



Special: vegan quinoabowl met tofu en rodekool-ananassalade



20-30min



2 personen

Een bowl zoals het hoort: kleurrijk en gevarieerd met veel groenten, voedzame tofu en quinoa. Je power-dinner van vandaag barst van de smaken dankzij fruitige ananas, knapperige rode kool en wortels, sriracha-mayo 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 blok tofu ⁶
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 10g geroosterde witte sesam ¹¹
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 zakje sriracha
- 1 zakje sesamolie ¹¹

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 757kcal, vet 33.2g, koolhydraten 80.1g, eiwit 28.7g



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, breng op smaak met een snuf peper en laat afgedekt rusten.



4. Tofu bakken

Snijd de **tofu** in blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofublokjes** in ca. 5min rondom goudbruin en knapperig. Meng de **sojasaus** met 1-2tl suiker en de **sesam**. Neem de pan van het vuur, blus de **tofu** af met de **sous** en zet apart op een bord.



2. Rode kool voorbereiden

Doe de **rode kool** in een kom en meng met 1-2 snuffen zout. Kneed de **koolreepjes** stevig met je handen. De **rode kool** geeft af, dus draag evt. keukenhandschoenen.



5. 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 smaak, **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.



3. Groenten snijden

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 bedruip met de **rest van de sriracha** en de **sesamolie**.