

Ingrediënten voor 1 personen

1 Mini Pack Bonduelle Crispy
Maïs (1 x 75 g) 1 Mini Pack
Bonduelle Edamame bonen (1 x
80 g) 50 g volkoren quinoa 100 g
tofu 1 el sojasaus 1 tomaat ½
kleine rode peper 1 tl sesamzaad
1 el plantaardige olie ½ avocado
2 el grofgehakte koriander

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Aziatisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Aziatische quinoa bowl met tofu

Op zoek naar een gezonde maaltijd voor vanavond? Deze Aziatische quinoa bowl met tofu is perfect. De bowl is gevuld met edamame, maïs, avocado en nog veel meer lekkers. Breng op smaak met rode peper en sojasaus. Daarnaast is deze bowl helemaal vegan!

Hulpmiddelen

Kookpan, koekenpan, Snijplank, (koks)mes, bowl

Bereidingswijze

1. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Dep de tofu droog, snijd in blokjes en dep nogmaals droog.
3. Meng de tofu met de sojasaus.
4. Snijd de tomaten in blokjes.
5. Halveer de rode peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Hak de rode peper fijn.
6. Rooster in een droge Koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.
7. Schenk de olie in de koekenpan en bak de tofublokjes in 4 min. bruin.
8. Snijd intussen het vruchtvlies van de avocado in blokjes.
9. Schep de quinoa in een bowl. Verdeel de tomaat, de maïs, de edamame bonen, de tofublokjes en de avocado over de quinoa.
10. Bestrooi met de rode peper, de koriander en het geroosterd sesamzaad.

Serveertips

Tip: Deze bowl smaakt ook lekker met partjes limoen er bij. Gebruik Saitaku sojasaus en sesamzaad voor dit gerecht.