DINNERLY

Opgebakken tofu met teriyakigroente

met gebakken rijst en ingemaakte komkommer

ca. 25min 2 personen

Bijna iedereen houdt wel van opgebakken rijst met Oost-Aziatische smaken – en wij bij Dinnerly zijn zeker geen uitzondering! Normaal gesproken wordt dit gerecht bereid met de rijst van de dag ervoor, maar vandaag spelen we een beetje vals. We roeren de vers gekookte rijst direct door de gebakken groenten met teriyakisaus. We toppen het af met knapperige blokjes tofu en een frisse komkommersalade. Aan tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 komkommer
- 1 blok biologische tofu [2]
- 1 bosui
- 1 wortel
- 50ml teriyakisaus [1,2]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el bloem [1]
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan 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), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 642kcal, vet 25.5g, koolhydraten 76.7g, eiwit 22.0g

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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** 5min afgedekt rusten.

2. Komkommer inleggen

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. ½cm dik. Los een snuf zout en suiker op in 1el azijn, schep dit door de **komkommer** en zet opzij.

3. Tofu bakken

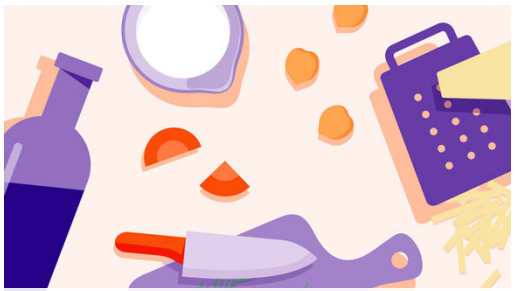
Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zoveel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1½cm. Bestrooi met 1el bloem en kruid rondom met een flinke snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 2-4min goudbruin en laat dan uitlekken op keukenpapier. De pan gebruiken we zo weer.

4. Groente bakken

Snij de **bosui** in stukjes van ca. 2cm lang. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes., Verhit de tofu-pan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie en bak de **bosui** en **wortel** in ca. 3-4min licht goudbruin.

5. Afmaken en serveren

Laat de **komkommer** uitlekken in een zeef. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Voeg de **rijst**, knoflook en de **helft van de teriyakisaus** (of meer naar smaak) toe aan de pan en roer erdoor. Voeg evt. een scheutje water toe om de saus wat te verdunnen. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel het **rijstpannetje** over de borden en serveer met de **tofu** en de **komkommer**.



6. Tijd vs. afwas

In dit recept gebruiken we één koekenpan of wok. Als je wilt multitasken kan je ook twee pannen gebruiken: één voor de tofu en één voor de groenten – dan moet je iets meer afwassen, maar het bakt wel wat sneller.

Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 808 11 85**
Bekijk de receptkaart online in je account op www.dinnerly.nl **#dinnerly**