



Aubergine Szechuan-stijl

met tofu, jasmijnrijst en bosui



20-30min



Voor 3-4 personen

Voor onze culinaire Kyra was het eten van aubergines een crime. De smaak noch de textuur stond haar aan, totdat ze zich een keer aan de Szechuan Aubergine waagde. Dit flink gepeperde gerecht bevat onder meer zwarte bonensaus, chilipeper en aubergine. Door de groente een minuutje of wat in water te koken en daarna in de saus te laten sudderen, wordt 'ie zacht terwijl de sterke smaken erin kunnen trekken.

Wat je van ons krijgt

- sojasaus ^{1,6}
- rijstwijnazijn
- aubergine
- groentebouillonblokje ⁹
- rode paprika
- knoflook
- zwarte bonensaus ^{1,6}
- verse gember
- vers chilipepertje
- tofu ⁶
- bosui
- jasmijnrijst

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- waterkoker
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 620kcal, vet 14.4g, koolhydraten 96.1g, eiwit 22.8g



1. Rijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout in een kookpan aan de kook. Was de **jasmijnrijst** in een zeef 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 gaar. Neem van het vuur en laat afgedekt 5min rusten.



4. Tofu bakken

Verhit 1-2el plantaardig olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Bak de **tofublokjes** in 3-4min rondom goudbruin. Neem de **tofu** uit de pan en zet opzij. Bak dan de **paprika** 2min op hoog vuur tot het velletje begint te blakeren. Doe de **knoflook**, **het wit van de bosui**, **helft van de chilipeper** erbij en bak 30sec. Voeg de gekookte **aubergine** toe en bak 1min.



2. Aubergines koken

Breng intussen een middelgrote kookpan water aan de kook. Snijd **aubergines** in de lengte in 1,5-2cm dikke, lange plakken. Leg ze op elkaar en snijd in 2cm brede repen. Voeg de **aubergine** aan de pan toe zodra het water kookt en breng opnieuw aan de kook. Kook in 4-5min zacht. Vang bij het afgieten **250ml water** op, laat de **aubergine** in een zeef uitlekken.



5. Saus maken

Laat de **helft van het bouillonblokje** in het **auberginewater** oplossen. Roer de **sojasaus** met de **helft van de rijstwijnazijn**, 1tl suiker (bij voorkeur bruin), de **zwarte bonensaus** en geraspte **gember** los. Voeg al roerend beetje bij beetje de **bouillon** toe en breng de **saus** op smaak met peper en evt. meer **rijstwijnazijn** en **bouillon**.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pel intussen de **knoflook**. Rasp de **knoflook** en **gember** fijn. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snijd in 2cm grote stukjes. Hak het **witte deel van de bosui** fijn, snijd het **groen** in ringen. Neem de **tofu** uit de verpakking, dep droog en snijd in 1,5-2cm grote blokjes. Halveer de **chilipeper**, verwijder evt. de zaadjes en hak fijn.



6. Saus koken

Voeg het **zwarte bonenmengsel** aan de pan toe en roer goed door. Breng op laag-middellaag vuur aan de kook en laat zo 6-7min sudderen. Voeg de **tofublokjes** toe en bak al roerend nog 1min totdat de **tofu** warm is. Breng op smaak met peper, suiker en evt. meer **chilipeper**. Serveer de **rijst** met de **roerbak** en bestrooi met groene **bosuiringen**.