



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 25
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gerookte tofu met groene asperges en tomatensalsa

Met een frisse salsa van tomatomaat, verse citroensap en olijfolie

Tofu heeft van zichzelf niet heel veel smaak. Door het te roken krijgt het een wat specifiekere smaak, die lekker is in combinatie met de groene asperges en de frisse tomatensalsa. De verse basilicum en de citroen geven een lekkere frisse smaak aan de tomatensalsa.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Roseval aardappelen



Groene asperges



Sjalot



Knoflookteen



Rotatomaat



Citroen



Basilicum



Gerookte tofu

Ingrediënten

| | 2P | 4P |
|------------------------------|------------|-----|
| Roseval aardappelen (g) | 400 | 800 |
| Groene asperges (g) | 400 | 800 |
| Sjalot | ½ | ¾ |
| Knoflookteen | ½ | 1 |
| Romatomaat | 1 | 2 |
| Citroen | ½ | ¾ |
| Basilicum (blaadjes) ⊕ | 5 | 10 |
| Gerookte tofu (pak) 1) 6) | 1 | 2 |
| Olijfolie (el)* | 2 | 4 |
| Extra vierge olijfolie (el)* | 1 | 2 |
| Peper & zout* | Naar smaak | |

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 6) Soja

Benodigheden

Pan met deksel, kom, koekenpan

Voedingswaarden 590 kcal calorieën | 31 g eiwit | 51 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 11 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 150 graden.



2 Was de aardappelen (roseval) grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de aardappelen in 15 – 20 minuten gaar. Giet daarna af en houd afgedekt warm.

3 Verwijder ondertussen de onderste 2 cm van de asperges. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de asperges 8 - 10 minuten rondom. Breng op smaak met peper en zout en houd daarna warm in de oven.



4 Snipper ondertussen de sjalot zo fijn mogelijk. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd ook de romatomaat fijn. Was de citroen, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Scheur de basilicum klein. Meng de sjalot, knoflook, romatomaat, basilicum, extra vierge olijfolie, ½ el citroensap per persoon en een ½ tl citroenrasp per persoon in een kom. Breng op smaak met peper en zout.

5 Snijd de gerookte tofu in de lengte in 2 plakken. Verhit de overige olijfolie in de koekenpan en bak de gerookte tofu 1 ½ minuut aan elke kant op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de gerookte tofu, groene asperges en aardappelen over de borden. Garneer de asperges met de overige citroenrasp. Serveer de maaltijd met de tomatensalsa.



Tip! Wil je liever gebakken aardappelen? Kook de aardappelen dan 5 minuten voor in de pan met deksel en bak de aardappelen daarna 15 minuten, afgedekt, in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.

Houd je niet zo van de rauwe knoflook in de tomatensalsa? Vervang dan de extra vierge olijfolie door gewone olijfolie en bak daarin de knoflook 1 minuut in de koekenpan. Voeg de knoflook, inclusief de olie toe aan de tomatensalsa.