

DINNERLY



Knapperige tofu op limoenrijst met paksoi en gember-sojasaus



20-30min



2 personen

Tofu is een geweldig alternatief voor vlees. Het wordt dan ook in talloze recepten gebruikt en je ziet het in steeds meer restaurants. Om te laten zien hoe veelzijdig tofu is, heeft onze chef Natalie een heel origineel recept bedacht. De tofu wordt gemarineerd met zwarte bonen en lekker knapperig gebakken in de oven. Je serveert het met sushirijst met limoen en gezonde paksoi.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x blokjes tofu ⁶
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 limoen
- 200g sushirijst
- 1 stukje verse gember
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 paksoi

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el maizena
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een limoenhelft, draai de vork de ene kant op en de limoen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

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

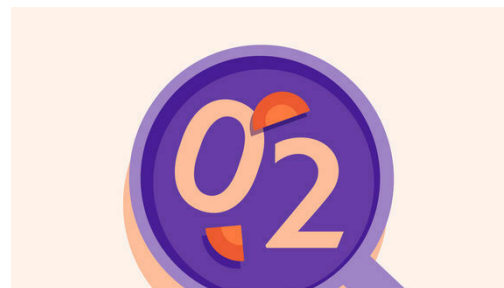
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 713kcal, vet 24.3g, koolhydraten 104.5g, eiwit 20.7g



1. Tofu bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verkruiemel de **tofu**, wikkel deze in een schone theedoek en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Meng de **zwartebonensaus** met 1tl maizena (of bloem), 2el plantaardige olie en een snuf peper. Roer dit door de **tofu** en verdeel het geheel over een bakplaat met bakpapier. Bak 13-16min tot de **tofu** knapperig is.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Verhit een kleine kookpan met 1el plantaardige olie. Fruit de knoflook ca. 30sec. Voeg 400ml water en een snuf zout toe en breng aan de kook. Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes.



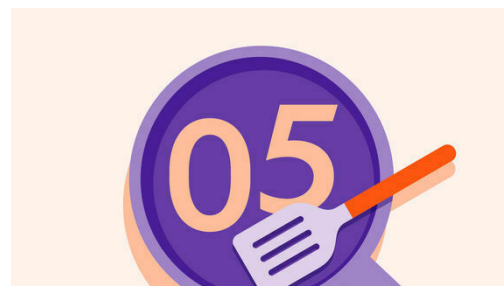
3. Rijst koken

Was de **sushirijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** toe aan het kokende knoflookwater en leg een deksel op de pan. Zet het vuur helemaal laag en laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan. Roer dan **1tl limoenrasp** erdoor. Breng op smaak met wat peper en zout.



4. Saus maken

Schil eventueel de **gember** en snij 'm heel fijn. Maak een **sous** van de **gember**, **sojasaus**, **1el limoensap**, 1/2tl suiker, 0,5-1el maizena (of bloem) en 50ml water. Snij de harde onderkant van de **paksoi**. Snij het **witte deel** in plakken van ca. 3cm dik en snij de **groene bladeren** in stukken van 3-4cm.



5. Roerbakken en serveren

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **witte paksoi** ca. 5min op hoog vuur. Voeg de **groene paksoi** toe en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn. Voeg de **sous** toe, breng aan de kook en laat de **sous** 1-2min indikken. Verdeel de **limoenrijst**, **paksoi** en **tofu** over de borden en serveer met de **partjes limoen**.



6. Knallende koriander

Koriander past goed bij de Oost-Aziatische keuken. Heb je nog wat verse koriander liggen of een plantje in de vensterbank staan? Hak de blaadjes grof en strooi voor het serveren over de borden. Als je geen verse hebt, werkt gedroogd korianderblad ook prima – maar pak liever geen korianderpoeder.