

DINNERLY



V: Sesamtofu op basmatirijst met komkommersalade



ca. 25min



2 personen

Sesamzaad is veelzijdig en vrijgevig. Je kan er alle kanten mee op en alles wordt er lekkerder van: groente, brood, rijst, tofu– alles! Dit keer gebruiken we zowel sesamolie als sesamzaadjes om de tofu een bijzondere smaak te geven. En grappen over hongerige monden en "Sesam, open u!" mag je nu zelf verzinnen...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 200g biologische basmatirijst
- 1 grote komkommer
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 1 zakje sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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 678kcal, vet 22.4g, koolhydraten 91.2g, eiwit 23.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de **sojasaus** met de knoflook en 1tl suiker. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1cm, meng met de **sojamarinade** en zet opzij.



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. Komkommersalade maken

Snij de komkommer in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 1cm dik. Meng de komkommer met de **helft van de sesamolie**, 1el azijn (liefst rijstazijn of natuurazijn), een snuf suiker en wat zout. Zet de komkommersalade tot het serveren in de koelkast.



4. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **gemarineerde tofu** 3-4min. Schep regelmatig om en voeg evt. 1-2el water toe zodat de **tofu** niet aanbrandt.



5. Afmaken en serveren

Meng de **tofu** met de **sesamzaadjes** en de **rest van de sesamolie**. Verdeel de **rijst**, **tofu** en **komkommersalade** over borden en serveer.



6. Alle restjes verzamelen!

Bij Dinnerly draait het om zero waste – aan onze kant én de jouwe! In dit gerecht kun je allerlei restjes kwijt die je anders zou weggooien. Snij die overgebleven wortel klein, hak die halve paprika in blokjes of halveer je laatste champignons. Bak de groente mee met de tofu en geniet van al die ruimte in je koelkast.