

DINNERLY



Tofu en paprika in zoetzure saus met limoen en jasmijnrijst



20-30min



2 personen

Zoetzure saus valt eigenlijk bij iedereen in de smaak, dus dit gerecht is een echt allemansvriend. Je maakt de saus zelf, door limoensap met zoete chilisaus, sojasaus, knoflook en een beetje suiker te mengen. Erbij maak je geurige jasmijnrijst, knapperig gebakken tofu, paprika en rode ui.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 blok biologische tofu ²
- 50ml tamari-sojasaus ²
- 2 paprika's
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde limoen
- 100ml zoete chilisaus

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- keukenrasp
- citruspers
- 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 741kcal, vet 23.1g, koolhydraten 104.5g, eiwit 24.5g



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. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 1cm. Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 8-10min knapperig en voeg dan **1el sojasaus** toe. Neem uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



3. Groente bakken

Verwijder ondertussen de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 1cm. Pel de **ui** en snij in partjes van ca. 1cm breed. Zet de tofupan terug op middelhoog vuur, voeg 1el plantaardige olie toe en bak de **paprika** en **ui** in ca. 4min een beetje zacht.



4. Saus maken

Pel 2 tenen knoflook en snij heel fijn. Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Klop met een garde een **saus** van het **limoensap**, de **rest van de sojasaus**, de **zoete chilisaus**, de knoflook, 150ml water, 1tl bloem en een snuf zout en suiker.



5. Afmaken & serveren

Voeg de **saus** toe aan de pan en laat het geheel 2-3min pruttelen, tot de **saus** wat is ingedikt. Schep de **tofu** erdoor en verdeel samen met de **rijst** over de borden. Bestrooi met de **limoenrasp** en geef de **limoenpartjes** erbij.



6. Te pittig?

Als je wil kun je de saus iets minder scherp maken (bijvoorbeeld als er kinderen mee-eten). Roer in dat geval 1-2el tomatenketchup door de saus voordat je 'm aan de pan toevoegt.