



V1: sweet chili-tofu en broccoli

met jasmijnrijst en komkommer-gembersalade



ca. 25min



2 personen

Vandaag op tafel: in zoete chilisaus geglaceerde blokjes tofu met sappig gestoomde broccoli. Je serveert het op luchtige jasmijnrijst en erbij een komkommersalade met gember, sesamolie en rijstwijnazijn. Makkelijk, snel en bomvol smaak. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 broccoli
- 50ml zoete chilisaus
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25ml rijstwijnazijn
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 stukje verse gember
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met stoominzet en deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 695kcal, vet 24.3g, koolhydraten 90.2g, eiwit 24.4g



1. Broccoli snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan met stoominzet of passende zeef. Spoel de **rijst** grondig met koud water. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes en snijd de **stronk** in blokjes.



2. Rijst en broccoli garen

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en leg de **broccoli** in de stoominzet of zeef. Breng opnieuw aan de kook. Zet dan het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** het water opgezogen heeft en de **broccoli** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** nog ca. 5min rusten.



3. Saus maken

Meng de **zoete chilisaus** met de **sojasaus**, de **helft van de rijstwijnazijn** en 2el water. Dep de **tofu** droog met wat keukenpapier en snijd in blokjes van ca. 2cm.



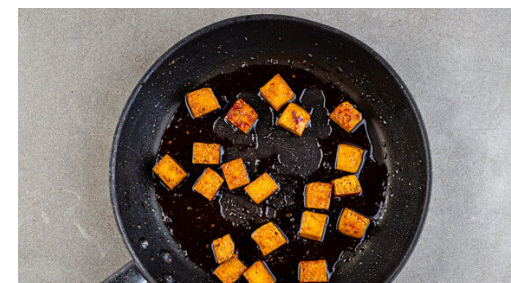
4. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **tofu** in 5-7min rondom goudbruin.



5. Salade maken

Schil de **gember** en rasp fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en in dunne plakjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Meng de **rest van de rijstwijnazijn** met de **sesamololie**, de **gember** en een snuf zout, peper en suiker. Meng de **komkommer** met de **bosui** en de **dressing**.



6. Tofu glaceren

Zet het vuur laag, schenk de **saus** in de pan en meng met de **tofu**. Laat de **saus** in 1-2min op laag vuur indikken en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **rijst** over borden en top met de **broccoli** en de **sweet chili-tofu**. Geef de **komkommer-gembersalade** erbij.