

MARLEY SPOON



Zoetzure tempeh met een groenteroerbak en cashews

 20-30min  2 personen

Fermenteren is hot! We lopen weg met de kombucha van de healthy sapjesbar en als we tijd in onze agenda hebben, reserveren we een plekje voor een workshop zuurdesembrood maken. Ook tempeh is een typisch product dat ontstaat door het fermenteren van sojabonen. Zo op zichzelf heeft het geen bijzondere smaak, maar in een zoetzure saus op basis van ananassap en sojasaus wordt tempeh bij iedereen vast groot favoriet.

Wat je van ons krijgt

- ui
- wortel
- groentebouillonblokje ⁹
- knoflook
- jasmijnrijst
- rode paprika
- tempeh ¹³
- sojasaus ^{1,6}
- cashewnoten ¹⁵
- maizena
- ananasstukjes

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen met deksels
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), lupine (13), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 705.0kcal, vet 21.8g, eiwit 27.8g, koolhydraten 91.6g



1. Tempeh blancheren

Breng 400ml water in een middelgrote kookpan aan de kook en laat het **bouillonblokje** erin. Snijd de **tempeh** doormidden; bewaar de helft voor een ander keer. Snijd in reepjes 2-3cm lang en 1cm dik. Voeg de **sojasaus** en **tempeh** aan de **tempeh** toe en breng aan de kook, laat 8-10min op laag vuur sudderen. Vang bij het afgieten het **kookvocht** op en zet de **tempeh** opzij.



4. Cashewnoten toasten

Rooster intussen de **cashewnoten** in een droge wok op middelhoog vuur tot ze goudbruin kleuren. Neem uit de pan en zet opzij. Meng de **ananasap** met de **helft van het kookvocht**, 1-2el suiker (bij voorkeur bruin), 2el azijn en de **maizena**. Roer totdat de suiker en **maizena** zijn opgelost en breng op smaak met peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak intussen de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **wortel** schuin in dunne plakjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd de **groente** in 0,5-1cm brede repen. Vang bij het afgieten van de **ananasstukjes** het **sap** op en bewaar dit tot aan stap 4.



5. Groenten bakken

Verhit 2el plantaardige olie in de eerdergebruikte wok op hoog vuur en bak de **tempehreepjes** in 3-4min rondom goudbruin. Neem uit de pan. Bak dan de **gehakte ui** in 1-2min met een snufje zout op middelhoog vuur glazig. Voeg de **knoflook**, **paprika** en **wortel** toe en bak in 3-5min zacht en bijna gaar. Hak intussen de **cashewnoten** grof.



3. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een kookpan aan de kook. Was de **jasmijnrijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng eenmaal opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt 5min rusten.



6. Ananas en saus toevoegen

Voeg dan de **zoetzure saus** toe en breng aan de kook. De **saus** zal dikker worden, dus blijf roeren! Zet het vuur laag als de **saus** dikker is en voeg de **tempeh** en de **ananas** toe. Breng op smaak met peper, zout en evt. azijn en voeg een scheutje water toe voor een wat **dunnere saus**. Serveer de **roerbak** bovenop de **rijst** en bestrooi met **cashewnoten**.