



Quinoabowl met tofu en Aziatische rodekool-ananassalade



20-30min



2 personen

Onze overtuiging is dat alles lekkerder smaakt in een bowl. Zeker als die bowl eruitziet zoals deze. Want niet alleen worden je smaakpapillen getrekteerd 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.

Wat je van ons krijgt

- 1x rodekoolreepjes
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 citroen
- 1 blikje ananasstukjes
- 1 zakje mayonaise ^{3,10}
- 1 zakje sriracha
- 1x tofu ⁶
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- honing of suiker
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citroenpers

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 659kcal, vet 34.6g, koolhydraten 56.2g, eiwit 24.9g



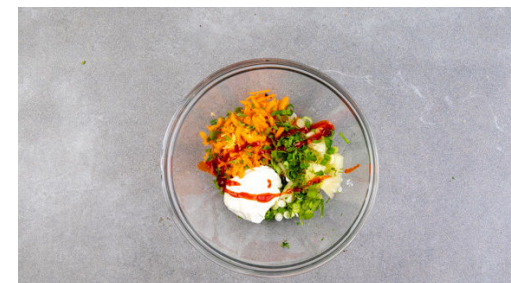
1. Rode kool voorbereiden

Met de **helft van de koolreepjes** met een flinke snuf zout. Kneed de **kool** stevig met je handen. Gebruik de **rest van de rode kool** voor een ander recept.



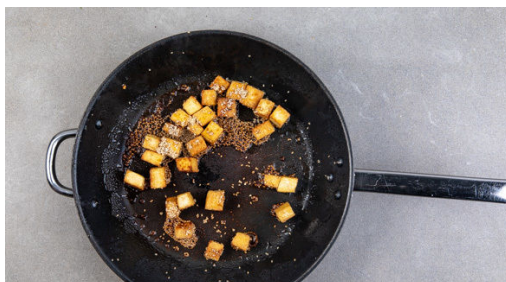
2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **koriander met steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Giet de **ananas** af en vang het sap op.



3. Salade maken

Doe de **wortel** met de **helft van de ananasstukjes**, de **helft van de koriander** en de **helft van de bosui** in een kom. Voeg de **mayonaise**, **sriracha** naar wens, **1/2tl citroenrasp** en **1-2el citroensap** toe en schep om. Breng de **salade** op smaak met peper, zout en evt. meer **sriracha**, **citroensap** of **anassap**. Gebruik de **rest van de ananas** voor een ander recept.



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 plantaardige 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.



5. Quinoa opwarmen

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **quinoa** toe en warm in ca. 2min al omscheppend op.



6. Bowl vullen

Breng de **kool** op smaak met het **overgebleven citroensap**, de **citroenrasp** en evt. zout. Schep de **quinoa** in kommen en verdeel er de **kool**, **salade** en de **tofu** over. Garneer met de **rest van de koriander**, **bosui** en **sriracha** en druppel de **sesamololie** erover.