



TOFU IN SOJA-HONINGMARINADE

Met pittige knoflook-sperziebonen en kokosrijst



Tofu *



Verse gember



Knoflookteen



Rode peper *



Sojasaus



Sperziebonen *



Kokosmelk



Surinaamse rijst



Sesamzaad



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **3** 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. Vandaag maak je er zoete tofu van door een marinade van soja en honing.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, koekenpan, keukenpapier, rasp en hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **tofu in soja-honingmarinade**.



1 TOFU MARINEREN

Dep de **tofu** droog met keukenpapier ★. Schil de **gember** en rasp fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Meng in een kom de **sojasaus**, honing, **gember**, de helft van de **rode peper** en de helft van de **knoflook**. Snijd de **tofu** in blokjes en prik met een vork voorzichtig gaatjes erin, hierdoor neemt de **tofu** de marinade beter op. Leg de **tofu** in de marinade en laat 10 minuten marinieren.



4 SESAMZAAD ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **sesamzaad** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.

★**TIP:** Tofu houdt veel vocht vast, maar bakt beter wanneer het droog is. Heb je meer tijd? Zet dan een zware pan op de tofu, met wat keukenpapier ertussen. Laat zo'n 1 a 2 uur staan, zodat al het vocht eruit loopt.



2 SPERZIEBONEN BAKKEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in drie gelijke stukken. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en voeg de overige **knoflook**, overige **rode peper** en **sperziebonen** toe. Bak 10 – 15 minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



5 TOFU BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan van het **sesamzaad** op middelhoog vuur en bak de **tofu**, met alle **marinade**, ongeveer 4 minuten per kant. Schep af en toe om zodat alle kanten kunnen kleuren. Zet het vuur niet te hoog, dan kan de **marinade** snel aanbranden.

★★**TIP:** Houd je van zoet? Besprenkel de tofu dan na het bakken met wat extra honing.



3 KOKOSRIJST MAKEN

Bring ondertussen 125 ml water per persoon en de **kokosmelk** aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Laat uitstomen zonder deksel. De **rijst** mag een beetje nat blijven. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Schep de **rijst** in diepe kommen. Schep de **sperziebonen** ernaast en garneer met het **sesamzaad**. Leg de stukjes **tofu** ernaast en schenk de overige **marinade** over de **tofu** en de **boontjes**. ★★

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tofu (g) 6) *	125	250	375	500	625	750
Verse gember (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Surinaamse rijst (g)	85	170	250	335	420	505
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	653 / 156
Vet totaal (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,9
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	8,5	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,9	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfiet

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).