



Kruidige tofu met rijst en pindasaus

Met groenten, pinda's en kokos



Sperziebonen ✱



Rode paprika ✱



Rode peper ✱



Gezouten pinda's



Pandanrijst



Kerriepoeder



Gekruide tofublokjes ✱



Pindakaas



Kokosrasp

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Dit gerecht heeft alles in zich om een succes te worden: niet te zoet, niet te pittig, alle smaken mooi in balans. De gekruide tofu krijgt nog meer smaak door hem met de groenten in rode peper en kerrievoer te bakken. Lekker met de pindasaus en zoete kokos!



KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, wok of hapjespan en steelpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige tofu met rijst en pindasaus**.



1 SNIJDEN

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken . Snijd de **rode paprika** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Hak de **pinda's** grof.



4 GROENTEN EN TOFU BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **rode peper** samen met het **kerriepoeder** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **paprika** en de **sperziebonen** toe en roerbak nog 5 – 6 minuten. Voeg in de laatste 3 minuten de **gekruide tofublokjes** toe.

TIP: Snel sperziebonen snijden? Leg ze horizontaal tegen elkaar aan en snijd zo in één keer de steelaanzet eraf. Snijd vervolgens in drieën.



2 SPERZIEBONEN KOKEN

Schenk een bodempje water in een pan met deksel, voeg een snuf zout en de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, in 3 – 4 minuten beetgaar. Giet af en spoel de **sperziebonen** onder koud water.



5 PINDASAUS MAKEN

Verwarm ondertussen een steelpan op laag vuur en voeg, al roerend, de **pindakaas**, de melk en de ketjap toe. Laat 4 – 5 minuten zachtjes inkoken tot de gewenste dikte. Voeg eventueel extra melk of water toe als de **pindasaus** te dik is .

TIP: Houd je van pittig? Voeg dan per persoon 1 tl sambal aan de pindasaus toe.



3 RIJST KOKEN

Kook ondertussen 250 ml water per persoon in een andere pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna, als het nodig is, af en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de gebakken **groenten** en de **gekruide tofublokjes** erop. Schenk de **pindasaus** over het gerecht en garneer met de **kokosrasp** en de **pinda's**.

TIP: Je kunt de kokosrasp en de pinda's ook even roosteren. Verwarm hiervoor een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de kokos en pinda's goudbruin. In Indonesië noemen ze dit mengsel seroendeng.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Gekruide tofublokjes (pakje) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk (ml)	50	75	100	125	150	175
Ketjap (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

| in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3891 / 930	851 / 204
Vet totaal (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,7
Koolhydraten (g)	90	20
Waarvan suikers (g)	15,8	3,5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	3,3	0,7

ALLERGENEN

5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten
25) Sesam

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).