



Groente met gemarineerde tofu – Gado gado tahu

-Een vegetarisch gerecht boordevol groente en nog veel meer extra's.

2 personen

⌚ 45 + 180 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍴 190 g tofu naturel
- 🍴 2 el Japanse sojasaus
- 🍴 ½ komkommer
- 🍴 ½ el sesamololie
- 🍴 1 el zoete chilisaus
- 🍴 2 el azijn
- 🍴 125 g basmatirijst
- 🍴 2 middelgrote scharreleieren
- 🍴 100 g winterpeen
- 🍴 100 g gesneden spitskool
- 🍴 75 g verse sperziebonen
- 🍴 65 g taugé
- 🍴 50 g verse spinazie
- 🍴 200 g kant-en-klare satésaus
- 🍴 1 tl vijfkruidenpoeder
- 🍴 1 el tarwebloem
- 🍴 1½ el zonnebloemolie

Materiaal: keukenpapier, wok

Zo maak je het:

1. Snijd de tofu in plakken en leg op een stuk keukenpapier of een schone theedoek.
2. Leg er een stuk keukenpapier op en duw er zoveel mogelijk vocht uit.
3. Leg de tofu in een schaal en besprenkel met de sojasaus.
4. Laat 3 uur marineren.
5. Schaaf de komkommer met een kaasschaaf in dunne plakjes.
6. Meng voor de dressing de sesamololie, chilisaus en azijn door elkaar.
7. Schep door de komkommer en laat staan tot gebruik.
8. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
9. Kook de eieren in 7 minuten bijna hard.
10. Laat schrikken en pel ze.
11. Breng een pan water aan de kook.
12. Snijd de winterpeen in dunne schuine plakken.
13. Kook de peen 2 minuten, neem met een schuimspaan uit het kokende water en laat uitlekken in vergiet.
14. Kook ook de kool en de sperziebonen 2 minuten en laat uitlekken.
15. Doe de taugé en spinazie in een zeef en schenk het kokende water uit de pan erover.
16. Verwarm de satésaus op laag vuur.
17. Roer regelmatig.
18. Laat de tofu weer uitlekken en duw het vocht er zoveel mogelijk uit met keukenpapier.
19. Meng de 5 spices met de bloem en wentel daar de plakken tofu door.
20. Verhit de olie in een wok en bak de plakken tofu op hoog vuur in 5 minuten goudbruin en gaar.
21. Verdeel de rijst, alle groenten en de tofu over de borden.
22. Schep er wat satésaus over.
23. Halveer de eieren en leg op elk bord 2 helften.

TIP: Lekker met gebakken uitjes.

BRON: ah.nl



Selamat makan