



Vietnamese stoof met tofu

met tomaat, koriander en bosui



ca. 25min



2 personen

Deze Vietnamese stoof heet officieel đậu hũ sốt chua ngọt. Het is een zoetzure tomatenstoof met tofu die geroemd wordt door zijn eenvoud en smaak. Onze variant is net zo makkelijk en snel als het origineel en wordt geserveerd met geurige basmatirijst.

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 200g basmatirijst
- 3 tomaten
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote pan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 722kcal, vet 25.4g, koolhydraten 96.0g, eiwit 27.1g



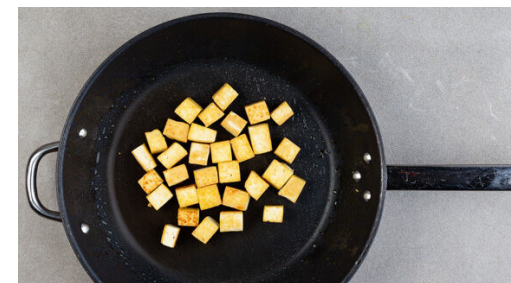
1. Tofu voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Dep de **tofu** droog en snijd ze in blokjes. Leg ze op een stuk keukenpapier en dek af met een 2e vel keukenpapier. Leg er een bord en een zwaar boek bovenop, zodat het water eruit gedrukt wordt.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **tofu** ca. 5min zonder te bewegen. Schep om en bak nog eens 2min tot de **tofu** goudbruin is. Schep de **tofu** op een bord en zet opzij.



4. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in partjes en snijd die dwars doormidden. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Stoof maken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **knoflook** en **tomatenpuree** ca. 30sec. Voeg de **tomaten** met het **wit van de bosui** toe en bak nog 2min. Voeg 100ml water met de **sojasaus**, 1el (bruine) suiker, de **tofu** en een snuf peper toe. Roer door, dek af en stoof ca. 10min op laag vuur.



6. Koriander hakken

Pluk de **korianderblaadjes** of snijd ze grof. Proef of je nog peper of zout aan de **stoof** wil toevoegen en serveer met de **rijst**. Bestrooi met de **rest van de bosui** en de **koriander**.