



Crispy sticky tempeh met pinda's

met jasmijnrijst en gepickelde wortelsalade



ca. 25min



2 personen

We hoeven je allang niet meer te vertellen dat tempeh bekend staat als een heerlijk vleesalternatief, dus dat gaan we dan ook niet doen. Vandaag serveer je de tempeh in een sticky jasje van verse gember, hoisin, zoete chili en sojasaus, dat ook perfect samengaat met de champignons. Erbij een frizure wortelsalade met krokante pinda's en jasmijnrijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje chilivlokken
- 50g gezouten pinda's⁵
- 1 pakje Aziatische tempehblokkjes^{11,13}
- 200g champignonplakjes
- 1 stukje verse gember
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 50ml hoisinsaus^{1,6,11}
- 1 zakje zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 945kcal, vet 34.9g, koolhydraten 121.1g, eiwit 36.2g



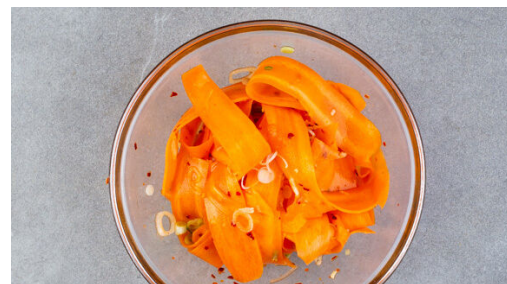
1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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.



4. Tempeh bakken

Verhit dezelfde koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olie en bak de **tempeh** in 3-4min rondom goudbruin. Neem de **tempeh** uit de pan. Voeg de **champignonplakjes** toe en bak ca.5min, tot het vocht grotendeels verdampt is en de **champignons** goudbruin zijn.



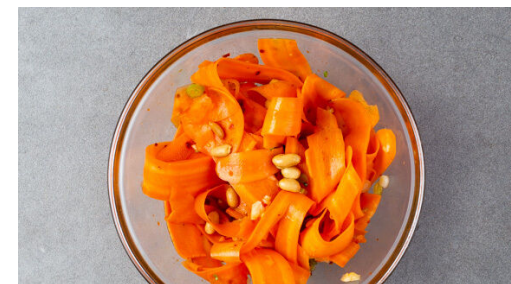
2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm met een dunschiller in brede linten. Snijd het **witte deel** van de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** grof. Meng de **wortellinten**, de **witte bosuiringen** en de **knoflook** met de **chilivlokken**, 1tl suiker, 1/2tl zout en 1el (wittewijn)azijn in een hittebestendige kom.



5. Saus maken

Schil en rasp de **gember** fijn en meng met de **sojasaus**, de **hoisinsaus**, de **zoete chilisaus** en 1el water. Snijd het **groene deel** van de **bosui** grof.



3. Pinda's bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **pinda's** 1-2min. Giet de hete **pinda's met olie** over de **wortelsalade** en meng goed.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **tempeh** met de **saus** toe aan de **champignons** en laat zachtjes koken, tot de **saus** ingedikt is en de **tempeh** rondom bedekt is met de **saus**. Verdeel de **rijst** over borden en serveer de **tempeh** en **wortel-pindasalade** erop. Bestrooi met de **groene bosui**.