



Tofuroerbak met snijbonen

met chraimesaus op bloemkoolrijst



ca. 25min



2 personen

Chraime is eigenlijk een pittige visstoof met tomaten uit de Sefardische keuken, maar onze chef Lieke heeft er een vegetarische draai aan gegeven. Je maakt deze versie met tofu en verse snijbonen en de aromatische saus maak je van karwijzaad en paprika, tomatenpuree, limoen en ras el hanout. Je serveert het op luchtige bloemkoolrijst en om het af te maken bestrooi je het met knapperige walnoten. Wij zijn weggeblazen, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1x snijbonen
- 2 tenen knoflook
- 1 limoen
- 1x blokjes tofu ⁶
- 400g bloemkoolrijst
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje karwijzaad
- 1 zakje zoet paprikapoeder
- 1 zakje ras el hanout
- 50g walnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 514kcal, vet 36.4g, koolhydraten 33.3g, eiwit 18.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Verwijder de uiteinden van de **snijbonen** en snijd ze in stukken van ca. 3cm. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Dep de **tofublokjes** droog.



4. Smaakmakers toevoegen

Voeg de **knoflook**, de **helft van de tomatenpuree**, de **helft van de karwijzaad**, de **helft van het paprikapoeder** en de **helft van de ras el hanout** met 1tl bloem toe aan de pan en roerbak nog ca. 1min op hoog vuur.



2. Bloemkoolrijst bakken

Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Bak ca. 8min in de oven, tot de **bloemkoolrijst** gaar en licht gebruind is.



5. Saus maken

Voeg **1el limoensap**, 125ml water en 2tl honing toe en laat 2-4min zachtjes koken, tot de **saus** romig wordt.



3. Bonen en tofu bakken

Verhit een grote koekenpan op zeer hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **snijbonen** en **tofublokjes** met 1tl zout in 5-7min goudbruin.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **bloemkoolrijst** met de **tofu** en **snijbonen**. Verkruiemel de **walnoten** erover. Besprenkel met meer **limoensap** naar wens en geef de **limoenpartjes** erbij.