprikapoeder	tl	1	2	2	3
Sojasaus	el	1	2	3	4
Olijfolie	el	1	2	3	4
Vegan mayonaise	el	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 220°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was of schil de aardappels en snijd in kleine blokjes. Meng in een kom met olie, tijm, zout en peper en pers de knoflook erboven uit. Hussel alles goed door elkaar, verdeel over de bakplaat en bak 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Dep de tofu droog en snijd in blokjes. Leg de blokjes gerookte tofu in een mengsel van (gerookte)paprikapoeder en sojasaus.
4. Was de courgette en snijd in blokjes. Pel de rode ui en snijd in parten. Vee de champignons schoon en halveer ze. Was de cherrytomaatjes. Rijg de tofu en groenten om en om aan een grillpen of een houten prikker (laat deze eerst even weken in water).
5. Verlaag de temperatuur van de oven naar 180 °C en leg de spiesjes bij de aardappels op de bakplaat (of ovenschaal) en rooster het geheel nog 15 minuten in de hete oven. De groenten die je overhebt, leg je gewoon ernaast op de bakplaat. Serveer de shaslick spiesjes met de gebakken aardappels en eventueel een beetje vegan mayonaise.

Tip: Je kunt de shaslick ook bakken of grillen in een grillpan. Het is ook erg lekker met een knoflooksausje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

