

DINNERLY



Gemarineerde tofu op sushirijst met verse groente en hoisin-dip



ca. 30min



2 personen

Dit kleurrijke vegan-gerecht ziet er niet alleen prachtig uit, het smaakt ook fantastisch. Knapperige tofu gemarineerd in hoisinsaus, met malse paksoi en knapperige paprika kort gebakken in sesamololie op luchtige sushirijst. Reepjes komkommer leveren een frisse toets en de romige hoisin-dip maakt dit bordje helemaal af. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushi rijst
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}
- 1 blok biologische tofu ³
- 1 rode paprika
- 1 paksoi
- 1 zakje sesamololie ²
- 1 komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el vegan mayonaise
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef
- schuimspaan

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 862kcal, vet 48.4g, koolhydraten 83.5g, eiwit 23.3g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** 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.



2. Sauzen maken

Klop een **dip** van de **helft van de hoisin**, 3el vegan mayonaise, 1el water en een snuf zout. Zet tot het serveren opzij. Meng een **sous** van de **rest van de hoisin**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Leg de **tofu** tussen 2 lagen keukenpapier en druk voorzichtig zoveel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1cm.



3. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** ca. 3min zonder te roeren, keer ze om en bak ze in nog 2-4min krokant en goudbruin. Voeg de **hoisinsaus** toe aan de pan en meng goed met de **tofu**. Schep de **tofu** dan met een schuimspaan uit de pan. De koekenpan mét olie gebruiken we zo weer.



4. Groente bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snij de **paksoi** in de breedte doormidden en dan in de lengte in repen van ca. 1cm. Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur en bak de **paprika** en **paksoi** in 3-4min een beetje zacht. Pel 1 teen knoflook, snij deze in dunne plakjes en voeg met de **sesamololie** toe aan de pan. Bak het geheel 1min.



5. Komkommer snijden

Snij de **komkommer** overdwars in 3-4 stukken en dan in de lengte in staafjes van ca. 0,5cm. Meng de **komkommer** met een snuf peper en zout en 1tl azijn. Verdeel de **rijst** over kommen en top met de **groente** en de **tofu**. Leg de **komkommerstaafjes** ernaast en bedruip het gerecht met de **hoisin-dip**.



6. Heet en koud

Blijft er iets over na het eten? Dit gerecht kun je ook morgen lekker eten als een koude rijstbowl. Je kunt het zelfs de avond tevoren maken, een nacht in de koelkast zetten en de volgende dag genieten van een supersnelle lunch.