

Ingrediënten voor 4 personen

500 g tofu 6 el sojasaus 2 el
sesamololie 400 g witte rijst 1 rode
peper 1 bos bosui 3 el
zonnebloemolie 400 g Japanse
wokgroente 15 g koriander

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Aziatisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Ja



Rijst met wokgroente en gemarineerde tofu

Een snel en voedzaam wokgerecht met heerlijk gemarineerde tofu. Tip: marineer de tofu ruim van tevoren voor het lekkerste resultaat.

Hulpmiddelen

Wok

Bereidingswijze

1. Breng voor de rijst een pan water aan de kook. Snijd de tofu in blokjes van 2 bij 1 cm. Meng de tofu in een kom met de sojasaus, sesamololie en versgemalen peper . 2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwijder intussen de steel en zaadlijsten van de peper en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de lente-ui in dunne ringetjes. 3. Schep de tofublokjes uit de marinade, laat ze uitlekken en bewaar de marinade. 4. Verhit in een wok of hapjespan 2 el olie en bak de tofu in 6 min. krokant. Schep de tofu op een bord. 5. Verhit de wok opnieuw, voeg 1 el olie toe en roerbak de wokgroente 5 min. op hoog vuur. Voeg de marinade toe en verwarm al omscheppend. Snijd intussen de koriander grof. 6. Verdeel de rijst over 4 diepe kommen en schep er de roerbak naast. Verhit de wok opnieuw en bak de tofu 1 min. op hoog vuur. Schep de tofu om met de bosui, koriander en rode peper en schep op de rijst. Serveer direct