



TENDENS

FILL THE LUNCHBOX

Va Va Vega



Deze lunchbox is ideaal voor vegans en het proberen waard voor flexitariërs! Tofu heeft het imago vrij smaakloos te zijn, maar door de reepjes te marinieren en te grillen geef je ze toch de nodige pit.

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 100 gram vaste tofu
- 2 volkoren wraps
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- Enkele blaadjes munt
- Diverse groenten in reepjes gesneden:
 - Rode kool
 - Sluimererwten
 - Rode paprika

Marinade

- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel rijstazijn of sap van een ½ limoen
- 1 theelepel gemberpasta of verse geraspte gember.
- Optioneel: theelepel kruidenmix voor tofu.

Bereiding:

- Verwijder het overtollig vocht van de tofu: wikkel het blok in een keukenpapier en leg er een snijplank op. Druk goed aan zodat je het vocht uit de tofu perst.
- Halveer het tofublok overlans. De twee helften snij je vervolgens in dikke repen.
- Maak het mengsel voor de marinade en laat de tofu er minstens 30 minuten in trekken.
- Bak de tofureepjes in een grillpan tot ze een mooi grillpatroon hebben (ongeveer twee minuten aan elke kant).
- Smeer de tahin over de wrap.
- Beleg met de rauwe groenten en munt.

Tussendoortjes:

- Mango in plakjes met blauwe bessen en zonnebloempitjes
- Wortelstaafjes met hummus