

DINNERLY



Ananascurry met gemarineerde tofu op zachte jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Ken je de grap: "Kennis is weten dat een tomaat een vrucht is, maar wijsheid is nooit een tomaat in een fruitsalade doen"? Een goeie grap, maar vandaag combineer je lekker wél tomaat met fruit. Je maakt een zoete curry met tomaten en ananas. Daarbij marineer je tofu in madraskruiden en kook je zachte jasmijnrijst. Geen fruitsalade, maar wel een heel wijs gerecht.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 blok tofu ⁶
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 3 tomaten
- 200ml kokosmelk
- 1 blikje ananasstukjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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 840kcal, vet 46.5g, koolhydraten 82.6g, eiwit 20.8g



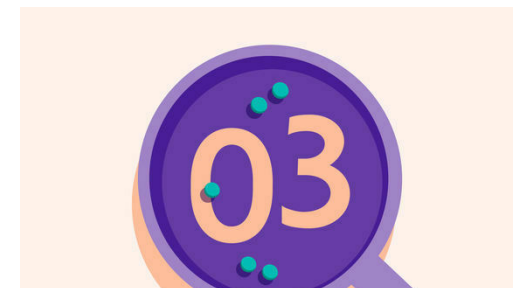
1. Rijst koken

Breng 300ml 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. Zet 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.



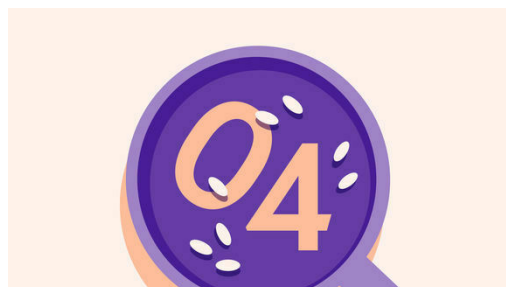
2. Tofu marineren

Vouw de **tofu** in keukenpapier en druk flink aan om zoveel mogelijk vocht eruit te krijgen. (Zie ook **stap 6**). Snij de **tofu** in blokjes en meng deze met 1el plantaardige olie, de **helft van de currykruiden**, 1tl bloem en een snuf zout.



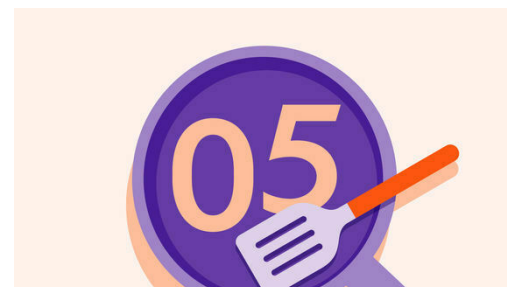
3. Saus maken

Pel en snij 1 teen knoflook grof. Halveer 1 **tomaat**, verwijder de kern en snij in grove stukken. Pak de staafmixer met hoge beker en maak een **gladde saus** van de knoflook, **stukken tomaten**, de **rest van de currykruiden** en de kokosmelk.



4. Tomaten en ananas bakken

Giet de **ananas** af boven een kom zodat je het **sap** opvangt. Halveer de **rest van de tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in dunne partjes. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **ananas en tomaat** 3-4min, wentel ze voorzichtig en bak nog eens 3-4min tot ze zacht en een beetje verkleurd zijn. Niet te veel roeren.



5. Tofu bakken en serveren

Voeg de **currysous** toe aan **ananas** en **tomaat**. Laat zachtjes borrelen tot het serveren. Verhit een tweede grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Roerbak de **gemarineerde tofu** ca. 6min op middelhoog vuur tot ie rondom goudbruin en knapperig is. Proef de **currysous** en voeg naar smaak een **scheutje ananassap** en een snuf zout toe. Verdeel de **rijst** en **curry** over de borden.



6. Zwaar tofuerk

Om de tofu knapperig te krijgen is het belangrijk zo veel mogelijk vocht eruit te drukken. Gebruik keukenpapier en je handen, of wikkel de tofu in een theedoek en leg er een zware pan op. Naar een paar minuten is een hoop van het vocht opgezogen.