

DINNERLY



Zoet-pittige tofu met komkommersalade en muntrijst met spinazie



20-30min



2 personen

We wonen allemaal in "the global village" en onze chefs laten je graag kennismaken met nieuwe smaken van over de hele wereld. Vandaag presenteert onze chef Naomi een mix van ingrediënten uit het Caraïbisch Gebied en de zuidelijke VS: de tofu en rijst worden op smaak gebracht met rijke cajunkruiden, wat een geweldige fusie op je bord teweeg brengt. Een frisse komkommersalade maakt het helemaal af.

- 1x tofu ⁶
- 10g verse munt
- 150g basmatirijst
- 1x babyspinazie
- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 1 zakje Barbossa's kruidenmix

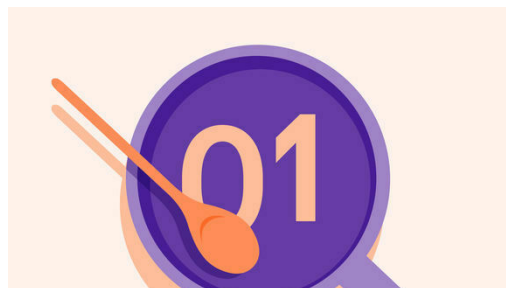
- 2el bruine suiker
- peper en zout
- plantaardige olie
- aziijn

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

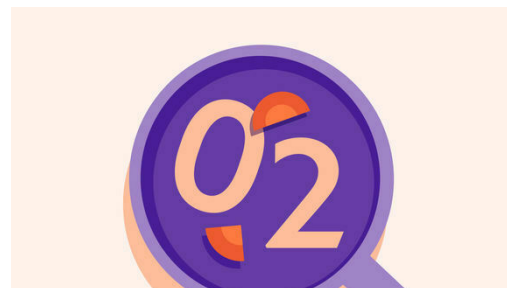
ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

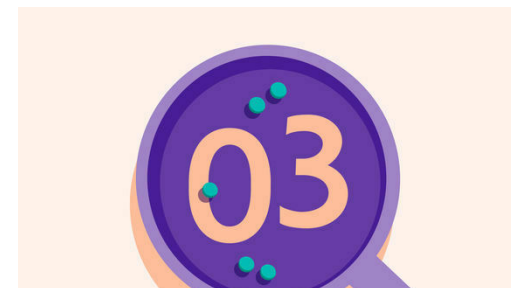
calorieën 506kcal, vet 13.8g, koolhydraten 80.5g, eiwit 14.3g



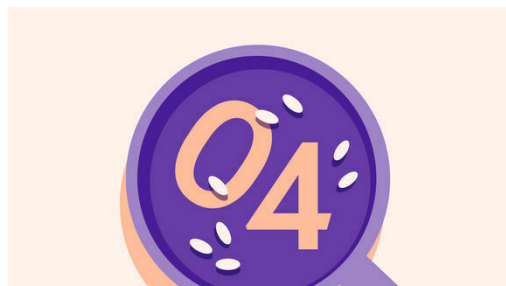
Breng in een middelgrote kookpan 300ml water met een snuf zout aan de kook. Laat de **tofu** uitlekken, wikkel deze in een schone theedoek en zet er iets zwaars op, zodat er zoveel mogelijk vocht uit komt. Snij de **munt** fijn.



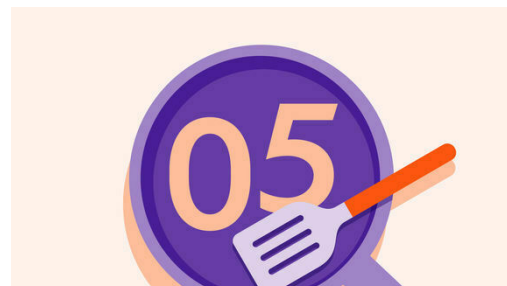
Was de **rijs** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijs** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan, zet het vuur helemaal laag en kook 7min. Voeg dan de **spinazie** en **munt** toe en laat nog eens 3-5min afgedekt koken tot al het water is opgenomen. Breng op smaak met wat peper en zout en zet afgedekt opzij.



Bring in een kleine kookpan 50ml water aan de kook. Voeg 50ml azijn, 1el bruine suiker en een snuf zout toe. Bring opnieuw aan de kook en haal de pan van het vuur zodra de suiker is opgelost.



Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Pel de **ui**, snij deze doormidden en dan in dunne reepjes. Meng de **komkommer** en **ui** met de **dressing** en laat afkoelen.



Snij de **tofu** in repen van ca. 1,5cm breed. Verhit in een middelgrote koekenpan 1-2el olijfolie. Voeg de **tofu** toe met een snuf zout en bak de reepjes op middelhoog vuur goudbruin. Roer dan 50ml water, de **kruidenmix** en 1el bruine suiker door de pan en laat 3-4min zacht koken. Verdeel het **tofumengsel** en de **spinazierijst** over de borden en serveer met de **komkommersalade**.



Je kunt wat hitte aan dit Antilliaanse gerecht toevoegen door een halve rode peper in dunne ringen te snijden en met de tofu mee te bakken – of je dat met of zonder de zaadjes doet, is helemaal aan jou...