

MARLEY SPOON



Crispy Koreaanse BBQ tofu

met een gochujang groenteroerbak



ca. 20min



2 personen

Koreaanse BBQ op de vegetarische toer! En dat doen we met een bijzondere smaakmaker; gochujang. Deze zoet-hartige pasta van gefermenteerde chilipepers is in Korea nummer één. In combinatie met sojasaus en gember is het heerlijk in onze roerbak. Je bakt de gekruide tofu eerst knapperig en doet 'm aan het eind weer terug in de pan om met een laagje saus te bedekken. Zo is tofu nooit meer saai!

Wat je van ons krijgt

- verse gember
- rode ui
- sesamololie ¹¹
- Barbossas spice mix
- champignonplakjes
- rode paprika
- basmatirijst
- sojasaus ^{1,6}
- Gochujang-pasta
- tofu ⁶
- maizena
- bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

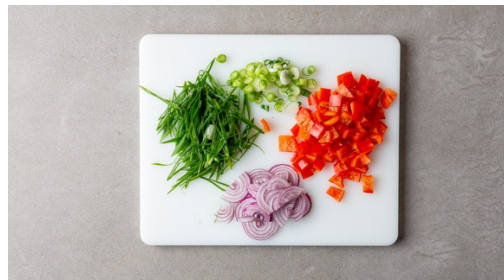
Voedingswaarde per portie

calorieën 880.0kcal, vet 34.3g, eiwit 32.1g, koolhydraten 105.1g



1. Rijst koken

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



4. Groenten voorbereiden

Snijdt intussen de **paprika** doormidden. Verwijder de kern en snijd vervolgens in 1cm grote stukjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Snijd het **wit van de bosui** in ringen, snijd het **groen** schuin in dunne ringen.



2. Tofu voorbereiden

Neem intussen de **tofu** uit de verpakking en dep droog. Snijd de **tofu** dan in 2x1cm grote blokjes. Doe de **tofublokjes** in een kom en hussel om met de **helft van de maizena** en **Barbossas spice mix**.



5. Saus maken

Schil en rasp de **gember** boven een kommetje fijn. Voeg de **gochujang-pasta**, **sesamololie**, 1el suiker, de **sojasaus**, 1/4tl peper en 2-3el water toe. Roer tot er een gladde **saus** ontstaat en de suiker is opgelost. Meng de **rest van de maizena** met 1el water tot een glad **papje** en voeg dit aan de **gochujang-saus** toe. Roer door.



3. Tofu bakken

Verhit 2el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **tofublokjes** 4-5min totdat ze goudbruin zijn, schep om en bak nog eens 4-5min totdat de **tofublokjes** knapperig zijn. Roerbak daarbij niet; zo zorg je ervoor dat de buitenkant knapperig wordt. Schep de **tofu** uit de pan en laat uitlekken op een stuk keukenpapier.



6. Groenten roerbakken

Roerbak de **ui**, **wit van de bosui**, **paprika** en **champignonplakjes** in de gebruikte pan op middelhoog vuur 3-4min. Giet de **saus** en 50ml water erbij en roerbak 1-2min. Schep de **rijst** op en verdeel de **roerbak zonder alle saus**. Doe de **tofu** in de pan en roer om met het **restje saus** te bedekken. Serveer de **tofu** bovenop de **roerbak** en bestrooi met de **groene bosui**.