

DINNERLY



Tofu en bloemkool op rijst in aromatische gember-currysaus



30-40min



2 personen

Met dit gerecht vul je je keuken met de lekkerste geuren, want we gebruiken vandaag rijkelijk gember en currykruiden. Voeg daar geroosterde bloemkool, goudbruine tofu en zachte basmatirijst aan toe en je hebt een gerecht om van te smullen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25g cashewnoten ¹⁵
- 1 bloemkool
- 150g basmatirijst
- 2 rode uien
- 1 blok tofu ⁶
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje curry-madraskruiden

10

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer

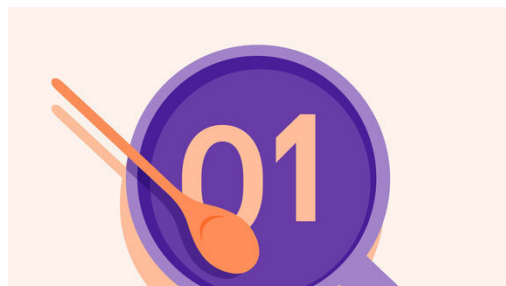
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

soja (6), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

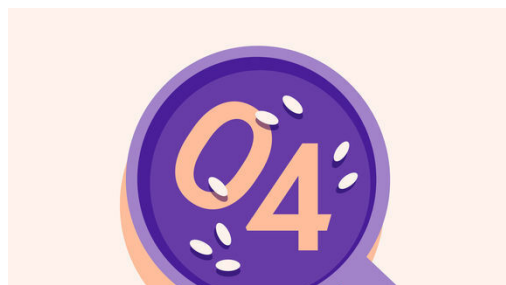
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 780kcal, vet 36.1g, koolhydraten 82.7g, eiwit 25.6g



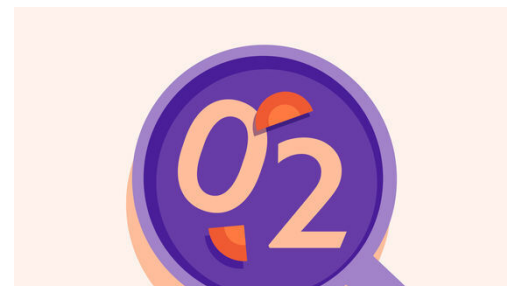
1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Week de **cashewnoten** in 200ml heet water. Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes en meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie en 1/2tl zout. Rooster de **bloemkool** 20-25min in de oven.



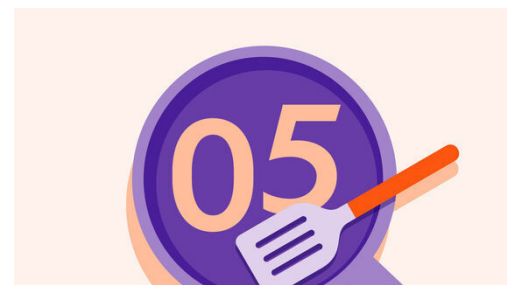
4. Ui en gember bakken

Pel de **andere ui**, schil de **helft van de gember** en snij beide grof. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog tot laag vuur. Bak de **ui** en **gember** met een flinke snuf zout ca. 3min. Pel 1 teen knoflook en snij grof. Voeg het **currypoeder** en de knoflook toe aan de pan en bak 1min mee, tot het **currypoeder** geurig is.



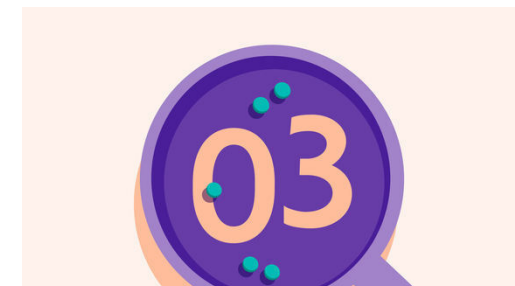
2. Rijst koken

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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **cashews met water** toe aan de pan, breng aan de kook en laat 2-3min zachtjes koken. Pak een staafmixer en pureer het geheel tot een romige saus. Breng op smaak met 1tl azijn, peper, zout en suiker. Schep de **rijst** op borden, giet de **saus** erover, leg de **bloemkool** en **tofu** erbij en garneer met de ingelegde **ui**.



3. Tofu bakken

Pel en halveer **1 ui** en snij 'm in dunne repen. Los 1tl suiker en 1/2tl zout op in 1el azijn, kneed dit door de **uieren** en zet opzij. Dep de **tofu** droog en snij in blokjes van ca. 2cm. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **tofu** met 1/2tl zout in ca. 5min goudbruin. Haal uit de pan en zet opzij.



6. Recept voor gemberthee

Van overgebleven gember kun je heerlijke verse gemberthee maken. Snij of rasp de gember fijn, giet er kokend water over en laat een paar minuten trekken. Breng dan op smaak met een lepeltje honing of suiker. Zomerse tip: zet de thee in de koelkast en drink 'm koud.