



Quinoabowl met sticky tofu

met rodekool-ananassalade



20-30min



2 personen

Een bowl zoals het hoort: kleurrijk en gevarieerd met veel gezonde groenten, voedzame tofu en, voor het gemak, voorgekookte quinoa. Je power-dinner van vandaag barst van de smaken dankzij zoete ananas, knapperige rode kool en wortels, srirachamayo en sojasaus, geroosterde sesamolie en verse koriander.

Wat je van ons krijgt

- 200g rodekoolreepjes
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 citroen
- 1 blikje ananastukjes
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 zakje sriracha
- 1x blokjes tofu ⁶
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 250g voorgedraaide volkorenquinoa
- 1 zakje sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 596kcal, vet 30.1g, koolhydraten 58.3g, eiwit 18.0g



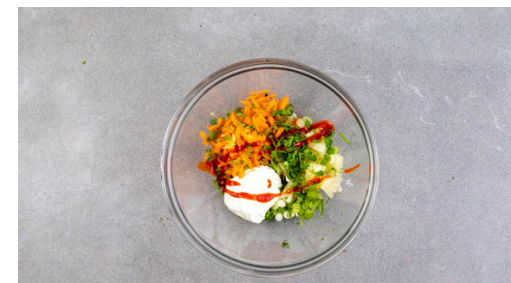
1. Rode kool voorbereiden

Doe de **rode kool** in een kom en meng met een flinke snuf zout. Kneed de **koolreepjes** stevig met je handen tot ze iets zachter zijn.



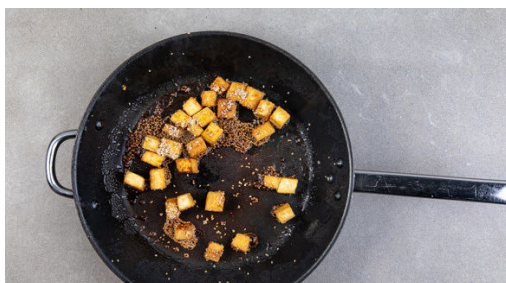
2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Giet de **helft van de ananas** af en vang de **helft van het sap** op. Snijd de **ananas** evt. in kleinere stukjes. Bewaar de **rest van de ananas** voor een ander recept, of eet op tijdens het koken.



3. Salade maken

Doe de **wortel**, de **helft van de bosui**, de **helft van de koriander** en de **ananas** in een kom. Voeg de **mayonaise**, de **helft van de sriracha** (of meer naar smaak), **1/2tl citroensap** en **1/2tl citroenrasp** toe en schep voorzichtig om. Breng de **salade** op smaak met zout en peper, en evt. wat **ananassap** als je van zoet houdt.



4. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Dep de **tofublokjes** droog en bak ze in ca. 5min rondom goudbruin en knapperig. Meng de **sojasaus** met 1-2tl suiker en de **sesam**. Neem de pan van het vuur, blus de **tofu** af met de **sous** en zet apart op een bord.



5. Quinoa opwarmen

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



6. Bowl vullen

Breng de **rode kool** op smaak met de **overgebleven citroenrasp** en het **citroensap**, en evt. zout. Roer de **quinoa** los met een vork en schep in kommen. Verdeel er de **rode kool**, de **salade** en de **tofu** over. Bestrooi met de **rest van de koriander**, de **rest van de bosui** en bedruip met de **rest van de sriracha** en de **sesamolie**.