



GEMARINEERDE TOFU

Met rijst en knoflookbroccoli



Knoflookteen



Rode peper *



Venkelzaad



Sojasaus



Steranijs



Tofu *



Broccoli *



Zilverviesrijst



Vrije-uitloepi *



Bosui *



Pikante honingpinda's



Totaal: 40-45 min.



Veggie



Gemakkelijk



Lactosevrij



Eet binnen 5 dagen

Tofu heeft misschien een stoffig imago, maar wanneer je het goed marineert is dat echt onverdiend! Deze eiwitrijke vleesvervanger wordt gemaakt van gestremde sojamelk. Het proces lijkt een beetje op dat van kaasmaken. Door gaatjes in de tofu te prikken trekt de marinade er goed in. Vaak gebruik je olie in een marinade, maar vandaag niet, want dat zorgt voor een laagje om de tofu dat juist voorkomt dat de marinade erin trekt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, koekenpan, steelpan en hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **gemarineerde tofu**.



1 TOFU MARINEREN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Meng in een kom per persoon: 1 tl honing, ½ tl **venkelzaad**, de **sojasaus**, ½ teen **knoflook**, de **rode peper** en het **steranijs**. Snijd de **tofu** in blokjes van ongeveer 1 – 2 cm en prik de **tofu** voorzichtig in met een vork zodat er gaatjes in komen. Hierdoor kan de marinade beter intrekken. Leg de **tofu** in de marinade en laat minimaal 10 minuten marineren ★.



4 EI KOKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan en kook het **ei** 6 minuten. Wil je een hardgekookt **ei**, kook per persoon 1 **ei** dan 8 – 12 minuten. Giet af en koel met koud water. Snijd ondertussen de **bosui** in fijne ringen en hak de **pikante honingpinda's** grof.

★**TIP:** Je krijgt meer rode peper dan je gebruikt. Houd je van een kick? Gebruik dan de dubbele hoeveelheid rode peper.



2 RIJST KOKEN

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel, voeg de **zilvervliesrijst** toe en kook 12 – 15 minuten. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.



5 TOFU BAKKEN

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tofu** met zo min mogelijk **marinade** in 5 – 10 minuten rondom bruin. Roer niet te veel, het is de bedoeling dat de buitenkant een beetje krokant wordt. Haal uit de pan, voeg de **marinade** toe aan de pan en schenk er 25 ml water per persoon bij. Kook kort door zodat je een sausje krijgt.



3 BROCCOLI BAKKEN

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de overige **knoflook** en de **broccoli** toe en bak 2 – 3 minuten. Schenk 50 ml water per persoon bij de **broccoli**, dek af en stoom 10 – 15 minuten, of tot de **broccoli** gaar is. Roer af en toe om zodat de **broccoli** niet aanbakt.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden, schep de **broccoli** erop en verdeel de **tofu** erover. Schenk de **marinade** over het gerecht en snijd het **ei** voorzichtig boven het bord open. Garneer met de **bosui** en **pikante honingpinda's**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Venkelzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Steranijs (st)	1	1	1	1	2	2
Tofu (g) 6) *	125	250	375	500	625	750
Broccoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Pikante honingpinda's (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3358 / 803	563 / 135
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,9
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	9,0	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	3,2	0,5


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 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.

   #HelloFresh

 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).