



Caribische rijstbowl met tofu

met zeekraal en mangosalsa



20-30min



2 personen

Als het snel op tafel moet staan en je met een goed geweten nog een tweede bordje op wilt scheppen - met onze Caribisch geïnspireerde rijstbowl kan dat. De voorgekookte bruine rijst verkort de bereidingstijd aanzienlijk en de krokante tofublokjes, verse koriander en limoen, knapperige zeekraal, tomaat en komkommer én fruitige mangosalsa schitteren als kleurrijke toppings. Yummm!

Wat je van ons krijgt

- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 blok tofu ⁶
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 teen knoflook
- 30g zeekraal
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 1x mangosalsa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

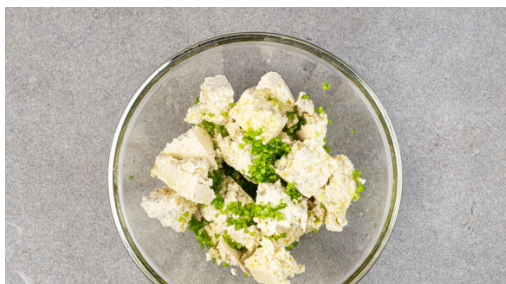
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

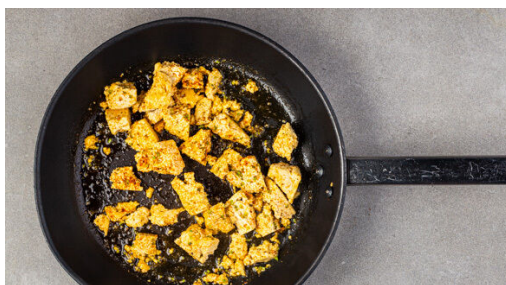
Voedingswaarde per portie

calorieën 657kcal, vet 29.4g, koolhydraten 76.2g, eiwit 21.1g



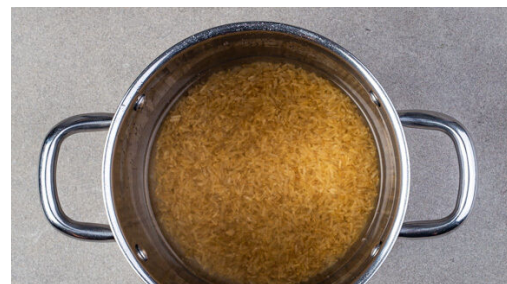
1. Tofu voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Verkruimel de **tofu** en meng met de **koriandersteeltjes**, **1tl limoensap** en 1el olijfolie.



4. Tofu bakken

Verhit dezelfde koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **tofu** met de **helft van de guacamolekruiden**, een flinke snuf zout en een snuf peper in ca. 5min goudbruin. Breng evt. op smaak met meer zout en peper.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte door vieren en dan in blokjes. Snijd de **tomaat** in grove stukken. Hak de **korianderblaadjes** grof.



3. Zeekraal garen

Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de harde uiteinden van de **zeekraal**. Doe de **zeekraal** in een grote koekenpan met 1el water en laat op middelhoog vuur garen, tot het water is verdampt. Voeg de **knoflook** met 1tl olijfolie toe aan de pan en laat ca. 1min meegaren. Schep alles uit de pan en zet opzij.



6. Rijst afmaken

Meng de **korianderblaadjes**, **1tl limoenrasp**, de **rest van het limoensap** en 1tl olijfolie met de **rijst**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Schep de **rijst** in diepe borden of kommen en verdeel de **tofu**, de **zeekraal**, de **tomaten**, de **komkommer** en de **mangosalsa** erover.