



Vietnamese stoof met tofu

met wortelsalade en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Deze Vietnamese stoof heet officieel đậu hũ sốt chua ngọt. Het is een zoetzure tomatenstoof met tofu die geroemd wordt door zijn eenvoud en smaak. Onze variant is net zo makkelijk en snel als het origineel en wordt geserveerd met luchtige basmatirijst.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 blok biologische tofu ²
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 3 tomaten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 wortel
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 25g gezouten pinda's ¹
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

pinda's (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 758kcal, vet 29.7g, koolhydraten 90.3g, eiwit 28.0g



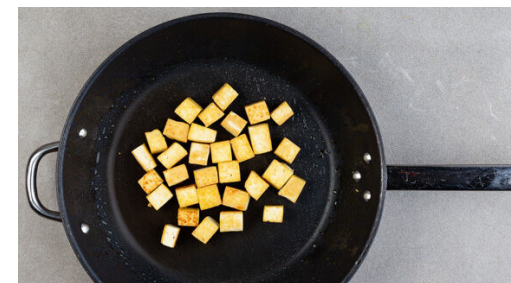
1. Rijst koken

Breng 600ml 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. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Tofu voorbereiden

Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes van 1-2cm. Wikkel de **tofublokjes** in een schone doek en leg er een bord of een pan op om het vocht eruit te persen.



3. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofu** in ca. 11min rondom goudbruin en krokant. Schep de **tofu** op een bord, zet opzij en was de pan nog niet af.



4. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Snijd de **tomaten** in partjes. Pers de **limoen** uit. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng de **gerasppte wortel** met het **limoensap**, 1tl suiker en een snuf zout.



5. Stoof maken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **knoflook** en **tomatenpuree** ca. 30sec. Voeg de **tomaten** met het **wit van de bosui** toe en bak nog ca. 2min. Voeg 100ml water met de **sojasaus**, 1el (bruine) suiker en een snuf peper toe en roer door. Voeg de **tofu** toe, leg een deksel op de pan en stoof ca. 10min op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Wortelsalade maken

Hak de **pinda's** grof. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng ca. $\frac{1}{4}$ van de **koriander** met de **pinda's** en de **wortel**. Serveer de **tofu** met de **rijst** en de **wortelsalade**. Bestrooi met de **rest van de bosui** en de **rest van de koriander**.