



Buddah bowl met tofu en quinoa

met broccoli en gepickelde wortel



20-30min



2 personen

De buddah bowl bestaat langer dan je denkt. Volgens de overlevering was het in Zuid-Azië, in de tijd van Boeddha, al gebruikelijk om restjes eten aan monniken te geven die met hun schalen door het dorp trokken. Het resultaat was een kleurrijke en gezonde combinatie van vegetarische lekkernijen. Vandaag maak je een bowl met quinoa, broccoli, knapperige tofu en een fijne saus van pindakaas, chili en citroengras.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 blok gemarineerde bio-tofu ⁶
- 1x madraskruiden ¹⁰
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 grote broccoli
- 1 stengel citroengras
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 50ml ketjap manis ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- garde
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 870kcal, vet 37.8g, koolhydraten 87.2g, eiwit 37.8g



1. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



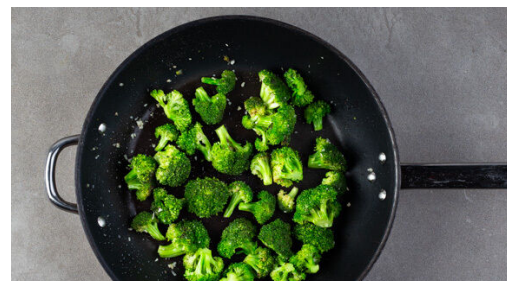
4. Broccoli bakken

Schaaf de **wortel** in dunne linten met een dunschiller. Meng de **linten** met 1el lichte azijn, een flinke snuf zout en evt. een snufje suiker en zet apart. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **broccoli** ca. 1min.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **tofu** droog en snijd 'm in blokjes. Meng de **tofu** met de **madraskruiden**, **½tl ahornsiroop** en een flinke snuf zout. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de buitenste bladeren van de **citroengras** en hak 'm fijn.



5. Broccoli afmaken

Blus de **broccoli** af met 100ml heet water en doe een deksel op de pan. Stoof in 2-3min beetgaar, of 1-2min langer als je de **broccoli** zachter wilt. Pel en hak de **knoflook** fijn. Voeg toe aan de **broccoli** met een flinke snuf zout en peper en **½tl ahornsiroop**. Bak 1-2min mee. Rasp of snijd de **helft van de gember** (of meer naar smaak) fijn.



3. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 5-8min rondom goudbruin. Schep uit de pan. Voeg 1tl olie toe aan de koekenpan en voeg het **citroengras** toe. Bak ca. 1min en schep ook uit de pan. Bewaar de pan.



6. Saus maken

Roer de **pindakaas**, de **rest van de ahornsiroop**, de **helft van de ketjap manis**, 1el lichte azijn, 2el heet water, het **citroengras** en de **gember** met een garde tot een **sous**. Breng op smaak met zout en peper en voeg evt. meer azijn toe. Serveer de **quinoa** met de **broccoli**, de **tofu** en de **gepickelde wortel**. Besprenkel met de **sous**.