



Groene asperges met citrus-sesam tofoe crumble

2 PERSONEN

🕒 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌿 375 g zoete aardappels
- 🌿 350 g groene asperges
- 🌿 1 bio sinaasappel
- 🌿 ½ bio citroen, sap en rasp
- 🌿 3 el wit sesamzaad, geroosterd
- 🌿 ½ el zwart sesamzaad
- 🌿 2 el sesamolie
- 🌿 2 el witte shiro miso*
- 🌿 300 g stevige tofoe
- 🌿 Aleppo peper** of chilivlokken, naar smaak

MATERIAAL: staafmixer, grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de zoete aardappels in dunne repen, zo dik als de groene asperges.
2. Rasp intussen de oranje schil van de sinaasappels.
3. Houd apart.
4. Schil een sinaasappel dik zodat je ook het witte deel van de schil wegsnijdt.
5. Snijd de helft van het vruchtvlees in plakken.
6. Pers de andere helft van de sinaasappel uit.
7. Vijzel 1½ el wit sesamzaad grof met wat zout.
8. Meng met de zwarte sesam, de helft van de sinaasappelrasp, het citroensap en de -rasp, ¼ el sesamolie en 1½ el miso.
9. Verkruiemel de tofoe grof en roer het miso-mengsel erdoor.
10. Meng het sinaasappelsap met de rest van het sinaasappelrasp, de rest van de miso en de schijfjes sinaasappel en pureer glad met de staafmixer.
11. Kook in op middelhoog vuur tot stroperig.
12. Breng op smaak met Aleppo peper.
13. Snijd de harde uiteindjes van de asperges.
14. Verhit een grillpan en meng de zoete aardappel met de asperges en 1½ el sesamolie en wat zout.
15. Gril ze tot ze blakeren en gaar zijn in ± 10 minuten
16. Verhit intussen in de koekenpan de rest van de olie en bak de tofoe crumble al omscheppend ± 4 minuten door.
17. Verdeel de zoete aardappel en asperges over een bord, schep de tofoe crumble erover, druppel de sinaasappelsaus erom- en overheen.
18. Bestrooi met de rest van de sesam, wit en zwart.

* Shiro miso is een milde, glutenvrije Japanse smaakmaker, die op authentieke wijze wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen en witte rijst.

** Aleppo-peper, ook bekend als Pul Biber, is een onmisbare specerij voor liefhebbers van warme, rijke en licht pittige smaken. Deze unieke chilivlokken hebben een milde tot medium pittigheid, waardoor ze niet overheersen maar juist de natuurlijke smaken van gerechten versterken.

BRON: deliciousmagazine.nl

