



Creoolse groentestoof met tofu

met basmatirijst en maïs



ca. 25min



2 personen

Vandaag serveer je een echte duizendpoot uit de veganistische keuken. Deze groentestoof met krokant gebakken tofu, geserveerd op luchtige basmatirijst met zoete maïs, combineert écht alles wat je je maar kunt wensen. Het is in een handomdraai klaar, je hoeft maar heel weinig af te wassen, het combineert zo'n beetje alle smaken en het allerbelangrijkste: elke hap is een feestje. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 150g basmatirijst
- 1 blik maïs
- 50g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 28.4g, koolhydraten 93.7g, eiwit 19.1g



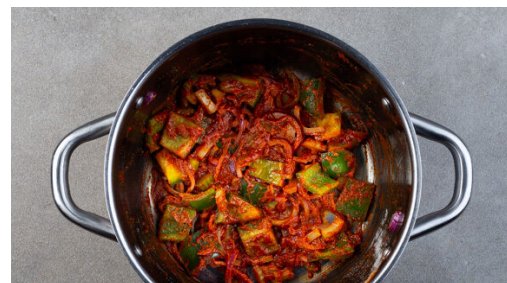
1. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook. Halveer de **ui**, pel en snijd in dunne reepjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in hapklare stukken. Snijd de **bleekselderij** in dunne plakjes.



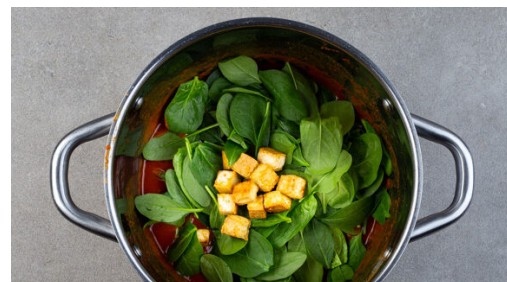
4. Rijst en maïs koken

Spoel de **rijst** en de **helft van de maïs** grondig met koud water in een zeef. De **rest van de maïs** heb je niet nodig. Voeg de **rijst** en de **maïs** toe aan het kokende water. Laat afgedekt 10-12min op laag vuur koken, tot al het water opgenomen is en de **rijst** gaar is. Neem van het vuur en laat nog ca. 5min rusten.



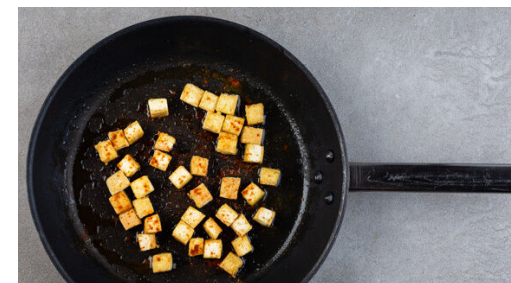
2. Groentestoof maken

Verhit een grote kookpan op middelhoog-hoog vuur met 2el olie. Bak de **ui**, **paprika** en **bleekselderij** 1-2min. Bestrooi met 1-2tl bloem, een snuf zout, peper en de **cajunkruiden**. Voeg de **sojasaus**, **tomatenpuree**, 300ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe en laat 5-6min afgedekt op middelhoog vuur zachtjes koken.



5. Tofu toevoegen

Schep de **tofu** en de **spinazie** door de **groentestoof** en laat het geheel onafgedekt nog 4-6min zachtjes koken.



3. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 2el olie. Bak de **tofublokjes** in 5-8min rondom krokant. Breng op smaak met de **gerookte paprikapoeder**.



6. Serveren

Roer 1tl plantaardige boter of olie door de **rijst**. Breng de **groentestoof** op smaak met 1el azijn, een snuf suiker, zout en peper en **paprikapoeder naar smaak**. Verdeel de **rijst** en de **groentestoof** over borden of kommen en serveer.