



Regenboogbowl met sticky tofu

plus een gebakken eitje



ca. 25min



2 personen

Niet iedereen vindt het even makkelijk om een blok tofu om te toveren tot iets smakelijks, maar in principe hoef je maar rekening te houden met twee dingen: bak je tofu altijd eerst knapperig en zorg daarna voor een fijne marinade om 'm mee af te maken. Hier doen we dat laatste met een zoetpittige hoisinsaus, die een lekker sticky resultaat geeft. Erbij een prachtige bowl met groenten in alle kleuren vahn de regenboog.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 1 minikomkommer
- 10g verse knoflookbieslook
- 1 zakje sriracha
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje wasabi
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 1 rode kool
- 1x tofu ⁶
- 1 rode paprika
- 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 971kcal, vet 40.2g, koolhydraten 110.3g, eiwit 34.8g



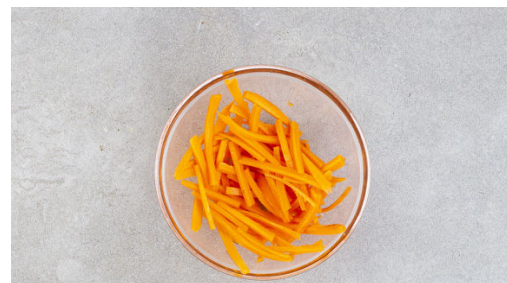
1. Rijst koken

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



4. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en snijd hem 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 de **paprika** eruit en voeg de **sriracha-hoisinsaus** toe. Bak 2min om de **tofu** met een laagje te bedekken.



2. Pickle maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng 3el azijn, 1tl suiker, 1/2tl zout, een snuf peper en 3el water in een kom en voeg de **wortel** toe. Knead tot de **wortel** iets zachter is en zet de **pickle** opzij tot stap 6.



5. Ei bakken

Verhit 1el 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 door en dan in dunne plakjes. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng de **sriracha** met de **hoisinsaus**, 50ml water en 1-2tl azijn. Meng de **wasabi** met de **mayonaise** en 2-3el water. Snijd de **helft van de kool in reepjes** en meng ze met de **helft van de wasabimayo** en een snuf zout. Bewaar de **ongesneden kool** voor een ander recept.



6. Pickle afgieten

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