



Pittige groentestoof met tofu en kimchi

geserveerd met sushirijst



ca. 35min



2 personen

Wil je je avond tot een culinair hoogtepunt tillen? Wat dacht je dan van deze pittige groentestoof met tofu en kimchi? Knapperige wortel en courgette gestoofd met kimchi, op smaak gebracht met Koreaanse chilipasta, sojasaus en sesamolie en afgemaakt met bosui. Geserveerd op een royale portie sushirijst. Pure verwennerij!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 150g sushirijst
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 potje kimchi
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1 blok biologische tofu ³
- 2 bosuien
- 2 zakjes sesamololie ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

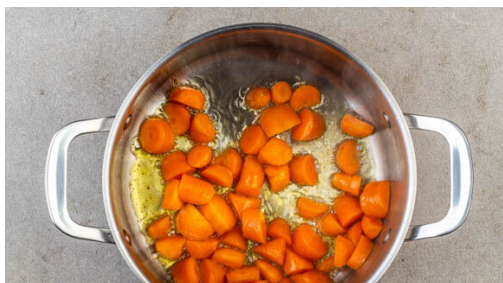
Gochujang – de Koreaanse chilipasta – kan flink scherp zijn. Als er kinderen mee-eten is het aan te raden in stap 2 iets minder te gebruiken en evt. op het bord naar smaak extra toe te voegen.

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 665kcal, vet 27.4g, koolhydraten 76.8g, eiwit 22.6g



1. Wortel bakken

Schil of schrob de **wortel** en snijd schuin in stukjes. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **wortel** ca. 5min. Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**.



4. Groente stoven

Blus de **groente** af met de **sojasaus** en 450ml water en breng kort aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min zachtjes koken, tot de **wortel** zacht is.



2. Ingrediënten toevoegen

Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Pel de **knoflook** en hak fijn. Voeg de **courgette**, de **knoflook**, de **kimchi** en de **helft van de chilipasta** (of meer naar smaak) toe aan de pan en bak ca. 5min mee, tot de **chilipasta** een beetje aan begint te bakken.



5. Tofu toevoegen

Verkruimel de **tofu** met je vingers of een vork in hapklare stukjes en voeg na ca. 10min kooktijd toe aan de pan. Roer voorzichtig om en verwarm ca. 3min.



3. Rijst koken

Was ondertussen de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, 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.



6. Bosui snijden

Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen. Neem de **groentestoof** van het vuur, proef of je peper en zout wil toevoegen, en roer de **sesamololie** erdoor. Serveer de **groentestoof** met de **rijst** en bestrooi met de **bosui**.