

DINNERLY



Tofu met sesam in zoetzure saus op rijst met groente en ananas



ca. 25min



2 personen

Het is weer tijd voor een heerlijke klassieker: gebakken tofu en groente in zoetzure saus, op een bedje van zachte rijst. En dat is echt heel makkelijk en snel klaar, beloofd! Terwijl de rijst kookt, bak je de tofu tot hij lekker knapperig is en snij je de groente, die je vervolgens met zelfgemaakte saus in de pan bakt. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 blik ananassukjes
- 1 blok biologische tofu ²
- 1 zakje sesam ³
- 1 paprika
- 1 prei
- 25ml tamari-sojasaus ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el tomatenketchup
- 2el bloem ¹
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- 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), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 806kcal, vet 33.3g, koolhydraten 96.0g, eiwit 25.3g



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 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.



2. Tofu voorbereiden

Giet de **helft van de ananas** af boven een kom af, zodat je de **helft van het sap** opvangt. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 1-2cm. Meng 2el bloem met ½tl zout, wentel de **tofu** erdoor en bewaar de rest van het bloemmengsel voor straks. (De **rest van de ananas** kun je voor een ander gerecht bewaren.)



3. Tofu bakken

Vul een grote koekenpan of wok tot 0,5-1cm met plantaardige olie en verhit op medium tot hoog vuur. Voeg de **tofu** toe en bak in 6-8min rondom goudbruin en krokant. Haal uit de pan, laat op keukenpapier uitlekken en meng met de **sesam**.



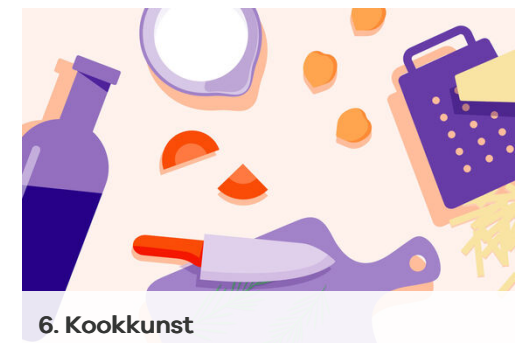
4. Groente bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in hapklare stukken. Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwers in stukken van ca. 2cm breed. Giet overtollige olie uit de gebruikte pan, tot je ca. 1el olie overhoudt. Verhit de pan op medium tot hoog vuur, voeg de **groente** toe en roer de bewaarde bloem erdoor. Bak in 3-4min zacht.



5. Saus maken

Maak een **sous** van 75ml **ananassap**, de **sojasaus**, 3el ketchup, 2tl azijn en ½tl suiker. Voeg de **sous** en de **ananas** toe aan de pan en laat 1-2min zachtjes koken, tot de **sous** indikt. Schep de **rijst** en **groente in zoetzure sous** op borden en garneer met de gebakken **tofu**.



6. Kookkunst

Ben je in de stemming voor een echt luxueus diner dat niet alleen lekker is maar er ook goed uitziet? Dan hebben wij het perfecte idee: koop in de supermarkt een verse ananas, hol hem uit en serveer de rijstschotel in de lege vrucht. Het vrucht vlees kun je voor het ontbijt bewaren.