



## Spicy Mapo tofu

met aubergine en basmatirijst



20-30min



Voor 3-4 personen

Mapo tofu is een populair gerecht uit de Chinese Szechuan-provincie. Het gerecht wordt daar vaak gecombineerd met gebakken rund- of varkensvlees. Deze vegetarische variant met boterzachte aubergine doet er echter niet voor onder! De heerlijk zachte textuur van deze groente in combinatie met tofu, een rijke saus en crunchy pinda's laat iedereen zijn bordje rijst met plezier opeten.

## Wat je van ons krijgt

- zwarte bonensaus <sup>1,6</sup>
- gezouten pinda's <sup>5</sup>
- tofu <sup>6</sup>
- aubergine
- verse gember
- maizena
- bosui
- basmatirijst
- chili-bonenpasta <sup>1,6</sup>
- sojasaus <sup>1,6</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- zeef

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

## Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 725kcal, vet 22.7g, koolhydraten 93.2g, eiwit 31.8g



### 1. Rijst koken

Breng 800ml 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.



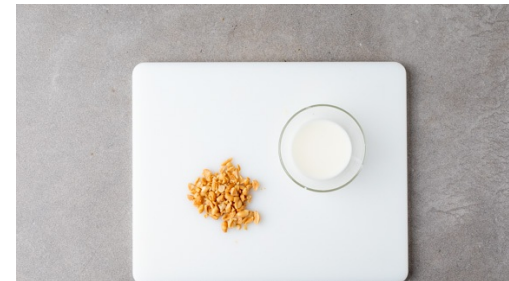
### 4. Saus toevoegen

Meng de **zwarte bonensaus** met de **chili-bonenpasta**, **sojasaus** en 1tl suiker. Voeg de **saus** aan de groentepan toe en kook al roerend 1min. Giet er 600ml water bij en breng aan de kook. Zet het vuur laag. Neem de **tofu** uit de keukendoek en snijd in 2x1cm grote blokjes. Voeg de **tofu** aan de **groenten** toe, schep om en laat zo 5-6min zachtjes sudderen.



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Neem intussen de **tofu** uit de verpakking, wikkel in een schone keukendoek en pers het overtollige vocht eruit. Snijd de **aubergines** zonder stonk in de lengte in vier repen en dan in 1cm brede stukken. Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringetjes, houd het **wit** van het **groen** gescheiden.



### 5. Pinda's hakken

Hak ondertussen de **pinda's** grof. Roer de **maizena** met 3el lauwarm water los tot een glad **papje** en zet opzij.



### 3. Aubergine bakken

Meng de **aubergine** met 1el olie en 1/2tl zout. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **aubergine** 5-6min al regelmatig roerend totdat de stukjes zachter worden en bruin beginnen te kleuren. Schil intussen de **gember** en hak of rasp fijn. Voeg na 5-6min de **gember** en het **wit van de bosui** aan de pan toe en roerbak 1min.



### 6. Mapo tofu afmaken

Giet het **maizenapapje** in de groentepan en kook al roerend 1min totdat de **saus** is ingedikt. Proef en breng de **mapo tofu** op smaak met peper en evt. zout. Schep de **rijst** op, verdeel de **mapo tofu** erover en bestrooi met de **gehakte pinda's** en **groene bosuiringen**.