



JAPANESE TACO'S MET TOFU

Met gele peen en rode peper



TOFU

Deze eiwitrijke vleesvervanger wordt gemaakt van gestremde sojamelk. Het proces lijkt een beetje op dat van kaasmaken.



Peer



Komkommer *



Gele peen *



Rode peper *



Tofu *



Knoflookteen



Gesneden rodekool *



Aïoli *



Sojasaus



Witte tortilla

 Totaal: **25-30** min.  Veggie

 Gemakkelijk

 Eet binnen **3** dagen

Dit recept is een mooi voorbeeld van fusion cuisine, oftewel een mix van keukens. In dit geval zijn smaken uit de Japanse, Mexicaanse én Spaanse keukens gecombineerd in een verrassend en kleurrijk gerecht. De frisse groenten en de gemarineerde tofu zorgen voor een mooi contrast en de rode peper geeft de taco's een beetje pit. Een lekker gerecht, dat ook nog eens leuk is om samen te eten!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grove rasp, 2x kleine kom, grote kom en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse taco's met tofu**.



1 SNIJDEN EN RASPEN

Verwijder het klokhuis van de **peer** en rasp met een grove rasp. Rasp ook de **komkommer** en de **gele peen** met een grove rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **tofu** in blokjes en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 SALADE MAKEN

Meng de **peer**, de **rode kool** en de **aioli** in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout. Zet de salade tot gebruik in de koelkast.



3 MENGEN

Meng in een grote kom de **komkommer** en **gele peen** samen met de **rode peper**. Bewaar apart. Meng in een kleine kom de **knoflook** met de honing en de **sojasaus**.



4 TOFU BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **tofu** toe en bak 2 – 3 minuten. Schep regelmatig om. Voeg het **sojamengsel** toe en bak nog 1 – 2 minuten mee.



5 TORTILLA'S VERWARMEN

Verhit een andere koekenpan zonder boter of olie. Verwarm in deze pan een voor een de **tortilla's**, elk 15 – 20 seconden.



6 SERVEREN

Serveer de **tortilla's** aan tafel en laat iedereen zijn eigen **tortilla** beleggen met de **tofu**, het **groente-pepermengsel** en de **salade**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peer (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Tofu (blok 250 g) 6) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Aioli (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Witte tortilla (st) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3833 / 916	579 / 138
Vet totaal (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,3
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	23,0	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,2	0,3

ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).