



Crispy tofu met oesterzwammen en paksoi

met zwartebonensaus en limoenrijst



20-30min



2 personen

Vooraf in de Chinese keuken is zwartebonensaus een populair ingrediënt dat met zijn karakteristieke kruidigheid menig gerecht net dat ietsje meer geeft. Vandaag gebruiken we het om de crispy ovengebakken tofu op smaak te brengen. Je serveert er met gember gekruide oesterzwammen en paksoi bij, met geroosterde sesamolie en bosui op heerlijke sushirijst.

Wat je van ons krijgt

- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 blok tofu ⁶
- 10g witte sesam ¹¹
- 1 teen knoflook
- 200g sushiijst
- 125g oesterzwammen
- 1 paksoi
- 1 stukje verse gember
- 1 limoen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 829kcal, vet 29.9g, koolhydraten 111.0g, eiwit 28.4g



1. Tofu bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Meng de **zwartebonensaus** met 1el plantaardige olie, 1el bloem en een snuf peper. Verkruimel de **tofu** en knijp goed uit in keukenpapier. Meng de **tofu** met de **sesam** door de **zwartebonensaus**. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak in 13-16min knapperig. Schep halverwege een keer om en breng op smaak met zout.



4. Ingrediënten voorbereiden

Scheur de **oesterzwammen** in reepjes. Snijd het **witte deel van de paksoi** in reepjes van ca. 2cm en het **groene deel** in repen van 3-4cm. Schil de **gember** en hak fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **sojasaus** met de **helft van de limoensap**, 75ml water, 1el bloem en 1/2tl suiker.



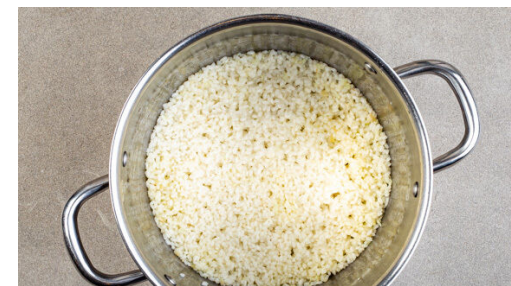
2. Knoflook bakken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 2tl plantaardige olie en roerbak de **knoflook** ca. 1min. Voeg 400ml water en een snuf zout toe en breng aan de kook.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Bak de **oesterzwammen** 3-4min scherp aan en bestrooi met een snuf zout. Voeg de **witte paksoireepjes** en de **gember** toe en bak nog ca. 5min. Voeg de **groene paksoirepen** toe en bak ca. 1min mee, tot ze geslonken zijn. Schenk de **sous** erbij en laat 1-2min sudderen.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Rijst afmaken

Meng de **rijst** met **1tl limoenrasp** en de **rest van de limoensap**. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schep de **rijst** op en verdeel de **groenten** en de **tofu** erover. Besprenkel met de **sesamololie** en bestrooi met de **bosui**.