



Gebakken aubergine szechuanstijl

met spicy tofu-pindacrumble en rijst



30-40min



2 personen

Szechuan staat bekend als een van de pittigste keukens ter wereld. Een goed szechuangerecht is zeer pittig, maar wordt niet heter naarmate je meer eet. Zo kun je lekker door blijven eten zonder dat het te heftig wordt. En geen zorgen, onze variant is lang niet zo spicy als het origineel. Hij zit bovendien lekker vol groenten.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 blok tofu ⁶
- 1 rode chilipeper
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen of wok
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 815kcal, vet 36.2g, koolhydraten 92.7g, eiwit 26.6g



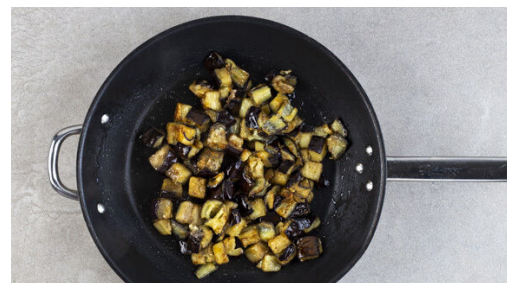
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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 de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



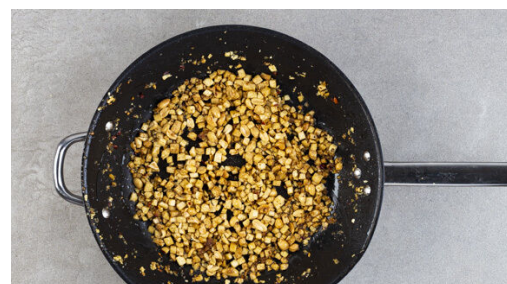
4. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **tofu** droog en hak fijn of verkruiemel met je handen. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **helft van de chilipeper** fijn. Snijd de **andere helft** in dunne ringen. Hak de **pinda's** grof.



2. Aubergine bakken

Snijd de **aubergines** in blokjes en hussel om met 1el bloem of maizena en een snuf zout. Verhit een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **aubergine** toe en bak de blokjes in ca. 10min goudbruin en net gaar. Schep de **aubergine** op een bord en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



5. Tofucrumble bakken

Verhit een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **helft van de knoflook**, de **helft van de gember** en de **gehakte chilipeper** ca. 1min. Voeg de **tofu**, **pinda's**, de **rest van de sojasaus** en 1el azijn toe. Roerbak 6-8min op hoog vuur tot de **tofu** goudbruin en krokant is.



3. Saus mengen

Pel de **knoflook** en de **gember** en hak beide fijn. Meng 1el bloem of maizena met 1-2el koud water. Voeg de **helft van de sojasaus**, de **sesamololie**, de **helft van het bouillonpoeder**, 1el wittewijnazijn, 100ml heet water, 1el suiker en een snuf peper toe en roer tot een gladde **saus**.



6. Aubergine afmaken

Verhit de auberginepan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **rest van de knoflook** en **gember** ca. 1min. Voeg de **aubergine** samen met de **saus** toe en roer door. Laat 1-2min pruttelen tot de **saus** is ingedikt. Voeg de **spinazie** toe en laat de blaadjes slinken. Serveer de **rijst** met de **groenten** en **tofu** en bestrooi met de **rest van de chili**.