



Kruidige tofu met rijst, groenten en pindasaus

Met kokos, pinda's en atjar



TOFU

Tofu is een plantaardig product gemaakt van soja en wordt daarom vaak gebruikt als vleesvervanger. Tofu is heel veelzijdig en neemt makkelijk andere smaken op.



Sperziebonen *



Rode paprika



Rode peper



Gezouten pinda's



Pandanrijst



Kerriepoeder



Mild gekruide tofu *



Pindakaas



Kokosrasp



Atjar *

Totaal: **25-30** min. Discovery

Gemakkelijk Veggie

Eet binnen **3** 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 kerriepoeder te bakken. Lekker met de pindasaus en zoete kokos!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

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



1 GROENTEN SNIJDEN

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



2 SPERZIEBONEN KOKEN

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



3 RIJST KOKEN

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



4 GROENTEN 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 aan. Voeg de **paprika** en de **sperziebonen** toe en roerbak nog 5 – 6 minuten. Voeg in de laatste 3 minuten de **tofu** toe.



5 PINDASAUUS MAKEN

Breng ondertussen de **pindakaas** met de melk en de ketjap in een steelpan, op laag vuur, al roerend aan de kook. Laat in 4 – 5 minuten zachtjes inkoken tot de gewenste dikte. Voeg eventueel extra melk of water toe als de pindasaus te dik is (zie tip).



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de gebakken groenten en **tofu** erop. Schenk de pindasaus over het gerecht en garneer met de **kokosrasp** en de **pinda's**. Serveer de **atjar** erbij.

★ TIP

In dit gerecht strooi je de kokosrasp en de pinda's aan het einde over het gerecht. Je kunt ze ook samen roosteren: verwarm een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de kokos met pinda's goudbruin. In Indonesië noemen ze dit mengsel seroendeng.

★ TIP

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

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)	1	2	3	4	5	6
Mild gekruide tofu (g) 6) *	90	180	270	360	450	540
Pindakaas (kuipje) 5) 15) 20) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
Kokosrasp (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Atjar (g) 10) 12) *	35	70	105	140	175	210
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					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3887 / 929	606 / 154
Vet totaal (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,9
Koolhydraten (g)	93	15
Waarvan suikers (g)	18,2	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	4,3	0,7

ALLERGENEN

5) Pinda's 6) Soja 10) Mosterd 12) Sulfit
Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam

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



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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 35 | 2017

