



Crispy tofu met zwarte sesam

op bloemkoolrijst met geroosterde groenten



ca. 30min



2 personen

Koolhydraatarm op zijn best! Dit gerecht bewijst dat je niet altijd koolhydraten nodig hebt voor een allround geslaagd diner. Vandaag maak je heerlijke plakjes tofu, gepaneerd in sesamzaad en krokant gebakken, met bloemkoolrijst en roerbakgroenten in gember-sojasaus. Zoetzure limoen zorgt voor een frisse kick. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 blok tofu ⁶
- 20g zwarte sesam ¹¹
- 400g bloemkoolrijst
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1x babypaksoi

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1el bloem ¹
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 568kcal, vet 34.1g, koolhydraten 35.6g, eiwit 26.8g



1. Saus maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Schil de **gember** en rasp fijn. Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng het **limoensap** met de **gember**, de **knoflook**, de **sesamolie**, **3/4e van de sojasaus**, 1tl honing en 1-2el water.



4. Bloemkoolrijst bakken

Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Bak ca. 10min in de oven, tot de **bloemkoolrijst** bruine randjes begint te krijgen.



2. Tofu paneren

Wikkel de **tofu** in een schone keukendoek en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Snijd de **tofu** in plakken van ca. 1cm. Doe de **sesam** op een bord. Klop een **beslag** van de **rest van de sojasaus**, 1 ei, 1el bloem en 1tl zout. Wentel de **tofuplakken** eerst door het **beslag** en dan door de **sesam**.



5. Groenten snijden

Pel de **ui** en snijd in 8 partjes. Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd in dunne schuine plakjes. Snijd de **paksoi** in repen, verwijder de harde stronk.



3. Tofu bakken

Schenk een laagje plantaardige olie van 2-3cm hoog in een middelgrote koekenpan en verhit op medium tot hoog vuur. Voeg de **tofu** toe aan de pan en bak in 2-3min aan elke kant krokant. Laat uitlekken op wat keukenpapier. Bestrooi de **tofu** met de **helft van de limoenrasp** en evt. **overgebleven sesam** en houd warm tot het serveren. Verwijder de olie uit de pan.



6. Groenten bakken

Verhit de koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ui**, de **wortel** en de **paksoi** 5-6min. Blus af met de **helft van de saus** en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **bloemkoolrijst** en de **groenten** over borden en leg de **tofu** bovenop. Bestrooi met de **overgebleven limoenrasp** en besprenkel met de **rest van de saus**.