



Rijkgevulde quinoabowl met tofu

met broccoli en gepickelde wortel



20-30min



2 personen

Deze rijkgevulde bowl zit vol heerlijke ingrediënten die ons immuunsysteem ondersteunen: quinoa is rijk aan vezels en eiwitten, terwijl broccoli een van de beste plantaardige bronnen van calcium is! Maak het geheel af met krokante tofu en een onweerstaanbare saus van pindakaas, chili en citroengras. Wie kan daar nee tegen zeggen?

Wat je van ons krijgt

- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1x broccoli
- 1 stengel citroengras
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- garde of staafmixer
- maatbeker
- keukenrasp
- dunschiller

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

Allergenen

pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 749kcal, vet 39.5g, koolhydraten 64.8g, eiwit 29.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **tofu** droog. Meng de **tofu** met de **curry-madraskruiden**, **1/2tl ahornsiroop** en een snuf zout. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de buitenste bladeren van het **citroengras** en snijd 'm fijn.



4. Broccoli afmaken

Blus de **broccoli** af met 100ml heet water en kook afgedekt in 2-3min beetgaar, of 1-2min langer als je de **broccoli** zachter wilt. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Voeg toe aan de **broccoli** met een flinke snuf zout en peper en **ahornsiroop naar smaak**. Bak 1-2min tot het vocht verdampt is.



2. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 5-8min rondom goudbruin. Zet opzij op een bord. Voeg 1tl olie toe aan de koekenpan en voeg het **citroengras** toe. Bak ca. 1min en zet ook opzij. Bewaar de pan.



5. Saus maken

Rasp of snijd de **helft van de gember** (of meer als je ervan houdt) fijn. Roer de **pindakaas**, de **helft van de ketjap manis**, 1-2el (wittewijn)azijn, 4-6el heet water, het **citroengras** en de **gember** met een garde tot een **sous**. Breng op smaak met zout en peper, en voeg evt. meer azijn of **ketjap manis** toe.



3. Broccoli bakken

Schaaf de **wortel** in lange linten met een dunschiller. Meng de **linten** met 1-2el (wittewijn)azijn, 1/2tl zout en evt. een snufje suiker, en zet apart. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **broccoli** ca. 1min.



6. Quinoa opwarmen

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **quinoa** toe met een flinke snuf zout en warm in 2-3min op. Serveer de **quinoa** met de **broccoli**, de **tofu** en de **gepickelde wortel**. Besprenkel met de **sous**.