



Crispy sticky tofu met pinda's

met sushirijst en gepickelde wortelsalade



ca. 35min



2 personen

We hoeven je allang niet meer te vertellen dat tofu bekend staat als een heerlijk vleesalternatief, dus dat gaan we dan ook niet doen. Vandaag serveer je de tofu in een sticky jasje van verse gember, hoisin, zoete chili en sojasaus, dat ook perfect samengaat met de champignons. Erbij een frizure wortelsalade met krokante pinda's en sushirijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje chilivlokken
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 250g champignons
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 stukje verse gember
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 50ml zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 946kcal, vet 36.3g, koolhydraten 118.0g, eiwit 32.5g



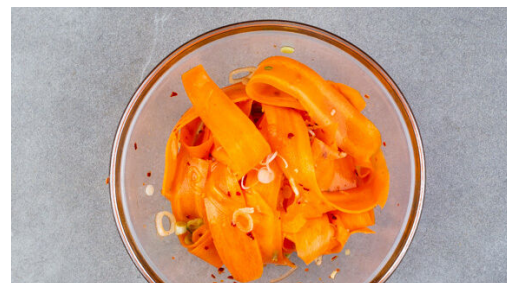
1. Rijst koken

Breng 400ml 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 helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Tofu & champignons bakken

Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in dunne plakjes. Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes. Verhit dezelfde koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olie en bak de **tofu** in 3-4min rondom goudbruin. Neem de **tofu** uit de pan. Doe de **champignonplakjes** in de pan en bak ca. 5min, tot het vocht grotendeels verdampst is en de **champignons** goudbruin zijn.



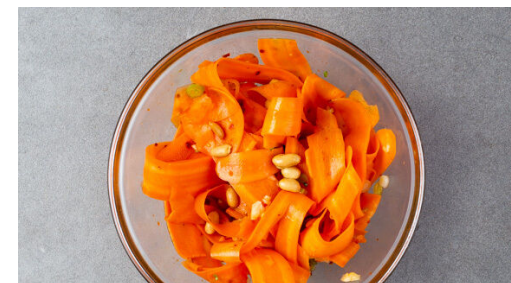
2. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm met een dunschiller in brede linten. Snijd het **witte deel** van de **bosui** in dunne ringen. Pel de **knoflook** en snijd grof. Meng de **wortellinten**, de **witte bosuiringen** en de **knoflook** met **¼ van de chilivlokken**, 1tl suiker, ½tl zout en 1el (wittewijn)azijn in een hittebestendige kom.



5. Saus maken

Schil de **gember**, rasp fijn en meng met de **sojasaus**, de **hoisinsaus**, de **helft van de zoete chilisaus** en 1el water. Snijd het **groene deel** van de **bosui** grof.



3. Salade afmaken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **pinda's** 1-2min. Giet de hete **pinda's met olie** over de **wortelsalade** en meng goed.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **tofu** met de **saus** toe aan de **champignons** en laat 2-3min op middelhoog vuur zachtjes koken, tot de **saus** ingedikt is. Verdeel de **rijst** over borden en serveer de **tofu** en **wortel-pindasalade** erop. Bestrooi met de **groene bosui**.