

# DINNERLY



## Frisse rijstbowl met tofu en zeekraal met paarse wortel en komkommersalade



ca. 30min



2 personen

Wij houden van gerechten die makkelijk te maken zijn en toch verfijnd smaken. Zoals deze rijst-en-groentenbowl! De kruidige sushirijst vult goed, de wortel en de komkommersalade geven het gerecht vrolijke kleuren en de zeekraal maakt het geheel extra bijzonder. Zeekraal is trouwens is de enige groente die zout water nodig heeft om te overleven. Vandaar dat zijn pittig-zoute smaak doet denken aan de zee.



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 1 stukje verse gember
- 2 paarse wortels
- 1 komkommer
- 50ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1x blokjes tofu <sup>6</sup>
- 30g zeekraal

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

## KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

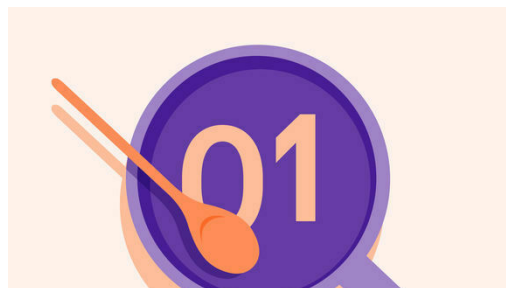
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

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

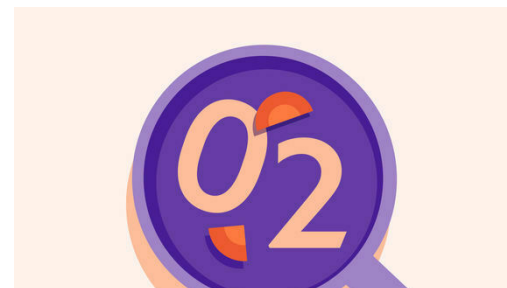
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 520kcal, vet 14.2g, koolhydraten 79.6g, eiwit 16.8g



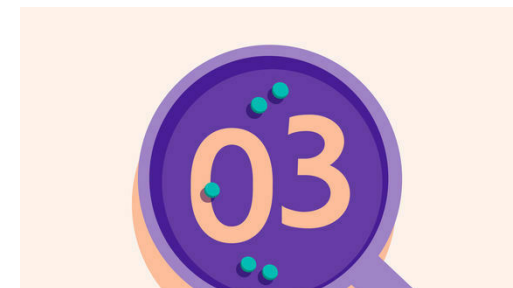
### 1. Rijst koken

Spoel de **rijst** grondig af in een zeef. Doe de **rijst** samen met 250ml licht gezouten water in een kleine kookpan en breng aan de kook. Roer regelmatig. Leg als het water kookt een deksel op de pan, zet het vuur laag en laat de **rijst** 8-10min borrelen tot het water opgezogen is. Laat de **rijst** afgedekt rusten.



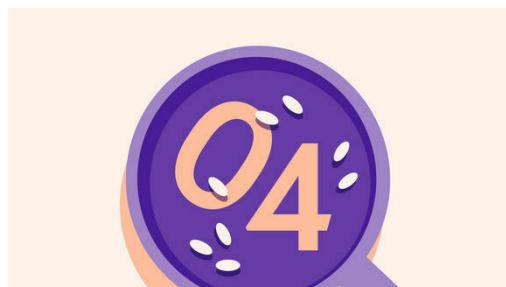
### 2. Raspen en snijden

Schil de **gember** en 2 tenen knoflook en rasp ze fijn. Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijst met een lepel en snij de **komkommer** in dunne halve maantjes.



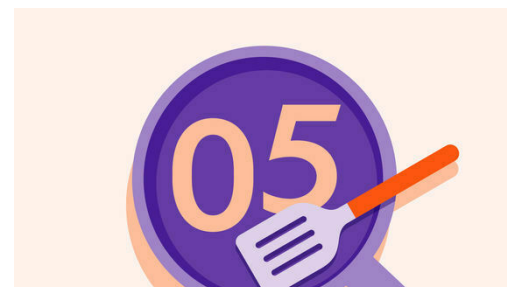
### 3. Groenten inleggen

Roer een snuf suiker, peper en zout door 40ml (witte) azijn en 1el heet water tot de suiker helemaal opgelost is. Meng dit met de **wortel** en zet opzij tot het serveren. Roer de **helft van de sojasaus**, 1el plantaardige olie, 1el (witte) azijn en een snuf peper en zout door elkaar. Meng dit met de **komkommer** en zet eveneens opzij.



### 4. Rijst op smaak brengen

Meng de **helft van de gember** en de helft van de knoflook met 1el (witte) azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout. Roer dit mengsel door de **rijst**.



### 5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **blokjes tofu** ca. 6min op hoog vuur. Roer regelmatig zodat de **tofu** gelijkmatig bruin wordt. Zet het vuur lager en voeg de **rest van de sojasaus**, **gember** en knoflook toe. Laat 1-2min inkoken. Verdeel de **rijst**, **tofu**, **wortel**, **komkommer** en de rauwe **zeekraal** over de borden of kommen.



### 6. Warm of koud?

Heb je dit gerecht liever als koude pokebowl? Geen probleem! Volg de stappen tot je gember en knoflook door de rijst hebt geroerd. Verdeel de rijst dan over een bakplaat of ovenschaal en zet deze tot het serveren in de koelkast.