

DINNERLY



Rijstbowl met tofu en zeekraal met paarse wortel en komkommersalade



ca. 30min



2 personen

Wij houden van gerechten die makkelijk te maken zijn en toch verfijnd smaken. Zoals deze rijst-en-groentebowl! De kruidige sushirijst vult goed, de wortel en de komkommersalade geven het gerecht vrolijke kleuren en de zeekraal maakt het geheel extra bijzonder. Zeekraal is trouwens is de enige groente die zout water nodig heeft om te overleven. Vandaar dat zijn pittig-zoute smaak doet denken aan de zee.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 1 stukje verse gember
- 2 paarse wortels
- 1 komkommer
- 50ml tamari-sojasaus ¹
- 1 blok biologische tofu ¹
- 30g zeekraal

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Soja (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 619kcal, vet 22.8g, koolhydraten 75.7g, eiwit 22.6g



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. Raspen en snijden

Schil de **gember** en 2 tenen knoflook en rasp alles fijn. Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden, schraap met een (thee)lepel de pitjes en zachte kern eruit en snij de **komkommer** in dunne halve maantjes.



3. Groente inleggen

Los flinke snuffen suiker, peper en zout op in 40ml azijn en 1el heet water. Meng dit met de **geraspte wortel** en zet opzij tot het serveren. Roer de **helft van de sojasaus**, 1el plantaardige olie, 1el witte azijn en een snuf peper en zout door elkaar. Meng dit met de **komkommer** en zet eveneens opzij.



4. Rijst op smaak brengen

Meng de **helft van de gember** en de helft van de knoflook met 1el witte azijn, 1tl suiker en ½tl zout. Roer dit mengsel door de **rijst**. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 2-3cm.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **blokjes tofu** ca. 6min op hoog vuur. Roer regelmatig zodat de **tofu** gelijkmatig bruin wordt. Zet het vuur lager en voeg de **rest van de sojasaus**, **gember** en knoflook toe. Laat 1-2min inkoken. Verdeel de **rijst**, **tofu**, **wortel**, **komkommer** en de rauwe **zeekraal** over de borden of kommen.



6. Warm of koud?

Heb je dit gerecht liever als koude pokebowl? Geen probleem! Volg de stappen tot je gember en knoflook door de rijst hebt geroerd. Verdeel de rijst dan over een bakplaat of ovenschaal en zet deze tot het serveren in de koelkast.