



Hartige groentecurry met tofu

op koriander-basmatirijst



30-40min



2 personen

Soms is er niks beter dan een heerlijke curry. Vandaag maak je 'em met knapperige paprika, snijbonen en plakjes goudbruin gebakken tofu. En dit alles in een saus die je goed op smaak brengt met gember, knoflook en onze hartige Noord-Afrikaanse kruidenmix. Natuurlijk maak je je bordje af met luchtige basmatirijst, bestrooid met koriander. Mmmh!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 blok tofu ⁶
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 1x snijbonen
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 10g groentebouillonpoeder
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 2½el plantaardige boter
- 3tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 728kcal, vet 26.4g, koolhydraten 94.5g, eiwit 24.1g



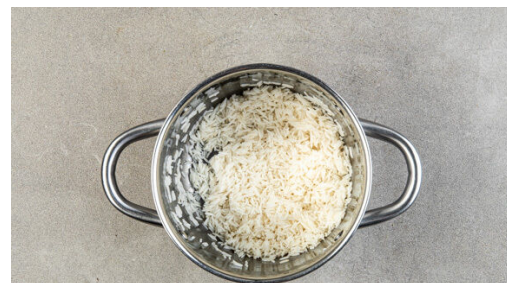
1. Tofu voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Snijd de **tofu** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Meng de **tofu** voorzichtig met 1el olijfolie, 1el bloem en een snuf zout en peper.



4. Groenten garen

Halveer, pel en hak de **ui** grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige boter en fruit de **ui** 5-7min. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **snijbonen** in stukjes van ca. 4cm, verwijder de uiteinden. Voeg de **paprika** en de **snijbonen** toe aan de **ui** en bak ca. 5min mee.



2. 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.



5. Curry koken

Schil de **knoflook** en de **gember** en rasp beide fijn, voeg samen met de **tomatenpuree** en de **kruidenmix** toe aan de **groenten** en bak ca. 1min. Blus af met 1-2tl azijn, laat de azijn verdampen en roer er 1tl bloem door. Voeg 150ml water, de **helft van het bouillonpoeder** en 1/2tl suiker toe. Breng de **curry** aan de kook en laat 7-10min op middelhoog vuur sudderen.



3. Tofu bakken

Verdeel de **tofu** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en zorg dat de **tofuplakjes** elkaar niet aanraken. Bak ze in 20-24min goudbruin en krokant in de oven.



6. Rijst afmaken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Breng de **curry** op smaak met zout en peper. Voeg evt. beetje bij beetje wat bloem toe als je de **curry** te dun vindt. Schep de **tofu** erdoor. Roer de **helft van de koriander** en 1tl plantaardige boter door de **rijst**. Verdeel de **rijst** over borden en schep de **curry** bovenop. Bestrooi met de **rest van de koriander**.