



Quinoabowl met gerookte tofu

met tomatensalsa en tahinidressing



30-40min



2 personen

Voor de heerlijke topping in deze kom verkruijmel je de gerookte tofu voordat je 'm bakt. Zo wordt 'ie heerlijk krokant. Erbij een pittige tomatensalsa en om het af te maken maak je een romige dressing van tahini, mayonaise, verse kruiden en limoen.

Wat je van ons krijgt

- 200g quinoa
- 1x gerookte tofu ⁶
- 1 blik kidneybonen
- 2 bosuien
- 1 zakje komijnpoeder
- 2 tomaten
- 1 verse chilipeper
- 2 limoenen
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

eieren (3), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 945kcal, vet 36.1g, koolhydraten 111.5g, eiwit 42.5g



1. Quinoa koken

Breng 450ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg toe aan het kokende water. Doe een deksel op de pan en kook nog 10-12min op laag vuur tot de **quinoa** gaar is. Neem de pan van het vuur en houd warm.



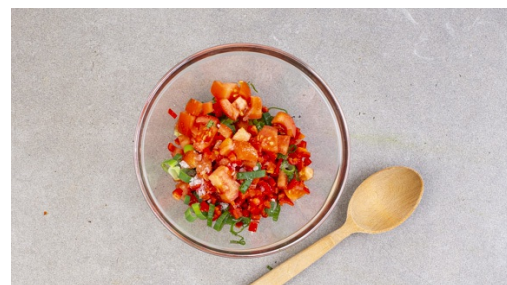
4. Salsa voorbereiden

Snijdt de **tomaten** in blokjes. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **chilipeper** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Hak de **muntblaadjes** en **koriander incl. steeltjes** fijn.



2. Tofu bakken

Verkruimel de **tofu**. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2tl olijfolie en roerbak de **tofukruimels** 6-8min tot ze knapperig zijn. Schep de **helft** uit de pan en houd warm.



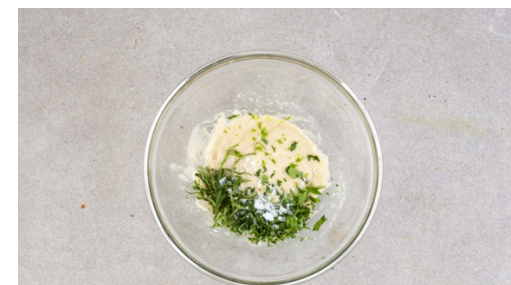
5. Salsa mixen

Meng de **tomaten** met het **groen van de bosui**, de **chilipeper** en **1-2el limoensap**. Breng de **salsa** op smaak met suiker en zout.



3. Bonen bakken

Giet de **bonen** af, maar vang de **vloeistof** op. Snijd het **groen van de bosui** in ringen en het **wit** in ca. 1cm lange stukjes. Voeg de **bonen** met het **wit van de bosui** aan de tofupan toe en bak 1-2min mee. Breng op smaak met zout, peper en **komijnpoeder**. Voeg de **helft van de bonenvloeistof** toe en stoof nog 2-3min.



6. Tahinidressing aanmaken

Klop een dressing van de **tahini**, **mayonaise**, **2/3e van de limoenrasp**, de **rest van het limoensap**, 3-4el water, **2/3e van de munt** en de **koriander**. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **quinoa** met de **tofu-bonen** en top met de **tofukruimels**, **salsa** en de **rest van de munt** en **limoenrasp**. Besprenkel met de **dressing**.