



Quinoabowl met gerookte tofu

plus tomatensalsa en tahindressing



30-40min



2 personen

Tofu kun je op veel manieren aan je gerecht toevoegen, bijvoorbeeld als topping over je bordje quinoa. Je breekt de gerookte tofu met je handen in kleinere stukjes en bakt deze stukjes knapperig in de pan. Daarna mix je de tofu met kidneybonen en bosui voor een extra bijzondere topping. Deze tofutopping serveer je op een bordje stomende quinoa die je op smaak brengt met een bijzondere dressing van tahin. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1x gerookte tofu ⁶
- 1 blik kidneybonen
- 1 bosui
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 limoen
- 10g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 zakje tahin ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- honing of suiker

Kookgerei

- fijnmazige zeef
- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 763kcal, vet 24.5g, koolhydraten 78.7g, eiwit 43.0g



1. Quinoa koken

Breng 1L licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg de **quinoa** toe zodra het water kookt. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Giet af en laat de **quinoa** in de zeef uitstomen.



2. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en verkruimel de **tofu** tot kleine stukjes. Verhit 1/2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tofukruimels** in 6-8min knapperig. Schep de **helft van de tofu** op een bord en zet het bord opzij.



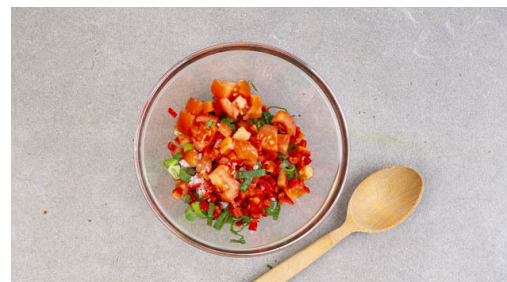
3. Bonen toevoegen

Vang bij het afgieten van de **bonen** het **vocht** op. Snijd het **wit van de bosui** in kleine stukjes en het **groen** in dunne ringen. Voeg na 6-8min het **wit van de bosui**, de **bonen** en **Berberere spice blend** aan de tofupan toe en bak 1-2min mee. Blus af met de **helft van het bonenvocht** en kook op matig vuur 2-3min. Breng op smaak met peper en zout.



4. Groenten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in kleine blokjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Pluk de **muntblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Hak de **koriander** fijn.



5. Salsa maken

Meng in een kommetje de **tomaat** en **paprika** met de **rest van de bosui** en **1-2el limoensap**. Breng de **salsa** op smaak met zout en een snufje suiker.



6. Dressing maken

Meng de **tahin** met de **rest van het limoensap**, **2/3e van de limoenrasp**, **2-3el water**, de **koriander** en **2/3e van de munt**. Breng de **dressing** op smaak met een snuf zout. Schep de **quinoa** op en verdeel de **tofubonen** en **salsa** erover. Garneer met het **tofukruim**, de **munt** en het **limoenrasp** en besprenkel met de **dressing**.