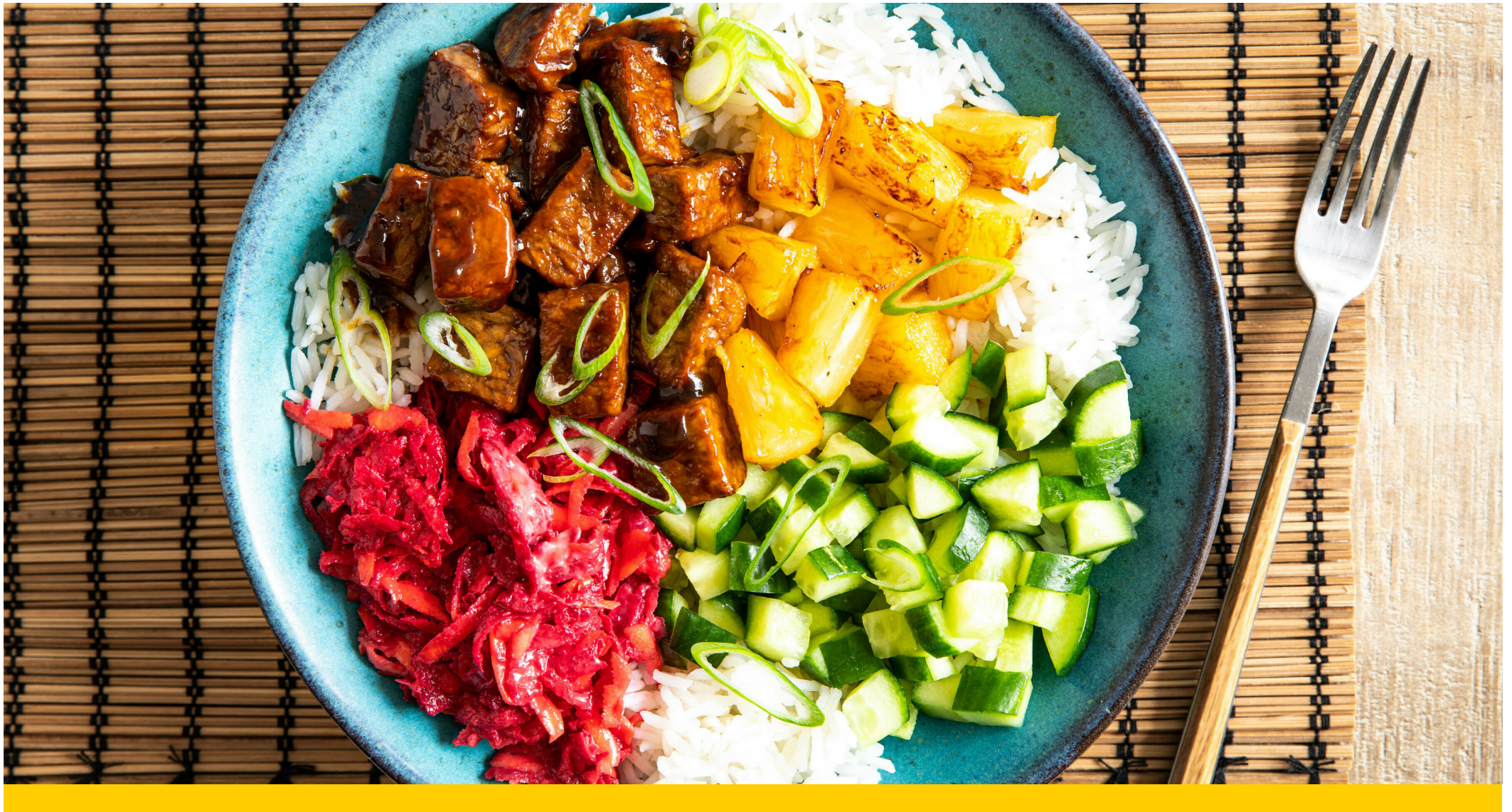




Regenboogbowl met teriyaki-tempeh

met gegrilde ananas en wortel-bietenslaw



ca. 30min



2 personen

Wij zijn tot over onze oren verliefd op deze regenboogbowl met z'n bontgekleurde toppings! Krokant gebakken blokjes tempeh in een teriyakiglaze met heerlijke gegrilde zoete stukjes ananas. En erbij nog zoetzuur gepickelde wortel en rode biet en frisse komkommer. Hier krijg je toch ook vlinders van in je buik?

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1x tempehblokjes ⁶
- 10g sojasaus ^{1,6}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 200g basmatirijst
- 1 rode biet
- 1 wortel
- 2 zakjes vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 blikje ananastukjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- knoflookpers
- maatbeker
- zeef of vergiet

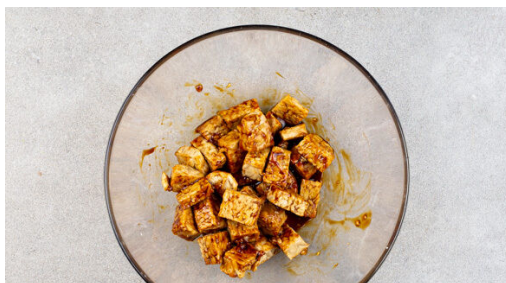
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 756kcal, vet 34.4g, koolhydraten 113.5g, eiwit 32.3g



1. Tempeh voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de **tempehblokjes** met de **knoflook**, de **sojasaus** en de **helft van de teriyakisaus**, en zet opzij.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groenten snijden

Schil de **rode biet** en rasp grof. **Let op**, de **biet** geeft rood af, dus draag evt. handschoenen en een schort. Schil evt. de **wortel** en rasp ook grof. Meng de **geraspte groenten** met de **vegan mayonaise**, 1el azijn en 1/2tl zout. Snijd de **minikomkommer** in blokjes en de **bosui** in dunne ringen.



4. Ananas bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1-2el plantaardige olie. Giet de **ananas** af en vang daarbij het **sap** op. Voeg de **ananas** toe aan de pan zodra de olie heel heet is, en bak in 2-3min goudbruin. Roer niet te vaak om, dan kunnen ze mooi bruin worden. Neem de **ananas** uit de pan, breng op smaak met een snuf zout en peper en zet opzij.



5. Tempeh bakken

Voeg 1-2tl olie toe aan dezelfde koekenpan en voeg de **tempehblokjes incl. de marinade** toe. Bak 2-3min op hoog vuur.



6. Tempeh afmaken

Voeg **2el ananassap** en de **rest van de teriyakisaus** toe en roerbak ca. 30sec, tot de **tempeh** bedekt is met de **sous** en mooi glanst. Schep de **rijst** op in kommen en verdeel de **tempehblokjes**, de **ananas**, de **komkommerblokjes**, de **wortel-bietpickle** en de **bosui** erover.