



## Quinoabowl met sticky tofu

met rodekool-ananassalade



20-30min



2 personen

Een bowl zoals het hoort: kleurrijk en gevarieerd met veel gezonde groenten, voedzame tofu en quinoa. Je power-dinner van vandaag barst van de smaken dankzij fruitige ananas, knapperige rode kool en wortels, Sriracha en sojasaus, geroosterde sesamolie, en verse koriander.

## Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 200g rodekoolreepjes
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 citroen
- 1 blikje ananastukjes
- 1 zakje vegan mayonaise <sup>10,12</sup>
- 1 zakje sriracha
- 1 blok tofu <sup>6</sup>
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 10g witte sesam <sup>11</sup>
- 1 zakje sesamololie <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

## Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

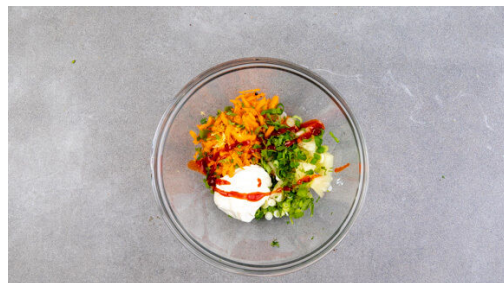
### Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 32.9g, koolhydraten 79.7g, eiwit 28.3g



### 1. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur, kruid met een snuf peper en laat afgedekt rusten.



### 4. Salade maken

Doe de **wortel**, de **helft van de bosui**, de **helft van de koriander** en de **ananas** in een kom. Voeg de **mayonaise**, de **helft van de sriracha**, of meer naar wens, **1/2tl citroensap** en **1/2tl citroenrasp** toe en schep voorzichtig om. Breng de **salade** op smaak met zout en peper, en evt. wat **ananassap** als je van zoet houdt.



### 2. Rode kool voorbereiden

Doe de **rode kool** in een kom en meng met een flinke snuf zout. Kneed de **koolreepjes** stevig met je handen (de **rode kool** geeft af, dus draag evt. handschoenen).



### 5. Tofu bakken

Snijd de **tofu** in hapklare blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofu** in ca. 5min rondom goudbruin en knapperig. Meng de **sojasaus** met 1tl suiker en de **sesam**. Neem de pan van het vuur, blus de **tofu** af met de **sous** en roer goed door.



### 3. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Giet de **helft van de ananas** af en vang de **helft van het sap** op. Snijd de **ananas** evt. in kleinere stukjes. Bewaar de **rest van de ananas** voor een ander recept, of eet het lekker op.



### 6. Afmaken en serveren

Breng de **rode kool** op smaak met de **overgebleven citroenrasp** en het **citroensap**, en evt. zout. Roer de **quinoa** los met een vork, en schep in kommen. Verdeel er de **rode kool**, de **salade** en de **tofu** over. Bestrooi met de **rest van de koriander**, de **rest van de bosui** en bedruppel met de **rest van de sriracha** en de **sesamololie**.