



Crunchy tofu rijstbowl

met bonenhumus en paprika-radijspickle



ca. 35min



2 personen

Well hello good-looking! Deze kleurrijke rijstkom met ingelegde paprika en radijs, romige zwarte bonen hummus met limoen, en krokant gebakken tofu bevat alles wat je nodig hebt voor een geweldige maaltijd. En het is ook nog eens gezond, en veganistisch! Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 1 paprika
- 200g biologische basmatirijst
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 blok gemarineerde bio-tofu ⁶
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- 100ml azijn
- plantaardige olie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

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

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

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

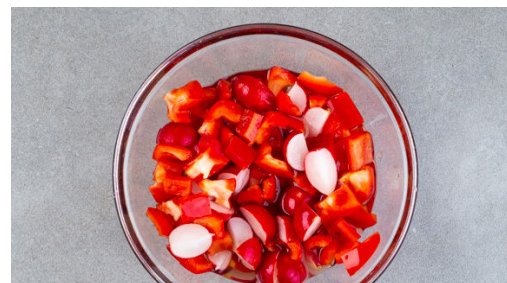
Voedingswaarde per portie

calorieën 969kcal, vet 48.8g, koolhydraten 98.7g, eiwit 26.4g



1. Pickle voorbereiden

Doe 100ml lichte azijn met 2el suiker en 1tl zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Roer tot de suiker en het zout zijn opgelost. Voeg 100ml water toe en neem de kookpan van het vuur. Voeg evt. 1-2el extra suiker toe als je de **groentepickle** liever iets minder zuur hebt.



2. Groentepickle maken

Snijd de **radijsjes** in vieren. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in blokjes. Meng de **radijs** en de **paprika** in een kom met het **picklemengsel** en bewaar op een koele plek. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in de kookpan.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken.



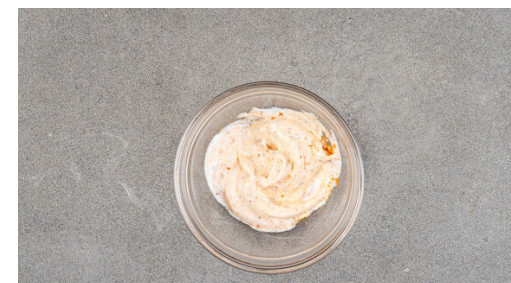
4. Bonenhummus maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 helft** van de **limoen** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Doe de **bonen** met de **helft van de koriander**, de **helft van de knoflook**, 3el plantaardige olie, **1el limoensap**, **1tl limoenrasp** en ½tl zout in een hoge (maat)beker en pureer glad.



5. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog, knijp er zoveel mogelijk vocht uit en verkruimel grof. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** met ½tl zout en een snuf peper in ca. 5min goudbruin. Voeg de **helft van de kruidenmix** en de **rest van de knoflook** toe en bak nog ca. 1min, tot de **tofu** licht krokant is.



6. Dip maken

Meng 2el vegan mayonaise met de **rest van de kruidenmix**. Verdeel de **rijst**, de **groentepickle**, de **tofu** en de **bonenhummus** over kommen. Bestrooi met de **rest van de koriander** en de **dip**. Geef de **limoenpartjes** erbij. Besprenkel je **rijstbowl** nog met wat **picklemengsel** als je dat lekker vindt.