

DINNERLY



V2: Gebakken tofu met broccoli op jasmijnrijst met pinda's



ca. 25min



2 personen

Broccoli, pinda's, rijst en citroengras-chilisaus – dat klinkt al als een heerlijk gerecht uit een van de Aziatische keukens. Maar wat zien we daar? Blokjes tofu gluren naar ons tussen de broccoliroosjes... Zo maak je het helemaal af!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 100ml citroengras-chilisaus
- 25g gezouten pinda's ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 974kcal, vet 45.0g, koolhydraten 104,5g, eiwit 30.6g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Ingrediënten snijden

Snij de broccoli in hapklare roosjes. Schil de stronk en snij in blokjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1,5cm.



3. Broccoli bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 3el plantaardige. Bak de broccoli samen met ½tl zout 4-5min tot deze goudbruin kleurt. Giet nu 50ml water in de pan, leg er een deksel op en gaar de broccoli in 3-4min tot die zacht wordt.



4. Tofu bakken

Neem de deksel van de pan en laat indien nodig de rest van het water verdampen. Voeg de **tofublokjes** toe met 1el plantaardige olie en bak ca. 5min mee tot ze licht knapperig zijn.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **citroengras-chilisaus**, knoflook en 1el (witte wijn)azijn toe aan de pan – begin met de **helft van de __chilisaus** als er kinderen mee-eten. Roer alles goed door en verhit ca. 1min. Verdeel de **rijst** over borden of kommen, schep het **broccoli-tofu-mengsel** erop en bestrooi met de **pinda's**.



6. Meer garnering

Als je denkt dat de pinda's zich een beetje eenzaam voelen in hun solorol als garnering, kun je ook een bosui in dunne ringetjes snijden en als extra topping over de rijst strooien.