



Crispy tofu rijstbowl

met bonenhumus en paprika-radijspickle



ca. 35min



2 personen

Well hello good-looking! Deze kleurrijke rijstkom met ingelegde paprika en radijs, romige zwarte bonen hummus, limoen en tahin, en krokant gebakken tofu bevat alles wat je nodig hebt voor een geweldige maaltijd. En het is ook nog eens gezond, en veganistisch! Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 1 rode paprika
- 200g basmatirijst
- 1 blik zwarte bonen
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 zakje Mexicaanse kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

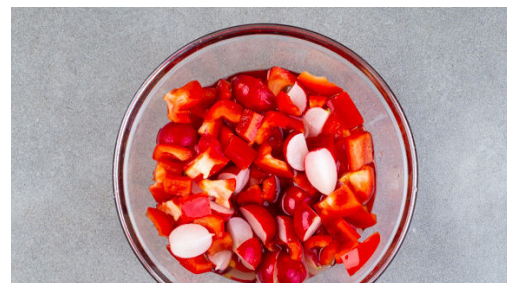
Voedingswaarde per portie

calorieën 900kcal, vet 32.5g, koolhydraten 115.9g, eiwit 28.7g



1. Pickle voorbereiden

Doe 100ml (wittewijn)azijn met 2el suiker en 1tl zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Roer tot de suiker en het zout zijn opgelost. Voeg 100ml water toe en neem de kookpan van het vuur. Voeg evt. 1-2el extra suiker toe als je de **groentenpickle** liever iets minder zuur hebt.



2. Groentenpickle maken

Snijd de **radijsjes** in vieren. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Meng de **radijs** en de **paprika** met het **picklewater** en bewaar op een koele plek. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in de gebruikte kookpan.



3. 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. Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken.



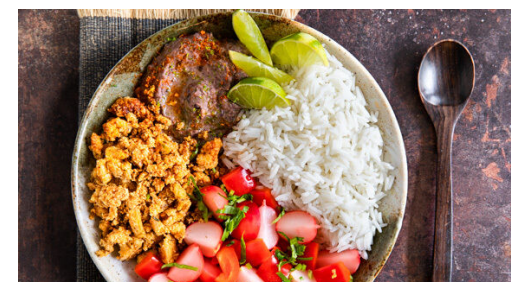
4. Bonenhummus maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Doe de **bonen** met de **helft van de koriander**, de **helft van de knoflook**, de **tahin**, 3el plantaardige olie, **1el limoensap**, **1tl limoenrasp** en 1/2tl zout in een hoge (maat)beker en pureer glad.



5. Tofu bakken

Knijp zo veel mogelijk vocht uit de **tofublokjes** en verkruimel ze grof. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** met 1/2tl zout en een snuf peper ca. 5min. Voeg de **helft van de Mexicaanse kruiden** en de **rest van de knoflook** toe en bak nog ca. 1min, tot de **tofu** licht krokant is.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst**, de **groentenpickle**, de **tofu** en de **bonenhumus** over kommen. Bestrooi met de **rest van de koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij. Besprenkel je **rijstbowl** nog met wat **picklewater** als je dat lekker vindt.