



Buddhabowl met tofu en broccoli

en een pittige pinda-gemberdressing



20-30min



2 personen

Deze goddelijke bowl helpt je zó de koude winterdagen door. Hij barst namelijk van ingrediënten die jouw weerstand ondersteunen. Quinoa is rijk aan vezels en eiwitten en de broccoli is één van de beste plantaardige bronnen van calcium. Je topt de bowl met krokante tofu en een saus op basis van gember en pindaakaas.

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 1x broccoli
- 1 stengel citroengras
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2 zakjes pindakaas ⁵
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- dunschiller of kaasschaaf

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

Allergenen

pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 785kcal, vet 43.1g, koolhydraten 58.9g, eiwit 35.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **tofu** droog en snijd 'm in blokjes. Meng de **madraskruiden** met 1/2tl honing of suiker en een flinke snuf zout en schep door de **tofu**. Snijd de **broccoli** in roosjes. Verwijder de buitenste bladeren en hak het **citroengras** fijn.



4. Broccoli afmaken

Schenk 100ml water bij de **broccoli**, doe een deksel op de pan en stoof in 2-3min beetgaar. Pel en hak de **knoflook** fijn en voeg met een flinke snuf zout en peper toe aan de **broccoli**. Bak 1-2min zonder deksel, tot alle vloeistof verdampt is.



2. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **tofu** in 5-8min rondom goudbruin en schep op een bord. Voeg 1tl olie toe aan de pan en bak het **citroengras** ca. 1min. Schep ook uit de pan en draai het vuur uit.



5. Pindadressing maken

Schil en rasp of hak de **helft van de gember** fijn. Klop een **dressing** van de **pindakaas**, de **helft van de ketjap**, 1-2el (rijstwij)azijn, 4-6el heet water, het **citroengras** en de **gember**. Breng op smaak met zout, peper, meer azijn en evt. meer **ketjap manis** en **gember**.



3. Broccoli bakken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **wortel**. Meng de **linten** met 1-2el (rijstwij)azijn, 1/2tl zout en evt. een snuf suiker. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **broccoli** ca. 1min.



6. Quinoa opwarmen

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Warm de **quinoa** in 2-3min op en breng op smaak met peper en zout. Schep de **quinoa** in kommen en verdeel de **broccoli**, **tofu** en **wortellinten** erover. Besprenkel met de **pindadressing**.