



Gekruide tofu met gegrilde paksoi

Met zoetzure komkommer en basmatirijst



TOFU

Deze eiwitrijke vleesvervanger wordt gemaakt van gestremde sojamelk. Het proces lijkt een beetje op dat van kaasmaken.



Basmatirijst



Komkommer *



Verse gember



Knoflookteen



Sojasaus



Gekruide tofu *



Paksoi *



Verse koriander *



Sesamzaad

Totaal: **30-35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen **3** dagen

Van de gegrilde paksoi tot de zoetzure komkommer - dit gerecht is een feest van Aziatische smaken. De tofublokjes zorgen voor de nodige eiwitten. Je verwacht het misschien niet, maar dit gerecht is helemaal veganistisch.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, fijne rasp, kleine kom, koekenpan of grillpan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gekruidе tofu met gegrilde paksoi**.



1 RIJST KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel, en kook de **basmatirijst** in 12 – 14 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 ZOETZUUR MAKEN

Snijd ondertussen de **komkommer** in kleine blokjes en meng in een kom met de wittewijn- of rijstazijn en ½ tl suiker per persoon. Laat het zoetzuur intrekken, schep af en toe om.



3 MARINADE MAKEN

Schil en rasp ondertussen de **gember** met een fijne rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom de helft van de **sojasaus** met de **gember**, de **knoflook**, de ketjap, sambal naar smaak en 1 el water per persoon. Meng ¾ van de marinade door de **tofublokjes**. Halveer de **paksoi** in de lengte★. Hak de **koriander** grof.



4 PAKSOI GRILLEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan of grillpan met deksel op middelmatig vuur. Leg de **paksoi** met de snijkant naar beneden in de pan, en bak 4 – 5 minuten. Schenk de overige **sojasaus** en 1 el water per persoon over de **paksoi**, en stoom met de deksel op de pan nog 4 – 5 minuten, of tot de **paksoi** zacht is.



5 TOFUBLOKJES BAKKEN

Verhit ondertussen een andere koekenpan, zonder boter of olie, op middelmatig vuur en bak de **sesamzaadjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Voeg de overige zonnebloemolie toe aan de pan, en bak de **gemarineerde tofublokjes** 4 – 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.



6 SERVEREN

Serveer de **basmatirijst** met de gegrilde **paksoi**, de zoetzure **komkommer** en de **tofublokjes**. Garneer met de **sesamzaadjes**, de overige marinade en de **koriander**.

★**TIP:** De onderkant van de paksoi laat je zitten, zodat hij niet uit elkaar valt. Eet dit gedeelte niet op, dat is niet zo lekker!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Gekruidе tofu (g) 6) *	90	180	270	360	450	540
Paksoi (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijn- of rijstazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Ketjap (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal	naar smaak					
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3029 / 724	435 / 104
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,5
Koolhydraten (g)	91	13
Waarvan suikers (g)	23,7	3,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	4,3	0,6

ALLERGENEN

1) Glutеn 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).