



Teriyaki Tofu Donburi

Veganistische rijstkom

Deze heerlijke tofu donburi bestaat uit knapperige blokjes stevige tofu, omhuld met een kleverige teriyaki-glazuur, en wordt geserveerd met gebakken lente-uitjes en paprika's op een bedje van luchtige rijst.

2 PERSONEN

🕒 10 + 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 350 g stevige tofu
- 🍲 bakolie
- 🍲 50 g groene paprika in blokjes
- 🍲 50 g Japanse prei (naganegi) diagonaal gesneden
- 🍲 zout en peper
- 🍲 3 el aardappelzetmeel (katakuriko) of maïzena
- 🍲 2 el Japanse sojasaus (koikuchi shoyu)
- 🍲 2 el mirin
- 🍲 2 el sake
- 🍲 2 tl suiker
- 🍲 ½ el knoflookpasta
- 🍲 2 porties gekookte Japanse kortkorrelrijst
- 🍲 geroosterde witte sesamzaadjes
- 🍲 fijngehakte groene uien
- 🍲 chili-olie (rayu)

MATERIAAL: magnetron, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Wikkel 350 g stevige tofu in keukenpapier en leg het op een hittebestendig bord.
2. Verwarm 2 minuten in de magnetron op 600W, haal het er vervolgens uit en laat het afkoelen.
3. Verhit een pan op middelhoog vuur en voeg een scheutje bakolie toe.
4. Bak 50 g groene paprika en 50 g Japanse prei (naganegi) tot ze licht geschroeid zijn, leg ze op een bord en zet het apart bij het fornuis.
5. Zodra de tofu handwarm is, snijd je hem in blokjes.
6. Grotere blokjes maken het koken later makkelijker.
7. Neem een kleine kom en voeg een flinke snuf zout en peper en 3 el aardappelzetmeel (katakuriko) of maïzena toe, meng goed en strooi het mengsel over een bord of schaal.
8. Verhit in dezelfde pan opnieuw op middelhoog vuur en voeg een ruime hoeveelheid bakolie toe (ongeveer 1 el per portie).
9. Zodra de pan heet is, haal je de tofublokjes door het zetmeelmengsel en leg je ze direct in de pan.
10. **Tip:** Haal de tofu niet van tevoren door het zetmeel, want het zal vocht opnemen en plakkerig worden.
11. Bak de tofu en keer hem regelmatig om, zodat hij aan alle kanten goudbruin wordt.
12. Neem een kleine kom en meng 2 el Japanse sojasaus (koikuchi shoyu), 2 el mirin, 2 el sake, 2 tl suiker en ½ el knoflookpasta tot een glad mengsel.
13. Zodra de tofu aan alle kanten goudbruin is, giet je de saus in de pan.
14. Voeg de eerder geroosterde groenten toe en bak verder tot ze warm zijn en de glazuur dik en glanzend is geworden.
15. Zodra alles gelijkmatig bedekt is, haal je de pan van het vuur.
16. Verdeel 2 porties gekookte Japanse kortkorrelrijst over de kommen en leg de tofu en groenten erop.
17. Bestrooi met geroosterde witte sesamzaadjes, fijngehakte groene uien en een scheutje chili-olie (rayu).

Eet smakelijk! お食事をお楽しみください！

BRON: sudachirecipes.com

