



Krokante tofu in teriyakisaus met wokgroenten

Goudbruin gebakken tofublokjes in een glanzende zoetzoute teriyakisaus met knapperige wokgroenten. Een smaakvol plantaardig gerecht met rijst.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	20'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 400 gr stevige tofu
- 3 el maïzena
- 1 broccoli, in roosjes
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 wortel, in reepjes
- 150 gr sugarsnaps

3 teentjes look, geperst
1 el verse gember, geraspt
5 el sojasaus
3 el mirin
2 el honing
4 el zonnebloemolie
1 tl sesamzaad
2 lente-uitjes, in ringetjes

Bereidingswijze

1. Wikkel de tofu in keukenpapier en druk er met een bord gedurende tien minuten het vocht uit.
2. Snijd de tofu in blokjes en wentel ze door de maïzena zodat ze rondom bedekt zijn.
3. Verhit de helft van de olie in een wok en bak de tofublokjes rondom goudbruin en krokant, haal ze uit de wok.
4. Meng ondertussen de sojasaus, mirin en honing tot een saus.
5. Verhit de rest van de olie en roerbak de broccoli, wortel, paprika en sugarsnaps enkele minuten knapperig.
6. Voeg de look en de gember toe en bak kort mee tot het geurt.
7. Doe de tofu terug in de wok en schenk de teriyakisous erover.
8. Roerbak alles nog een paar minuten tot de saus indikt en glanzend om de tofu en groenten kleeft.
9. Bestrooi met sesamzaad en lente-uringetjes en serveer meteen met rijst.