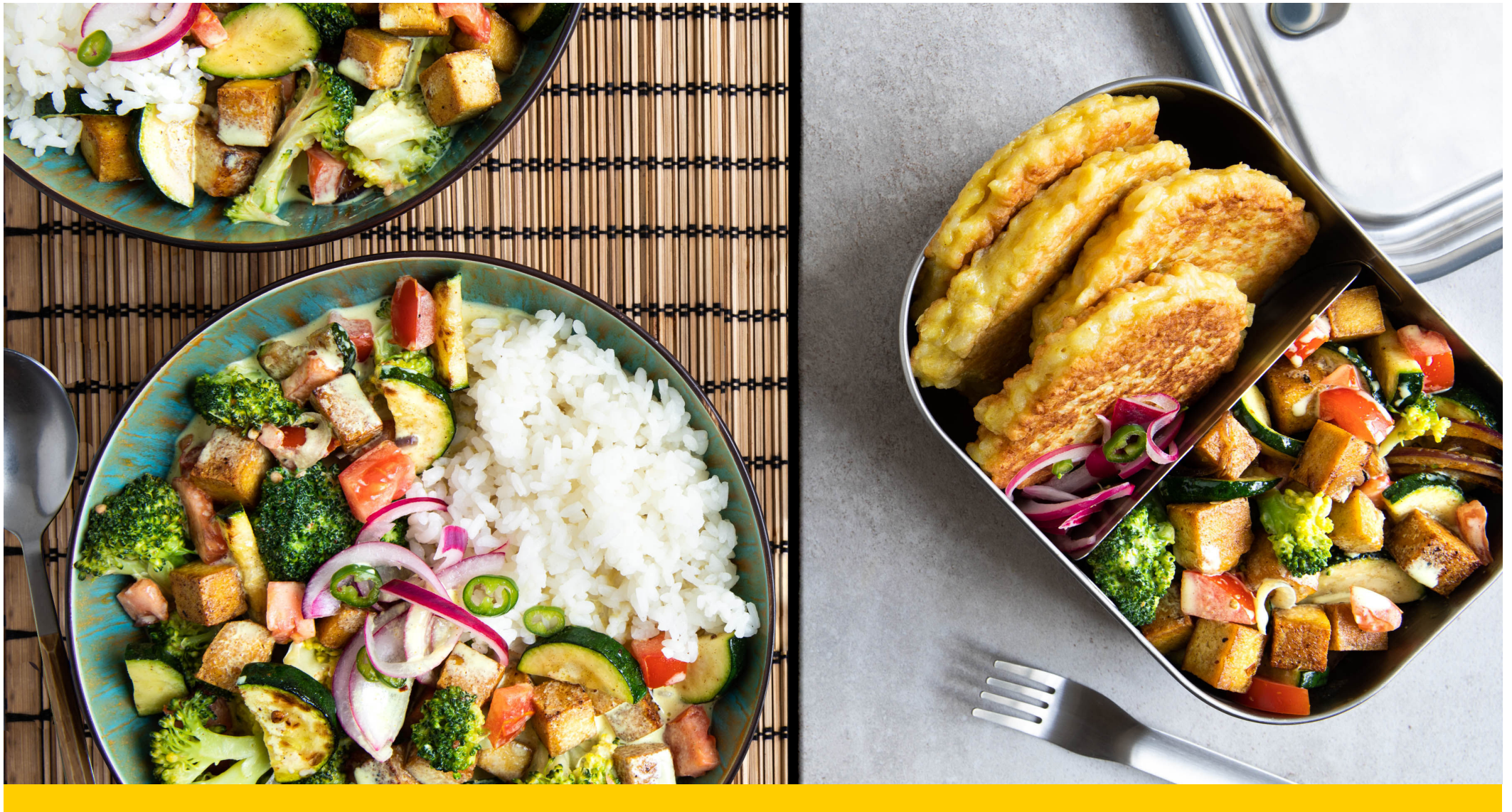




2-in-1-tandoori tofucurry

& rijstpannenkoekjes met groenten



20-30min



2 personen

Wat een uitvinding: één keer koken, twee keer genieten! Dat is wat ons betreft de formule voor succes als je de volgende dag nog van een snelle lunch of avondmaaltijd wilt genieten. Dag 1: een verfijnde groentecurry met gekruide tofu en sushirijst. Dag 2: maak van de rest van de rijst en een losgeklopt eitje in een haverklap luchtige rijstpannenkoekjes. Serveer ze met het restje curry en klaar is Kees!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1x broccoli
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 1x tofu ⁶
- 200g sushirijst
- 2 sachets tandoori masala
- 1 pakje kokosmelk
- 1 vers chilipepertje
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

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

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

Kooktip

Energie lunchportie: ca. 340 kcal.

Allergenen

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

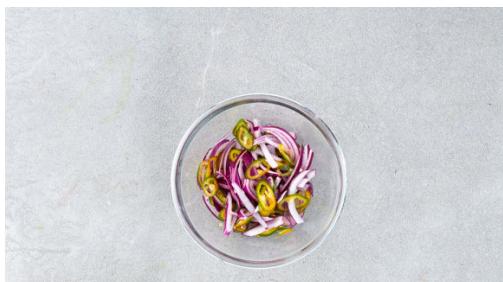
Voedingswaarde per portie

calorieën 859.0kcal, vet 39.7g, koolhydraten 87.0g, eiwit 32.5g



1. Groenten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de stam in blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **tofu** in kleine blokjes.



4. Pickle maken

Snijd het **chilipepertje** in dunne ringetjes en meng ze met de **rest van de ui**, een snuf suiker, 1 el azijn en 1/8tl zout.



2. Rijst koken

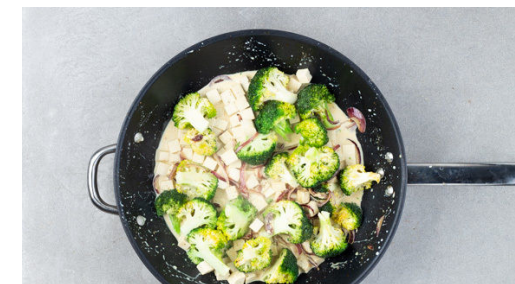
Was de **sushirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra het water kookt. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-13min op laag vuur beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Courgette toevoegen

Voeg de **courgette** en **tomaat** aan de koekenpan toe, roer door en stoof 4-5min. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **curry** met de **rijst** en lepel er de **pickle** over.

Voor de lunch: bewaar **1-2 opscheplepels curry** en **3el rijst**.



3. Curry koken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **helft van de ui** met **1,5 sachet tandoorikruiden** 1min. Voeg de **broccoli** en **tofu** toe en bak 1-2min mee. Schenk de **kokosmelk** erbij, roer door en breng op smaak met 1/2tl zout. Leg een deksel op de pan en stoof 9-10min op matig vuur, tot de **broccoli** zacht is.



6. Lunch maken

Meng de **rest van de rijst** met 2el bloem, de **rest van de tandoorikruiden**, 1/8tl zout en de **losgeklopte eieren**. Verhit 1el olie in een grote koekenpan en vorm telkens van **2el rijstbeslag** een klein pannenkoekje. Bak ze in 2-3min per kant gaar. Verwarm de **rest van de curry** gemengd met 2el water in een kleine kookpan en serveer dit met de **pannenkoekjes**.