

DINNERLY



Zoet-pittige sambal-tofu op bruine rijst met paprika en tomaat



ca. 20min



2 personen

Vandaag wordt het pittig! Krokant gebakken tofu scheppen we door een heerlijk pittige saus van sambal badjak en ketjap manis en serveren we vervolgens met knapperige paprika en fijne tomaten op een luchtig bedje van bruine rijst. Klinkt fantastisch, nietwaar? Maar het wordt nog beter: je hebt namelijk nauwelijks keukengerei nodig! Dat betekent minder afwas en meer tijd om te ontspannen. Zo werkt genieten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok biologische tofu ²
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 30g sambal badjak
- 50ml ketjap manis ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

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

KOOKTIP

De sambal badjak is erg pittig, gebruik minder als je er niet zo van houdt of als er kinderen mee-eten.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 671kcal, vet 27.8g, koolhydraten 80.4g, eiwit 21.8g



1. Tofu snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 2-3cm.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1½el plantaardige olie. Voeg de **tofu** toe met een flinke snuf zout en bak in 4-7min rondom goudbruin. Neem de **tofu** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Groente bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vrucht vlees** in dunne partjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** 3-5min, tot ie zacht is. Voeg de **tomaat** toe en bak 3-5min mee.



5. Saus toevoegen

Wentel de **tofu** door 1tl bloem en voeg toe aan de pan. Roer de **sambal badjak**, de **ketjap manis** en 2el water erdoor en laat de **saus** indikken. Proef en breng verder op smaak met peper en zout en evt. wat suiker. Schep de **rijst** op borden, verdeel de **groente** en **sambaltofu** erover en serveer.



6. Crunch erbij?

Wil je graag iets knapperigs aan de texturen in dit gerecht toevoegen? Geen probleem: gebakken uitjes of sesamzaad zijn perfecte toevoegingen. Simpelweg voor het serveren over de borden strooien en genieten maar!