

DINNERLY



Sticky tofu in sinaasappelsaus met paksoi en zachte sushirijst



20-30min



2 personen

Het geheim om je stukjes tofu lekker kleverig en mooi gekleurd te krijgen is heel simpel: wentel ze door een beetje bloem voordat je ze bakt! Vandaag proberen we deze truc uit en combineren de tofu vervolgens met een heerlijke zoete-chilisaus met sinaasappel. Dit wordt geserveerd op zachte sushirijst en gebakken paksoi. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 1x babypaksoi
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 50ml zoete chilisaus
- 1 blok biologische tofu ²
- 50ml tamari-sojasaus ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- grote koekenpan
- citruspers
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 727kcal, vet 29.9g, koolhydraten 89.3g, eiwit 22.8g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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 lager, 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 voorbereiden

Snij de **paksoi** in de lengte in vieren en dan in stukken van ca. 2cm breed. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Halveer de **sinaasappel** en pers **1 helft** uit. Schil de **andere helft** en snij in blokjes van ca. 1cm. Meng het **sinaasappelsap** met de **zoete chilisaus**, $\frac{1}{2}$ el bloem en 4el water.



3. Tofu bakken

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk er voorzichtig zoveel mogelijk vocht uit. Snij de **tofu** in blokjes van 1-2cm. Hussel om met $\frac{1}{2}$ tl peper, $\frac{1}{2}$ tl zout en $\frac{1}{2}$ el bloem tot de **blokjes** rondom bedekt zijn. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** op hoog vuur in 7-9min aan alle kanten krokant.



4. Tofu op smaak brengen

Voeg de **sinaasappelsaus** toe aan de **tofu** en bak 30sec-1min mee, tot de **saus** een beetje indikt. Neem de pan van het vuur en zet afgedekt opzij.



5. Afmaken en serveren

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **paksoi** en de knoflook ca. 1min op middelhoog vuur. Voeg de **sojasaus** en een snuf peper toe en laat 3-4min sudderen, tot de **paksoi** gaar is. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Serveer de **paksoi** en de **tofu** op de **rijst** en garneer met **sinaasappelsaus** en **stukjes sinaasappel**.



6. Hartverwarmend

Als je wilt, kun je de sinaasappelstukjes meebakken met de paksoi. In plaats van verfrissend is de sinaasappel dan lekker warm en bovendien vermengen de aroma's zich daardoor ook heerlijk.