



Quinoabowl met sticky 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 getraceerd 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
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 citroen
- 1 blikje ananastukjes
- 1 zakje mayonaise ^{3,10}
- 1 zakje sriracha
- 1x tofu ⁶
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 pakje voorgedaarde quinoa
- 2 zakjes sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- honing of suiker
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- 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 692kcal, vet 34.7g, koolhydraten 62.2g, eiwit 25.8g



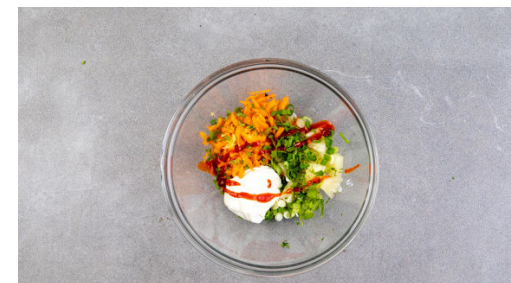
1. Rode kool voorbereiden

Snijd de **helft van de rode kool** in dunne reepjes. Meng met een flinke snuf zout en kneed de **koolreepjes** stevig met je handen. Gebruik de **rest van de rode kool** voor een ander recept.



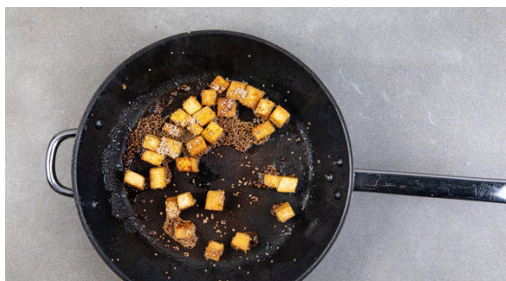
2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **koriander met steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Giet de **ananas** af en vang het **sap** op.



3. 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 **ananassap**.



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.



5. Quinoa opwarmen

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur. Voeg 1el olie en de **quinoa** toe en warm in ca. 2min al omscheppend op.



6. Bowl vullen

Breng de **rode kool** op smaak met het **overgebleven citroensap** en de **citroenrasp** en evt. zout. Schep de **quinoa** in kommen en verdeel er de **kool**, **salade** en de **tofu** over. Garneer met de **rest van de koriander**, **bosui**, en **sriracha** en druppel de **sesamololie** erover.