



Szechuan aubergine met pinda's met spicy tofucrumble



40-50min



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 groente.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 grote aubergine
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 chilipeper
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2el 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 919kcal, vet 36.4g, koolhydraten 116.5g, eiwit 28.9g



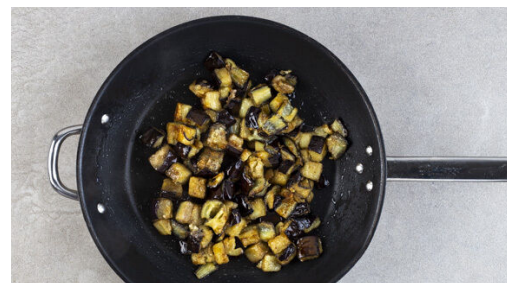
1. Rijst koken

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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



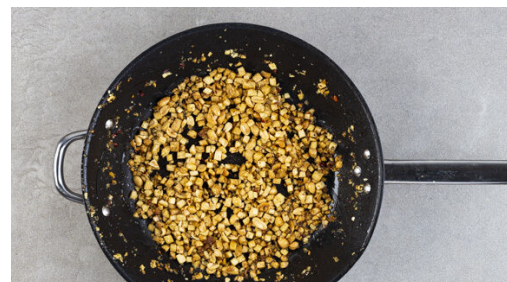
4. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **tofu** droog en hak fijn of verkruiemel met je handen. Halveer de **chilipeper** en verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Hak **1 helft van de chilipeper** fijn en snijd de **andere helft** in dunne ringen. Hak de **pinda's** grof.



2. Aubergine bakken

Snijd de **aubergine** in blokjes en hussel om met 1el bloem of maizena en een snuf zout. Verhit een grote koekenpan of wok 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.



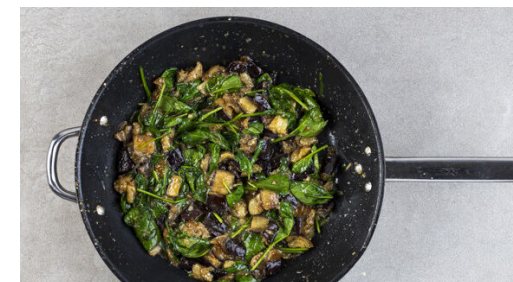
5. Tofucrumble bakken

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 lichte azijn, 100ml heet water, 1el suiker en een snuf peper toe en roer tot een gladde **saus**.



6. Aubergine afmaken

Verhit de gebruikte koekenpan 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 **groente** en **tofu** en bestrooi met de **rest van de chili**.