

Salade van mie, tofu en taugé

Aantal personen: 4

25 gram cellofaan mie

500 gram gemengde kiemen van peulvruchten (aduki, kikkererwt, mung en rode linzen)

4 lente-uitjes, gesnipperd

115 gram stevige tofu, in blokjes

4 rijpe pruim tomaten, zonder zaadjes in blokjes

2 komkommers, geschild zonder zaadjes in blokjes

3 eetlepels gehakte verse munt

4 eetlepels rijstazijn

1 theelepel zoetstof

Zout en versgemalen peper

1 theelepel limoen

1 theelepel balsamicoazijn

Doe de cellofaan mie in een kom en giet er zoveel kokend water bij dat hij onderstaat. Laat hem 12 tot 15 minuten weken.

Giet de mie af en spoel hem af met koud water. Laat hem uitlekken. Knip de mie in stukken van circa 7,5 cm. En doe deze in een kom.

Vul een wok voor een derde met kokend water en plaats hem op hoog vuur. Voeg de gemengde kiemen toe en blancheer ze een minuut. Laat ze uitlekken en doe ze bij de mie. Voeg de lente-uitjes, tofu, tomaat, komkommer en kruiden toe.

Meng de rijstazijn, zoetstof, limoen en balsamico-azijn en schep dit door het mie-mengsel. Schep de salade in een schaal en zet hem 30 minuten in de koelkast. Doordat deze 30 minuten in de koelkast staan, kunnen de smaken zich ontwikkelen en met elkaar versmelten.

