

DINNERLY



V2: Gebakken tofu met broccoli op zachte rijst met pinda's



ca. 25min



2 personen

Broccoli, pinda's, rijst en citroengras-chilisaus – dat klinkt al als een heerlijk gerecht uit een van de Aziatische keukens. Maar wat zien we daar? Blokjes tofu gluren naar ons tussen de broccoliroosjes... Zo maak je het helemaal af!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 70ml citroengras-chilisaus
- 25g gezouten pinda's ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 864kcal, vet 44.5g, koolhydraten 80.5g, eiwit 28.8g



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 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. Ingrediënten snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij in blokjes. Pel 1 teen knoflook en hak fijn. Druk voorzichtig wat vocht uit de **tofu** met keukenpapier en snij in ca. 1,5cm grote blokjes.



3. Broccoli bakken

Verhit een grote koekenpan met 3el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met ½tl zout en bak 4-5min tot er goudbruine plekkjes ontstaan op de **broccoli**. Giet nu 50ml water in de pan, leg er een deksel op en gaar de **broccoli** in 3-4min zacht.



4. Tofu bakken

Neem de deksel van de pan en laat indien nodig de rest van het water verdampen. Voeg de **tofublokjes** toe met 1el plantaardige olie en bak ca. 5min mee tot ze licht knapperig zijn.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **citroengras-chilisaus**, knoflook en 1el (witte wijn)azijn toe aan de pan – begin met de **helft van de __chilisaus** als er kinderen mee-eten. Roer alles goed door en verhit ca. 1min. Verdeel de **rijst** over borden of kommen, schep het **broccoli-tofu-mengsel** erop en bestrooi met de **pinda's**.



6. Meer garnering

Als je denkt dat de pinda's zich een beetje eenzaam voelen in hun solrol als garnering, kun je ook een bosui in dunne ringetjes snijden en als extra topping over de rijst strooien.