

DINNERLY



Opgebakken rijst en ketjaptofu met zoete aardappel en nasigroenten



ca. 25min



2 personen

Wist je dat kruiden vaak nog lekkerder worden als je ze kort fruit? Door kruiden op te bakken komen er heel andere aroma's vrij dan als je ze later door de pan roert. Vandaag proberen we dat met currypoeder, waarmee we de lekkere gebakken rijst op smaak brengen. Dat serveren we met tofu in ketjap en een hoop groenten. Het water loopt ons al in de mond...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok tofu ⁶
- 10g verse krulpeterselie
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 zoete aardappel
- 25ml ketjap manis ⁶
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 250g verse nasigroenten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl bloem ¹
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker

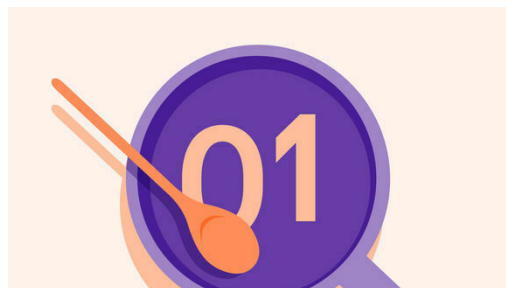
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

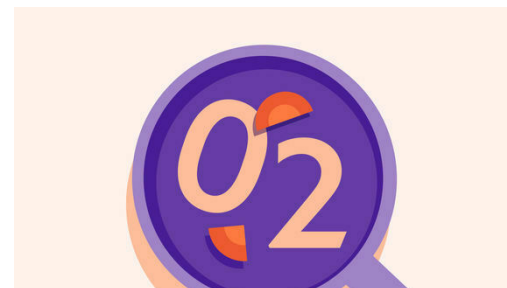
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 761kcal, vet 31.4g, koolhydraten 92.5g, eiwit 22.8g



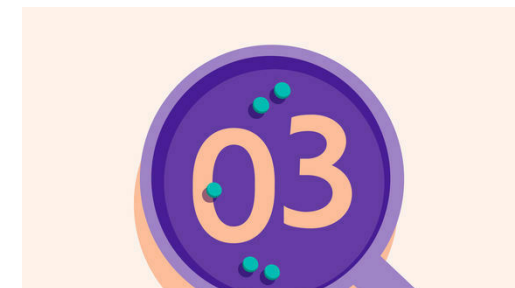
1. Tofu snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk er zo veel mogelijk vocht uit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1cm. Snij de **peterselie mét steeltjes** fijn en leg opzij tot het serveren.



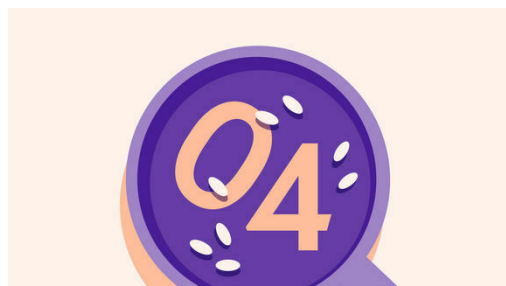
2. Rijst voorkoken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 7-8min – de **rijst** moet nog niet helemaal gaar zijn. Giet goed af en verdeel over een bakplaat met bakpapier zodat de **rijst** kan drogen. Snij de **aardappel mét schil** in kleine blokjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Meng de **ketjap** met 1tl azijn.



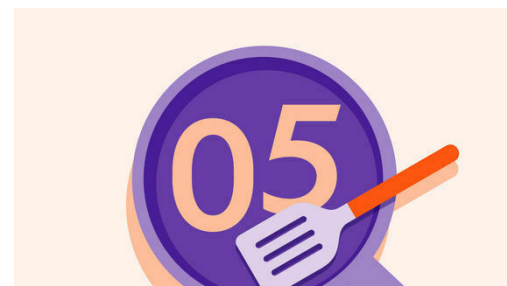
3. Rijst opbakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Fruit het **currypoeder** 30sec-1min. Schep de **rijst** erdoor, zet het vuur iets hoger en bak 4-6min. Roer af en toe door maar laat de **rijst** vooral goed bakken zodat ie knapperig wordt. Zet na het bakken het vuur helemaal laag om de rijst warm te houden, maar leg geen deksel op de pan.



4. Tofu bakken

Verhit een tweede grote koekenpan (of wok) met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **tofu** in 5-8min rondom bruin. Bestuif met 1tl bloem en roer de **ketjap** erdoor. Schep de **tofu** op een bord en laat daarbij zoveel mogelijk olie en niet opgezogen ketjap in de pan. Zet de **tofu** afgedekt opzij, de pan gebruiken we direct weer.



5. Groenten bakken

Zet het vuur hoog en bak de **aardappel** ca. 3min. Voeg een klein scheutje water toe en roerbak tot dit verdampt is. Schep dan de **groentemix**, een flinke snuf zout en 1el plantaardige olie erdoor. Bak ca. 3min, voeg de knoflook toe en bak nog eens ca. 1min. Voeg de **rijst** toe en roer goed door. Verdeel het gerecht over de borden, serveer met de **tofu** en garneer met de **peterselie**.



6. Meer tijd, meer crunch

Heb je tijd om je goed voor te bereiden? De rijst wordt nóg lekkerder als je 'm een paar uur of zelfs een dag van tevoren kookt en over een bakplaat verdeelt. Dan heeft ie namelijk meer tijd om uit te drogen, waardoor de rijst nog knapperiger wordt. Bijkomend voordeel: je hoeft de rijst op de avond zelf niet meer te koken, waardoor het eten supersnel op tafel staat.