



Vegan quinoabowl met tofu

en rodekool-ananassalade



20-30min



2 personen

Een bowl zoals het hoort: kleurrijk en gevarieerd met veel groenten, voedzame tofu en quinoa. Je power-dinner van vandaag barst van de smaken dankzij fruitige ananas, knapperige rode kool en wortels, pikante srirachasaus, geroosterde sesamolie, en verse koriander.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 rode kool
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blikje ananastukjes
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 zakje sriracha
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

Je kunt ook normale mayonaise gebruiken als het gerecht niet veganistisch hoeft te zijn.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 764kcal, vet 34.3g, koolhydraten 74.5g, eiwit 28.9g



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, breng op smaak met een snuf peper en laat afgedekt rusten.



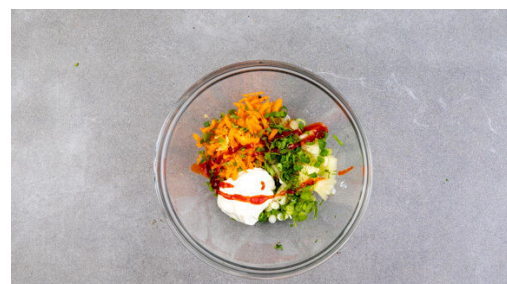
4. Tofu bakken

Snijdt de **tofu** in blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofublokjes** in ca. 5min rondom goudbruin en knapperig. Meng de **sojasaus** met ½tl suiker en de **sesam**. Neem de pan van het vuur, blus de **tofu** af met de **sous** en zet apart op een bord.



2. Rode kool voorbereiden

Halveer de **rode kool**. Snijd **een helft** in dunne reepjes en verwijder de stronk. De **rest van de rode kool** heb je niet nodig in dit recept. Doe de **rodekoolreepjes** met een flinke snuf zout in een kom en kneed ze stevig met je handen. De **rode kool** geeft af, dus draag evt. keukenhandschoenen.



5. Salade maken

Doe de **wortel**, de **helft van de bosui**, de **helft van de koriander** en de **ananas** in een kom. Voeg 2el vegan mayonaise, de **helft van de sriracha** of **meer naar smaak**, **1-2tl citroensap** en ½tl **citroenrasp** toe en schep voorzichtig om. Breng de **salade** op smaak met peper en zout, en evt. wat **ananassap** als je van zoet houdt.



3. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Giet de **helft van de ananas** af en vang de **helft van het sap** op. Snijd de **ananas** evt. in kleinere stukjes. Bewaar de **rest van de ananas** voor een ander recept, of eet het lekker op.



6. Afmaken en serveren

Breng de **rode kool** op smaak met de **overgebleven citroenrasp** en het **citroensap**, en evt. zout. Roer de **quinoa** los met een vork, en schep in kommen. Verdeel er de **rode kool**, de **salade** en de **tofu** over. Bestrooi met de **rest van de koriander**, de **rest van de bosui** en bedruip met de **rest van de sriracha** en de **sesamololie**.