

Quinoa-tofubowl met broccoli

met pittige pinda-gemberdressing



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- quinoa
- pindakaas ⁵
- broccoliroosjes
- ¹⁰
- wortel
- tofu ⁶
- chilipeper-
citroengraspindakaas van de
Pindakaaswinkel ⁵
- verse gember
- knoflook
- ketjap manis ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- kookpan
- zeef
- maatbeker
- koekenpan
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- waterkoker

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

1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1,2L water in een waterkoker aan de kook. Neem de **tofu** uit de verpakking en dep droog. Snijd de **tofu** in blokjes. Meng de **tofu** met de **Tofu spice mix**, 1/4tl zout en 1/2tl suiker of honing in een kom en zet opzij. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan.

4. Knoflookbroccoli maken

Giet 100ml gekookt water in de pan en stoof de **broccoli** afgedekt met een deksel in 2-3min beetgaar. Stoof 1-2min langer voor zachtere **broccoli**. Pel en hak de **knoflook** fijn en voeg de **knoflook**, 1/4tl zout en peper aan de pan met **broccoli** toe. Roerbak nog 1-2min tot bijna al het water is verdampt.

2. Tofu bakken

Doe de **quinoa** met 1/2tl zout en 1L zojuist gekookt water in een middelgrote kookpan. Kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Giet af en laat de **quinoa** uitstomen. Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de pan goed heet is, voeg dan de **tofu** toe en bak in 5-8min rondom goudbruin. Schep de **tofu** uit de pan en zet opzij.

5. Pindadressing maken

Schil en rasp de **helft van de gember** fijn (**zie kooktip, links**). Klop met een vork of garde een **dressing** van **beide soorten pindakaas**, de **geraspte gember**, **ketjap manis**, 4-6el gekookt water, 1-2el azijn, 1/4tl zout en peper naar smaak. Proef de **dressing** (hij moet een beetje zoet-zuur zijn) en breng evt. op smaak met meer zout en peper.

3. Wortelpickle maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **wortel** te schaven, draai de **wortel** na elke lint een slag. Hussel de **wortellinten** in een kom met 1-2el azijn (bij voorkeur rijst- of witte wijnazijn), 1/2tl zout en evt. een snuf suiker. Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **broccoliroosjes** 1min.

6. Bowl samenstellen

Schep de **quinoa** op en verdeel de **wortelpickle**, **broccoli** en **tofu** er in hoopjes over. Besprenkel met de **pindadressing**.