



V2: Vlotte Koreaanse groenteroerbak

met krokante tofu en sesam



binnen 20min



2 personen

Dit gerecht staat net zo vlot op tafel als dat het gegeten wordt. Luchtige bruine rijst, een kleurrijke en voorgesneden groentemix - dus extra snel! - en krokant gebakken tofu. En niet te vergeten: de geurige sesam-sojasaus die je op smaak kunt brengen met Koreaanse chilipasta voor een pittige kick. Vooruit, snel aan tafel, het eten is al klaar!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 blok gemarineerde bio-tofu ⁶
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 paprika
- 250g verse nasigroente
- 1 zakje poké-kruidenmix ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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 680kcal, vet 28.0g, koolhydraten 79.7g, eiwit 22.8g



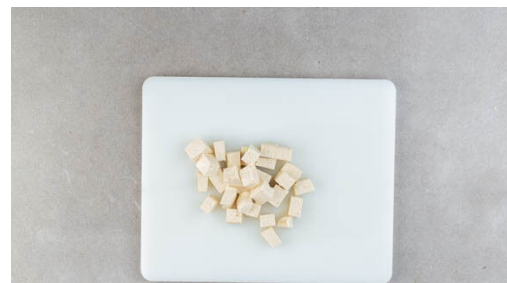
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus mengen

Meng de **helft van de chilipasta** met de **sojasaus**, de **sesamololie**, ½tl suiker en 2tl azijn. **Tip:** gebruik meer **chilipasta** als je van pittig houdt.



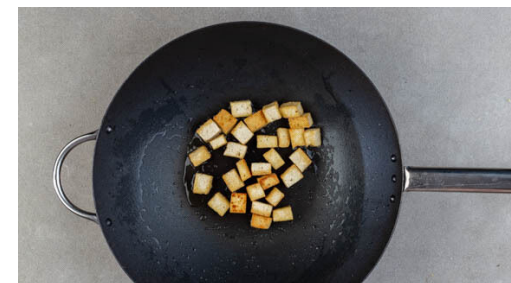
2. Tofu snijden

Dep de **tofu** droog en snijd het in blokjes van ca. 1,5cm.



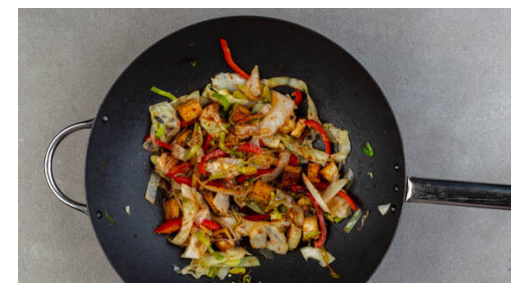
5. Groente meebakken

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in dunne reepjes. Voeg de **paprika** en de **groentemix** toe aan de **tofu** en roerbak 2-4min op hoog vuur, tot de **groente** zachter wordt.



3. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **tofu** in 4-5min rondom goudbruin en krokant. Breng naar wens op smaak met peper en zout.



6. Saus toevoegen

Schenk de **saus** in de pan en meng met de **groente**. Verdeel de **rijst** over borden en serveer de **groente en tofu** bovenop. Bestrooi met de **poké-kruidenmix**.