

DINNERLY



Zoet-pittige sambal-tofu op rijst met paprika en tomaat



ca. 20min



2 personen

Vandaag wordt het pittig! Krokant gebakken tofu scheppen we door een heerlijk pittige saus van sambal oelek en ketjap manis en serveren we vervolgens met knapperige paprika en fijne tomaten op een luchtig bedje van jasmijnrijst. Klinkt fantastisch, nietwaar? Maar het wordt nog beter: je hebt namelijk nauwelijks keukengerei nodig! Dat betekent minder afwas en meer tijd voor je geliefden. Zo werkt genieten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok gemarineerde bio-tofu⁶
- 200g jasmijnrijst
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 25ml sambal oelek
- 50ml ketjap manis⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

De sambal oelek is erg pittig, gebruik minder als je er niet zo van houdt of als er kinderen mee eten.

ALLERGENEN

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

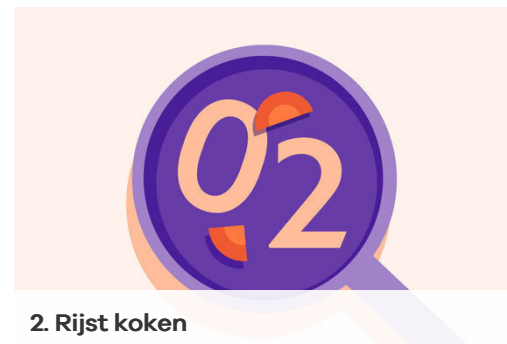
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 746kcal, vet 25.9g, koolhydraten 103.8g, eiwit 22.2g



1. Tofu snijden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 2-3cm.



2. Rijst koken

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.



3. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1½el plantaardige olie. Voeg de **tofu** toe met een flinke snuf zout en bak in 4-7min rondom goudbruin. Neem de **tofu** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



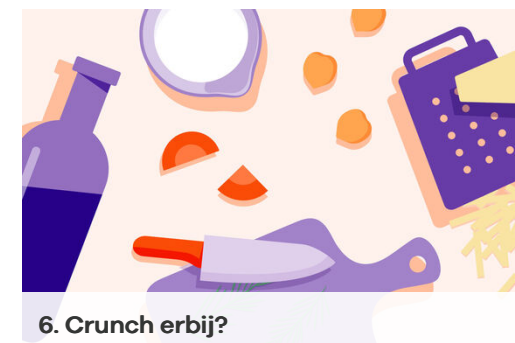
4. Groente bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vrucht vlees** in dunne partjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** 3-5min, tot ie zacht is. Voeg de **tomaat** toe en bak 3-5min mee.



5. Saus toevoegen

Wentel de **tofu** door 1tl bloem en voeg toe aan de pan. Roer de **sambal oelek**, de **ketjap manis** en 2el water erdoor en laat de **saus** indikken. Proef en breng verder op smaak met peper en zout en evt. wat suiker. Schep de rijst op borden, verdeel de **groente** en **sambaltofu** erover en serveer.



6. Crunch erbij

Wil je graag iets knapperigs aan de texturen in dit gerecht toevoegen? Geen probleem: gebakken uitjes of sesamzaad zijn perfecte toevoegingen. Simpelweg voor het serveren over de borden strooien en genieten maar!