

DINNERLY



Pikante curry met tofu en groenten op geurige jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Om onszelf lekker op te warmen serveren we vandaag een kleurrijke curry met paprika en courgette op zachte rijst. Voor extra textuur en lekkere smaak bakken we ook tofu krokant op. Hoe scherp je het wil hebben mag je zelf bepalen. Kom maar op met die pit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok tofu ⁶
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 150g jasmijnrijst
- 1 pakje gele currypasta
- 10g groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 582kcal, vet 16.1g, koolhydraten 83.6g, eiwit 21.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk goed aan om er zoveel mogelijk vocht uit te persen. Snij de **tofu** dan in blokjes van 1-2cm. Pel de **ui** en snij 'm in dunne ringen. Meng de **helft van de ui** met 2el azijn, 1/2tl zout en 1tl suiker. Snij de **paprika** en **courgette** in blokjes van ca. 1cm. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn.



2. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Tofu en groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **tofu** ca. 3min. Voeg de **paprika**, **courgette** en de **rest van de ui** toe en bak ca. 4min. Zet het vuur lager, voeg **3/4 van de currypasta** en de knoflook toe en bak ca. 2min mee. Proef en voeg evt. nog wat **currypasta** toe.



4. Curry maken

Voeg 250ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe, roer goed door en laat ca. 10min sudderen tot de groenten gaar zijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Serveer de **curry** op de **rijst** en garneer met de **ingelegde ui**.



6. Scheutje melk erbij?

Als je je curry graag wat romiger hebt kun je in stap 4 wat plantaardige melk toevoegen. Kokosmelk past natuurlijk goed bij curry, maar het is ook lekker met amandel- of havermelk.