

DINNERLY



Size+ Tofu met groenten en sushirijst met hoisin-dip en komkommer



ca. 30min



2 personen

Dit kleurrijke gerecht ziet er niet alleen prachtig uit, het smaakt ook fantastisch. Knapperige tofu gemarineerd in hoisinsaus, met malse paksoi en knapperige paprika's kort gebakken in sesamolie op luchtige sushirijst. Reepjes komkommer leveren een frisse toets en de romige hoisin-dip maken dit bordje af. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 rode paprika
- 1 paksoi
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el vegan mayonaise
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef
- schuimspaan

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 952kcal, vet 48.0g, koolhydraten 105.3g, eiwit 24.8g



1. Rijst koken

Breng 400ml 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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Sauzen maken

Meng een **dip** van de **helft van de hoisin**, 3el mayonaise, 1el water en een snuf zout. Zet opzij tot het serveren. Meng een **sous** met de **rest van de hoisin**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper.



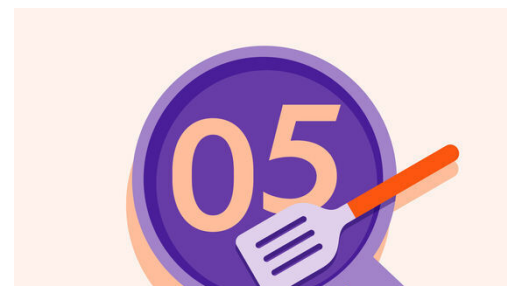
3. Tofu bakken

Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** ca. 3min zonder te roeren, keer ze om en bak ze in nog 2-4min krokant en goudbruin. Voeg de **sous** toe aan de pan en meng goed met de **tofu**. Schep dan de **tofu** met een schuimspaan uit de pan. Gebruik de koekenpan mét olie in de volgende stap.



4. Groenten bakken

Snij ondertussen de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snij in blokjes van ca. 2cm. Snij de **paksoi** in de breedte doormidden en dan in de lengte in repen van ca. 1cm. Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur en bak de **paprika** en **paksoi** in 3-4min zachter. Pel 1 teen knoflook, snij 'em in dunne plakjes en voeg met de **sesamololie** toe aan de pan en bak 1min.



5. Komkommer mengen

Snij de **komkommer** in 3-4 stukken en dan in de lengte in staafjes van ca. 0,5cm. Meng de **komkommer** met een snuf zout, peper en 1tl azijn. Verdeel de **rijst** over kommen en top met de **groenten** en de **tofu**. Geef de **komkommerstaafjes** erbij en besprenkel het geheel met de **hoisin-dip**.



6. Heet en koud

Dit gerecht kun je ook de volgende dag eten als een koude rijstbowl - je hoeft je geen zorgen te maken over leftovers. Je kunt het ook de avond tevoren maken, een nacht in de koelkast zetten en de volgende dag genieten van een supersnelle lunch.