



Crispy tofu met oesterzwammen en paksoi

met zwartebonensaus en limoenrijst



20-30min



2 personen

Vooral in de Chinese keuken is zwartebonensaus een populair ingrediënt dat met zijn karakteristieke kruidigheid menig gerecht net dat ietsje meer geeft. Vandaag gebruiken we het om de crispy ovengebakken tofu op smaak te brengen. Je serveert er met gember gekruide oesterzwammen en paksoi bij, met geroosterde sesamolie en bosui op heerlijke jasmijnrijst.

Wat je van ons krijgt

- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 blok tofu ⁶
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 teen knoflook
- 150g sushirijst
- 125g oesterzwammen
- 1 paksoi
- 1 stukje verse gember
- 1 onbehandelde limoen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 742kcal, vet 29.9g, koolhydraten 91.2g, eiwit 26.8g



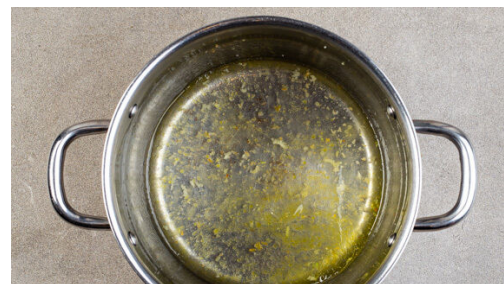
1. Tofu bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Meng de **zwartebonensaus** met 1el plantaardige olie, 1el bloem en een snuf peper. Verkruimel de **tofu** en knijp uit in keukenpapier. Meng de **tofu** met de **sesam** door de **zwartebonensaus**. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak in 13-16min knapperig. Schep halverwege om en breng op smaak met zout.



4. Ingrediënten voorbereiden

Scheur de **oesterzwammen** in reepjes. Snijd het **witte deel van de paksoi** in reepjes van ca. 2cm en het **groene deel** in repen van 3-4cm. Schil de **gember** en hak fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **sojasaus** met de **helft van de limoensap**, 75ml water, 1el bloem en ½tl suiker.



2. Knoflook bakken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een kleine kookpan met 2tl plantaardige olie op middelhoog vuur en roerbak de **knoflook** ca. 1min. Voeg 300ml water en een flinke snuf zout toe en breng aan de kook.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 2tl plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **oesterzwammen** 3-4min scherp aan en bestrooi met een snuf zout. Voeg de **witte paksoireepjes** en de **gember** toe en bak nog ca. 5min. Voeg de **groene paksoirepen** toe en bak ca. 1min mee, tot ze geslonken zijn. Schenk de **sous** erbij en laat 1-2min inkoken.



3. Rijst koken

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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Rijst afmaken

Meng de **rijst** met **1tl limoenrasp** en de **rest van de limoensap**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schep de **rijst** op en verdeel de **groenten** en de **tofu** erover. Besprenkel met de **sesamololie** en bestrooi met de **bosui**.