



Quinoabowl met tofu en Aziatische rodekool-ananassalade



ca. 25min



2 personen

Onze overtuiging is dat alles lekkerder smaakt in een bowl. Zeker als die bowl eruit ziet zoals deze. Want niet alleen worden je smaakpapillen getrekeerd op veel afwisselende texturen en smaken, al die verschillende kleuren doen je ogen ook goed! Dus maak snel deze bijzondere combinatie van knapperige groenten, zachte tofu, notige quinoa en romige srirachamayo. Een match made in heaven!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode kool
- 150g quinoa
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 bosui
- 1 blikje ananastukjes
- 1 citroen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1x tofu ⁶
- 2 sachets mayonaise ^{3,10}
- 2 sachets sriracha
- 2 sachets sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- fijnmazige zeef
- grote koekenpan
- keukenrasp

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 829kcal, vet 41.5g, koolhydraten 74.7g, eiwit 28.9g



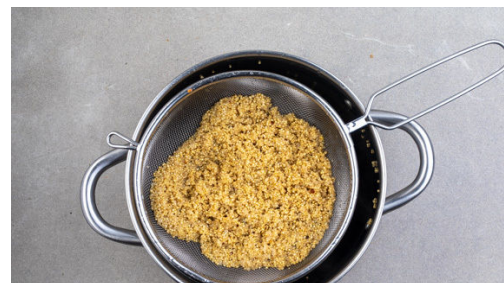
1. Rodekool marineren

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Snijd de **helft van de kool** in dunne reepjes en doe die met 1el azijn, 1/4tl zout en een snuf suiker in een kom. Kneed goed door en zet opzij om te laten marineren. De ongesneden kool wordt verder niet gebruikt.



4. Tofu bakken

Meng de **sojasaus** met 1-2tl honing of suiker en de **sesam**. Dep de **tofu** droog en snijd hem in kleine blokjes. Verhit 1-2el olie in een middelgrote koekenpan en bak de **tofu** in ca. 5min rondom goudbruin en knapperig. Schenk de **sous** in de pan en bak al roerend tot de **tofu** met een laagje **sous** omhuld is.



2. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef. Voeg de **quinoa** toe zodra het water kookt en kook op middellaag vuur in 10-15min beetgaar. Giet af en laat de **quinoa** in de zeef uitlekken.



5. Salade maken

Doe de **wortel**, **ananas**, de **helft van de koriander** en de **helft van de bosui** samen met de **mayonaise**, **sriracha** naar wens, **1/2tl citroenrasp** en **1-2el citroensap** in een kom. Schep om. Breng de **salade** op smaak met peper, zout en evt. meer **sriracha**, **citroensap** of **ananas**.



3. Groenten voorbereiden

Rasp de **wortel** grof. Hak de **koriander** fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Vang bij het afgieten van de **ananas** het **sap** op. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Serveren

Giet de **kool** af en roer er de **rest van het citroenrasp** en een snuf zout door. Schep de **quinoa** in kommen en verdeel er de **salade**, **kool** en **tofu** over. Bestrooi met de **rest van de koriander** en **bosui**. Besprenkel met **sesamolie** en **sriracha** naar wens.