

DINNERLY



Indonesische stoof met tofu en groenten, kurkuma en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Vandaag eten we een moderne Indonesische klassieker. Sajour lodeh, zoals het in Indonesië heet, kent talloze variaties, maar verse groenten en kokosmelk horen er sowieso bij. Vaak is het gerecht stralend geel, zoals vandaag ook bij ons. Die kleur komt van de kurkuma en de pittige smaak van een andere Indonesische klassieker: de sambal. Dat is weer smullen geblazen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 aubergine
- 1 prei
- 1 blok tofu ⁶
- 25ml sambal oelek
- 150g basmatirijst
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje kurkumapoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

Als je graag pittig eet, gebruik dan vooral méér sambal bij de tofu.

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

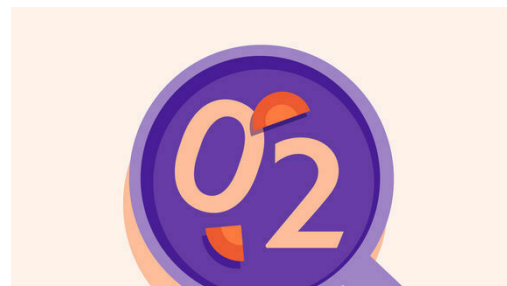
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 764kcal, vet 39.1g, koolhydraten 78.4g, eiwit 21.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm. Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de bladeren grondig en snij ze in halve ringen van ca. 1cm breed. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en snij in blokjes. Meng de **tofu** met **1tl sambal oelek**, 1el plantaardige olie en een snuf zout en zet opzij.



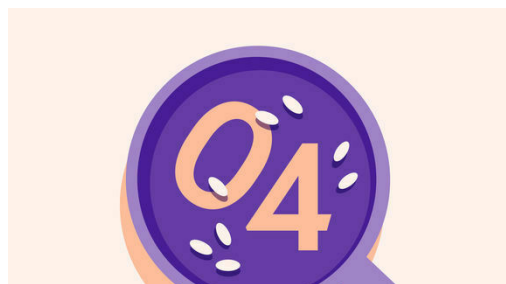
2. Rijst koken

Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water 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.



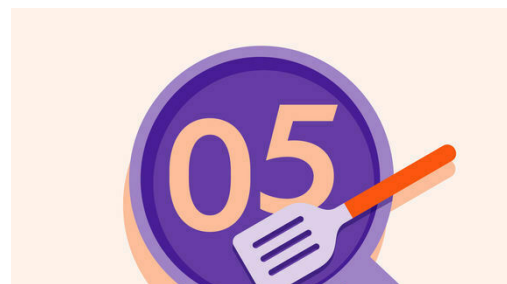
3. Groenten bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een middelgrote kookpan. Bak op hoog vuur de **aubergine** en **prei** 3-4min. Voeg tijdens het bakken wat peper en zout toe.



4. Kokosmelk toevoegen

Voeg de **kokosmelk**, **kurkuma**, een snufje suiker en een flinke snuf zout toe aan de **groenten**. Zet het vuur lager en laat het geheel 6-8min zachtjes koken tot het gerecht wat ingedikt en de **aubergine** gaar is.



5. Tofu bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan. Bak op middelhoog vuur de **tofu** ca. 5min tot 'ie licht knapperig is. Pas op dat de **sambal** niet aanbakt. Verdeel de **rijst**, **groenten** en **tofu** over de borden.



6. Zout of soja?

Als het goed is, is dit gerecht al zout genoeg. Je kunt nog een extra vleugje zoute smaakversterker toevoegen door wat sojasaus door de stoof te roeren. Zet gewoon een flesje sojasaus op tafel zodat iedereen zelf kan bepalen wat ze lekker vinden.