



Gegrilde teriyaki tofu spiesjes

2 PERSONEN

🕒 20 + 60 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 🍴 200 g tofu
- 🍴 1 cm verse gember
- 🍴 ½ teentje knoflook
- 🍴 2 el sojasaus
- 🍴 ½ el donkere basterdsuiker
- 🍴 ½ el sesamolie
- 🍴 ½ el sesamzaad
- 🍴 ½ rode paprika
- 🍴 2 bosuitjes
- 🍴 1 el zonnebloemolie

MATERIAAL: keukenpapier, 4 spiesen, barbecue of grillpan, bakkwastje

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de tofu in blokjes van 2 cm en dep droog met keukenpapier.
2. Schil de gember en rasp fijn.
3. Pers de knoflook.
4. Meng de sojasaus, basterdsuiker, knoflook, gember en sesamolie tot een marinade.
5. Schep de tofu erdoor en laat minimaal 1 uur marineren.
6. Schep regelmatig om.
7. Rooster intussen het sesamzaad in een droge koekenpan goudgeel.
8. Snijd de paprika in blokjes en de bosuitjes in stukken.
9. Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
10. Rijg de tofu om en om met de paprika en bosui aan de spiesen.
11. Bestrijk de spiesen rondom met de olie.
12. Gril de spiesen in 5 minuten rondom knapperig en goudgeel.
13. Bestrooi met het sesamzaad.

TIP: Deze spiesjes zijn lekker met witte rijst of mie.

BRON: boodschappen.nl

