

DINNERLY



V2: Sesamtofu op basmatirijst met komkommersalade



ca. 25min



2 personen

Sesamzaad is veelzijdig en vrijgevig. Je kan er alle kanten mee op en alles wordt er lekkerder van: groenten, brood, rijst, tofu- alles! Dit keer gebruiken we zowel sesamolie als sesamzaadjes om de tofu een bijzondere smaak te geven. En grappen over hongerige monden en "Sesam, open u!" mag je nu zelf verzinnen...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 150g basmatirijst
- 1 grote komkommer
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 1 zakje sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- 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 587kcal, vet 21.6g, koolhydraten 73.7g, eiwit 21.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml water licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze heel fijn. Meng de **sojasaus** met de knoflook en 1tl suiker. Dep de **tofu** droog met keukenpapier. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1cm groot, meng met de **sojamarinade** en zet opzij.



2. 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 de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Komkommersalade maken

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 1cm dik. Meng de **komkommer** met de **helft van de sesamolie**, 1el azijn (liefst rijstazijn of natuurazijn), een snuf suiker en wat zout. Zet in de koelkast.



4. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu met de marinade** 3-4min op hoog vuur. Roer regelmatig en voeg evt. 1-2el water toe zodat de **tofu** niet aanbrandt.



5. Afmaken en serveren

Roer de **sesam** en de **rest van de sesamolie** door de **tofu**. Verdeel de **rijst, tofu** en **komkommersalade** over de borden en serveer.



6. Alle restjes verzamelen!

Bij Dinnerly draait het om zero waste – aan onze kant én de jouwe! In dit gerecht kun je allerlei restjes kwijt die je anders zou weggooien. Snij die overgebleven wortel klein, hak die halve paprika in blokjes of halveer je laatste champignons. Bak de groenten mee met de tofu en geniet van al die ruimte in je koelkast.