



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep zoetzure tofu met broccoli

HOOFDGERECHT

🕒 40 minuten

8 porties

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 650 tofu
- 🛒 2 rode paprika's
- 🛒 2 broccoli in roosjes
- 🛒 2 rode ui
- 🛒 5 teentjes knoflook
- 🛒 1 stukje gember (ca. 2 cm)
- 🛒 1 blikje ananastukjes op sap (450 gram)
- 🛒 1 blikje tomatenpuree (140 gram)
- 🛒 4 el sojasaus
- 🛒 2 el maïzena
- 🛒 2 el honing of agavesiroop
- 🛒 2 el witte wijnazijn
- 🛒 flinke snuf knoflookpoeder
- 🛒 flinke snuf gerookt paprikapoeder
- 🛒 bosui om mee te garneren (optioneel)
- 🛒 sesamzaad om mee te garneren (optioneel)



MATERIAAL: keukenpapier,

ZO MAAK JE HET:

1. Laat het sap van het blikje ananas uitlekken en bewaar dit voor later.
2. Wikkel de tofu in een keukenpapier en zet er iets zwaars op om vocht uit de tofu te drukken.
3. Laat dit circa 5 minuten staan.
4. Verwijder vervolgens het keukenpapier en snijd de tofu in blokjes van circa 1 cm.
5. Doe de tofu in een kom en meng dit met een flinke snuf knoflookpoeder, 1 el sojasaus, peper en zout.
6. Voeg vervolgens 2 el maïzena toe en meng dit door totdat alle tofu bedekt is.
7. Zet de tofu aan de kant.
8. Snij de rode ui in halve ringen, de knoflook en gember fijn en de paprika in reepjes.
9. Snijd ook de broccoli in kleine roosjes.
10. Verhit wat olie in een pan en bak hierin de tofublokjes rondom voor circa 5 minuten.
11. Verwijder de tofu blokjes vervolgens uit de pan en zet aan de kant.
12. Voeg een extra scheutje olie toe aan dezelfde pan en bak hierin de knoflook, gember en ui aan.
13. Doe daarna ook de rode paprika en de broccoli erbij.
14. Roerbak dit voor nog circa 5 minuten.
15. Maak ondertussen de zoetzure saus door de tomatenpuree te mengen met het ananassap, 1 el sojasaus, de witte wijnazijn, honing of agavesiroop en een flinke snuf paprikapoeder.
16. Voeg vervolgens de saus toe aan de pan, samen met de ananastukjes en de gebakken tofu.
17. Meng alles goed door elkaar en laat nog circa 3 minuten zachtjes garen.
18. Serveer de zoetzure tofu met rijst of noedels en garneer eventueel met gesneden bosui en sesamzaadjes.

TIP 1: Je kunt dit gerecht ca. 3 maanden in de vriezer bewaren.

TIP 2: Dit recept kun je makkelijk 'mealpreppen': door vooraf een grote hoeveelheid koken, invriezen en op een later moment verschillende keren van eten. Serveer het dan met volkorenpasta, bruine rijst of volkorenbrood voor een volledige maaltijd.