



Quinoabowl met tofu en Aziatische rodekool-ananassalade



20-30min



2 personen

Onze overtuiging is dat alles lekkerder smaakt in een bowl. Zeker als die bowl eruitziet zoals deze. Want niet alleen worden je smaakpapillen getrekeerd op veel afwisselende texturen en smaken, al die verschillende kleuren doen je ogen ook goed! Dus maak snel deze bijzondere combinatie van knapperige groenten, zachte tofu, notige quinoa en romige srirachamayo.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode kool
- 150g quinoa
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 bosui
- 1 blikje ananastukjes
- 1 citroen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1x tofu ⁶
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 2 zakjes sriracha
- 2 zakjes sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- honing of suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- fijnmazige zeef
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

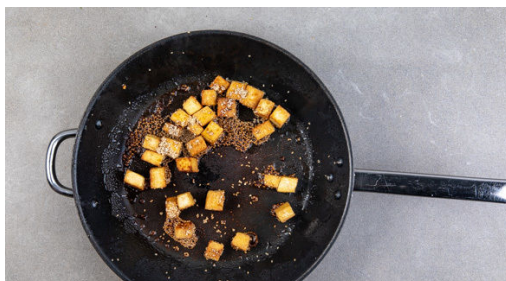
Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 43.1g, koolhydraten 76.0g, eiwit 32.6g



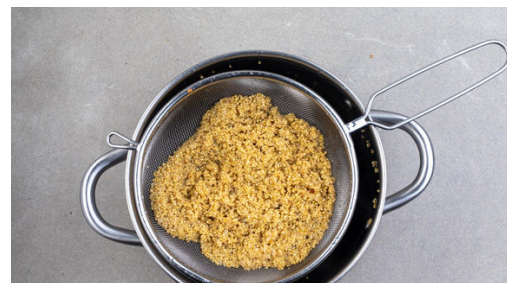
1. Rode kool marineren

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Snijd de **helft van de kool** in heel dunne reepjes. Meng ze met 1el azijn, 1/4tl zout en een snuf suiker in een kom. Kneed goed door en zet opzij om te laten marineren. De **rest van de kool** wordt niet gebruikt.



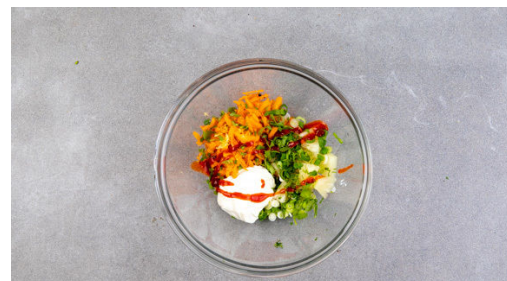
4. Tofu bakken

Meng de **sojasaus** met 1-2tl honing of suiker en de **sesam**. Dep de **tofu** droog en snijd hem in kleine blokjes. Verhit 1-2el olie in een middelgrote koekenpan en bak de **tofu** in ca. 5min rondom goudbruin en knapperig. Schenk de **sous** in de pan en bak al roerend tot de **tofu** met een laagje **sous** omhuld is.



2. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** in een fijnmazige zeef. Voeg de **quinoa** toe aan de pan met kokend water en kook op middellaag vuur in 10-15min beetgaar. Giet af en laat de **quinoa** in de zeef uitlekken.



5. Salade maken

Doe de **wortel**, **ananas**, de **helft van de koriander** en de **helft van de bosui** in een kom. Voeg de **mayonaise**, **sriracha** naar wens, **1/2tl citroenrasp** en **1-2el citroensap** toe en schep om. Breng de **salade** op smaak met peper, zout en evt. meer **sriracha**, **citroensap** of **ananasap**.



3. Groenten voorbereiden

Rasp de **wortel** grof. Hak de **koriander** fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Vang bij het afgieten van de **ananas** het **sap** op. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Serveren

Giet de **kool** af en roer er de **rest van het citroenrasp** en een snuf zout door. Schep de **quinoa** in kommen en verdeel er de **salade**, **kool** en **tofu** over. Bestrooi met de **rest van de koriander** en de **bosui**. Besprenkel met **sesamolie** en **sriracha** naar wens.