



Vegan roerbak met tofu en rode ui

met bruine rijst en koriander-mayosaus



ca. 35min



2 personen

Een goeie roerbak is eigenlijk altijd welkom. Zeker op de wat drukkerere doordeweekse dagen. Je wil iets gezonds op tafel zetten, maar een uur in de keuken staan klinkt niet bijzonder aantrekkelijk. Deze vegan roerbak met tofu en kleurrijke groenten is je redding. En om 'm net wat specialer te maken, maak je er een pittige saus van koriander, tomaat, vegan mayo en chilipeper bij. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 rode ui
- 1 gele paprika
- 250g kastanjechampignons
- 200g voorgedaarde bruine rijst
- 1x blokjes tofu ⁶
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje komijnpoeder
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- 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 662kcal, vet 21.3g, koolhydraten 94.2g, eiwit 23.1g



1. Groenten snijden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne parten. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **champignons** in kwarten.



4. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** elk in 6 parten. Hak de **korianderblaadjes en -stengels** apart van elkaar grof. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **chilipeper** in dunne ringen.



2. Rijst koken

Breng genoeg licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe als het water kookt, draai het vuur iets lager en kook de **rijst** in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



5. Roerbak afmaken

Houd **3 tomatenpartjes** achter en voeg de **rest** toe aan de pan met **groenten**. Bak ca. 3min mee en voeg dan de **knoflook** en de **helft van de komijn** toe. Bak 30sec-1min mee en voeg de **sojasaus** toe met 2el water. Draai het vuur laag en laat het geheel nog ca. 5min zachtjes koken.



3. Roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Voeg de **ui, paprika** en **champignons** toe en roerbak 4-6min, tot de **groenten** wat geschroeid zijn. Voeg de **tofu** toe met een flinke snuf zout, draai het vuur middelhoog en bak nog 4-5min.



6. Saus maken

Doe de **helft van de chilipeper** (of meer als je van pittig houdt) in een hoge (maat)beker, met de **mayonaise**, de **koriandersteeltjes**, de **helft van de korianderblaadjes**, de **3 tomatenpartjes** en een snuf zout, peper en suiker. Pureer glad. Serveer de **rijst** met de **tofuroerbak**, bedruuppel met de **saus** en bestrooi met de **rest van de koriander**.