



Snelle tofu-hoisinroerbak

met broccoli en sesamrijst



ca. 20min



2 personen

Hoisinsaus is niet weg te denken uit de Vietnamese en Chinese keuken. Geen wonder, want het is een heerlijke smaakmaker! Met een puree op basis van gefermenteerde sojabonen, knoflook, azijn en chili heb je in één keer een heel scala aan smaak te pakken, ideaal voor een avondje roerbakken. Dit vegetarische recept bomvol groenten en tofu is daarnaast ook nog eens vliegensvlug klaar.

Wat je van ons krijgt

- broccoliroosjes
- Yoko's Tofu Spice Mix ¹⁰
- jasmijnrijst
- sesamolie ¹¹
- rode paprika
- hoisinsaus ^{1,6,11}
- tofu ⁶
- verse koriander
- sojasaus ^{1,6}
- verse gember

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 710kcal, vet 27.0g, koolhydraten 90.8g, eiwit 21.8g



1. Tofu marineren

Meng in een kom de **sojasaus**, **hoisinsaus**, 2-3el water en 1-2tl suiker. Rasp de **gember** met schil erboven fijn en roer door. Neem de **tofu** uit de verpakking, dep droog met een stuk keukenpapier en snijd in 1-2cm grote stukken. Meng de **tofustukjes** met de **sous** en zet opzij om te marineren.



4. Groenten bakken

Verhit de vuile koekenpan opnieuw op middelhoog vuur, voeg de **broccoliroosjes** en **paprika** toe, evt. met wat extra olie. Doe de **tofu spice mix** erbij, roer om te verdelen en voeg een scheutje water doe. Bak de **groenten** met een deksel afgedekt in 6-7min bijna beetgaar. Pluk intussen en paar **korianderblaadjes** en hak de **rest van de koriander** grof.



2. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan op hoog vuur aan de kook. Spoel de **jasmijnrijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook met een deksel afgedekt op laag vuur in 10-12min gaar. Neem van het vuur en laat rusten.



5. Saus toevoegen

Roer de **overgebleven sous** met 50-75ml water los en voeg dit met de gebakken **tofu** aan de groentepan toe. Laat alles in 1-2min wat inkoken en breng op smaak met peper en zout.



3. Paprika snijden

Verhit intussen 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur, neem de **tofu** uit de **marinade** en bak ze rondom 4-5min. Neem uit de pan en zet op een bord opzij. Snijd intussen de **paprika** in vieren, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 2cm grote stukken. Neem de **broccoliroosjes** uit de verpakking.



6. Rijst mengen

Roer de **sesamolie** en **gehakte koriander** door de **jasmijnrijst**. Schep de **rijst** op, verdeel de **roerbak** erover en garneer met de **apartgehouden korianderblaadjes**.