



Regenboogbowl met sticky tofu

plus een gebakken eitje



ca. 25min



2 personen

Als er wel een term is waarmee je in foodieland om de oren werd geslagen, dan is het wel 'bowl'. Wereldwijd razendpopulair en inmiddels ook volledig ingeburgerd in onze restaurants. Logisch ook, want het concept is zó simpel. Je vult je kommetje met een hartige basis en topt het met je favoriete ingrediënten. Voor het beste effect, leg je de groenten allemaal netjes naast elkaar. Pas bij het eten mag je alles mengen!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1x wortelreepjes
- 1 minikomkommer
- 10g verse knoflookbieslook
- 2 sachets sriracha
- 2 sachets mayonaise ^{3,10}
- 1x rodekoolreepjes
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1x tofu ⁶
- 1 rode paprikareepjes
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 894kcal, vet 38.9g, koolhydraten 101.5g, eiwit 29.8g



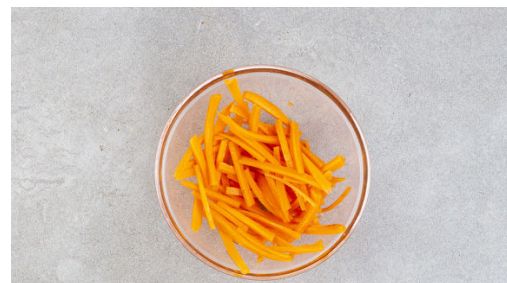
1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng het water opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-13min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Tofu bakken

Snijd de **tofu** in blokjes. Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en verdeel de **paprika** en **tofu** elk over een helft van de pan. Bestrooi met peper en zout en bak 3-4min. Schep dan de **paprika** er uit en voeg de sriracha-hoisinsaus toe. Bak al roerend 2min om de **tofu** met een laagje te bedekken.



2. Pickle maken

Meng in een grote kom 3el azijn, 1tl suiker, 1/2tl zout, een snuf peper en 3el water. Roer totdat de suiker en het zout zijn opgelost en voeg dan de **wortelreepjes** toe. Kneed met je handen tot de **wortel** iets zachter is en zet de **pickle** opzij tot stap 6.



5. Ei bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en breek de **eieren** in de pan. Bak ze 2-3min voor een *zachte dooier* en 4-5min voor een *harde dooier*. Bestrooi met peper en zout.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd of knip de **knoflookbieslook** in ringetjes. Meng **1 zakje sriracha** met de **mayonaise** en 2-3el water. Meng in een grote kom de **koolreepjes** met de **helft van de srirachamayo** en een snuf zout. Meng **rest van de sriracha** met de **hoisinsaus**, 50ml water en 1-2tl azijn.



6. Pickle afgieten

Giet de **wortels** af. Leg in het midden van een kom of diep bord een hoopje **rijst**. Verdeel er de **pickle**, **kool**, **paprika** en **tofu** om en leg er een **spiegelei** bovenop. Garneer met de **bieslook** en besprenkel met de **rest van de srirachamayo**.