

MARLEY SPOON



Volkoren nasi goreng

met tatsoi en Thaise basilicum



30-40min



Voor 3-4 personen

In deze gebakken rijstschotel is de hoofdrol weggelegd voor een diepgroen gekleurd lid van de kruisbloemenfamilie: tatsoi. Dit lepelvormige blad lijkt verdacht veel op zijn grote broer, de paksoi - in vorm en in smaak. Echter, door de tatsoi te roerbakken krijgt dit blad een zachte textuur en geeft het een wat zoetige smaak, die prima samengaat met de volkoren basmatirijst, knapperige taugé en krokant gebakken tofu.

Wat je van ons krijgt

- 1x Bartje Boemboe's nasi goreng boemboe ^{1,6}
- rode paprika
- pak tofu ⁶
- volkoren basmatirijst
- tatsoi
- mini-komkommers
- taugé
- verse Thaise basilicum
- zakje ketjap manis ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- keukenpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladers kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 675.0kcal, vet 18.3g, eiwit 24.5g, koolhydraten 100.0g



1. Rijst koken

Breng in een middelgrote kookpan water met een snuf zout aan de kook. Was de **volkoren basmatirijst** in een zeef tot het water helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, zet het vuur laag-middellaag en kook met een deksel afgedekt in 15-20min gaar. Giet af en zet met een deksel afgedekt warm opzij.



4. Nasi maken

Verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur en voeg 1el plantaardige olie, de **boemboe** en **paprika** toe en bak 2min. Voeg dan **3/4 van taugé** met de gebakken **tofu** toe. Doe dan gekookte **rijst** erbij en roer goed door.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **mini-komkommers** schuin in dunne plakjes. Neem de **tofu** uit de verpakking, dep droog en verkrummel de **tofu** in ca. 1cm grote stukjes. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en zaden en snijd in 1cm brede repen. Pluk de blaadjes van de **Thaise basilicum**. Gooi steeltjes weg. Snijd **2/3 van de basilicum** fijn.



5. Ketjap toevoegen

Voeg de **helft van de ketjap manis** toe en roer goed door. Breng op smaak met zout en evt. meer **ketjap**. Roer **3/4 tatsoi**, **fijngesneden basilicum** en **3/4 komkommer** door de **nasi**. *Optioneel: kluts 2 eieren met een vork en voeg ze aan de nasipan toe. Bak de eieren op hoog vuur gaar.*



3. Tofu bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg de verkrummelde **tofu** toe en bak 3-4min tot de **tofu** goudbruin is. Schep uit de pan. Veeg de pan schoon met een stuk keukenpapier.



6. Nasi serveren

Verdeel de **nasi** over borden en garneer met de **rest van de Thaise basilicum**, **taugé**, **tatsoi** en **komkommer**.