



Sloppy Joe-burrito's met tofu

met broccolirijst, maïs en kaas



ca. 25min



2 personen

Je kent Sloppy Joe's waarschijnlijk vooral als kledderige burgerbroodjes, rijkelijk gevuld met gehaktsaus. Wij vonden het tijd voor een iets gezondere versie, die bovendien helemaal vegetarisch is. In plaats van gehakt, gebruik je verkruimelde tofu en je voegt er lekker veel groenten aan toe. En in plaats van burgerbroodjes serveer je er wraps bij, zodat iedereen z'n eigen Sloppy Joe-burrito kan maken.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik maïs
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 200g tomatenpassata
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 400g broccolirijst
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet
- aluminiumfolie

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

Kooktip

Je kunt de burrito's zelf vullen. Houd dan ca. 1/3e van de ingrediënten apart. Leg de burrito's in een ovenschaal, verdeel de achtergehouden ingrediënten erover en bak alles ca. 5min in de oven.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 799kcal, vet 38.7g, koolhydraten 80.1g, eiwit 27.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Giet de **maïs** af, pel de **teen knoflook** en hak 'm fijn.



2. Saus maken

Doe de **knoflook** en de **Mexicaanse kruidenmix** in een kleine kookpan met 1el olijfolie. Zet de pan op middelhoog vuur en bak in ca. 1min geurig. Voeg de **tomatenpassata**, **1el sojasaus**, 1el balsamicoazijn en 2el honing toe. Breng het geheel aan de kook en draai het vuur laag. Laat de **saus** 8-10min zachtjes pruttelen.



3. Broccolirijst roosteren

Verdeel de **broccolirijst** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster ca. 8min in de oven, tot de **broccoli** bruine randjes krijgt.



4. Vulling maken

Verkruiemel de **tofu** en rasp de **kaas** fijn. Stapel **4 wraps** op en wikkel ze in aluminiumfolie. Warm ze in 3-4min op in de oven en houd ze daarna warm in de folie. Warm **meer wraps** op bij grote trek.



5. Tofu en maïs bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op zeer hoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **tofu** en **maïs** toe met 1/2tl zout en bak alles in ca. 4min goudbruin en een beetje knapperig.



6. Saus toevoegen

Draai het vuur onder de koekenpan middelhoog en schenk de **saus** erbij. Laat ca. 2min pruttelen. Serveer de **wraps** met de **broccolirijst**, het **tofumengsel** en de **kaas** en laat iedereen z'n eigen **burrito** vullen (**zie tip, links**).