



Hoisin tofu met paprika en broccoli

met sesamrijst en koriander



20-30min



2 personen

Hoisinsaus is niet weg te denken uit de Vietnamese en Chinese keuken. Geen wonder, want het is een heerlijke smaakmaker! Met een puree op basis van gefermenteerde sojabonen, knoflook, azijn en chili heb je in één keer een heel scala aan smaak te pakken, ideaal voor een avondje roerbakken. Dit vegetarische recept bomvol groenten en tofu is daarnaast ook nog eens vliegensvlug klaar.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 stukje verse gember
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 rode paprika
- 1x broccoli
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 20g verse koriander
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 614kcal, vet 11.8g, koolhydraten 104.0g, eiwit 20.0g



1. Tofu marineren

Breng in een kleine kookpan 400ml licht gezouten water aan de kook. Rasp de **gember incl. schil** fijn. Meng de **helft van de sojasaus** met de **hoisinsaus**, de **gember**, 2-3el water en 1tl suiker. Dep de **tofublokjes** droog en meng ze met de **sous**.



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, leg 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

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Neem de **tofu** uit de **marinade** en bak ze rondom 4-5min. Snijd intussen de **paprika** in vieren, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 2cm grote stukken. Neem de **broccolirosjes** uit de verpakking. Neem uit de **tofu** uit de pan en zet opzij op een bord.



4. Groenten bakken

Bak de **broccoli** en de **paprika** in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur, voeg evt. wat olie toe. Voeg de **curry-madraskruiden** en een scheutje water toe, leg een deksel op de pan en laat de **groenten** 6-7min zachtjes koken. Pluk een paar **korianderblaadjes** voor de garnering en hak de **rest van de koriander incl. steeltjes** grof.



5. Saus toevoegen

Roer de **overgebleven sous** met 50-75ml water los en voeg dit samen met de gebakken **tofu** aan de **groentepan** toe. Laat alles in 1-2min wat inkoken en breng op smaak met peper en de **rest van de sojasaus**.



6. Sesamrijst maken

Roer de **sesamololie** en **gehakte koriander** door de **rijst**. Schep de **rijst** op, verdeel de **roerbak** erover en bestrooi met de **apartgehouden korianderblaadjes**.