



Buddah bowl met tofu en quinoa

met broccoli en gepickelde wortel



20-30min



2 personen

De buddah bowl bestaat langer dan je denkt. Volgens de overlevering was het in Zuid-Azië, in de tijd van Boeddha, al gebruikelijk om restjes eten aan monniken te geven die met hun schalen door het dorp trokken. Het resultaat was een kleurrijke en gezonde combinatie van vegetarische lekkernijen. Vandaag maak je een bowl met quinoa, broccoli, knapperige tofu en een fijne saus van pindakaas, chili en citroengras.

Wat je van ons krijgt

- 1 blok tofu ⁶
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1x grote broccoli
- 1 stengel citroengras
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 35g pindakaas ⁵
- 25ml ketjap manis ⁶
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- garde
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 829kcal, vet 45.6g, koolhydraten 63.6g, eiwit 32.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **tofu** droog en snijd 'm in blokjes. Meng de **tofu** met de **curry-madraskruiden**, **1/2tl ahornsiroop** en een flinke snuf zout. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de buitenste bladeren van de **citroengras** en hak 'em fijn.



4. Broccoli afmaken

Blus de **broccoli** af met 100ml heet water en doe een deksel op de pan. Stoof in 2-3min beetgaar, of 1-2min langer als je de **broccoli** zachter wilt. Pel en hak de **knoflook** fijn. Voeg toe aan de **broccoli** met een flinke snuf zout en peper en **1/2tl ahornsiroop**. Bak 1-2min mee.



2. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 5-8min rondom goudbruin. Schep uit de pan. Voeg 1tl olie toe aan de koekenpan en voeg het **citroengras** toe. Bak ca. 1min en schep ook uit de pan. Bewaar de pan.



5. Saus maken

Rasp of snijd de **helft van de gember** (of meer naar smaak) fijn. Roer de **pindakaas**, de **rest van de ahornsiroop**, de **ketjap manis**, 1el (wittewijn)azijn, 2-3el heet water, het **citroengras** en de **gember** met een garde tot een **sous**. Breng op smaak met zout en peper en voeg evt. meer azijn toe.



3. Broccoli bakken

Schaaf de **wortel** in dunne linten met een dunschiller. Meng de **linten** met 1el (wittewijn)azijn, een flinke snuf zout en evt. een snufje suiker en zet apart. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **broccoli** ca. 1min.



6. Quinoa opwarmen

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **quinoa** toe met een snuf zout en warm in 2-3min op. Serveer de **quinoa** met de **broccoli**, de **tofu** en de **gepickelde wortel**. Besprenkel met de **sous**.