PS. food & lifestyle

3 Vegetarisch

Pittige tofu met broccoli

Bereidingstijd
55 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Maak in een kommetje een marinade van 1 eetlepel sesamolie, sojasaus, citroensap, knoflook, rode peper en peper en zout. Meng de tofu met de marinade en laat minimaal een half uur staan. Blancheer de broccoli- en bloemkoolroosjes circa 2-3 minuten in kokend water. Laat de blokjes tofu uitlekken in een zeef en bewaar de overgebleven marinade. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wokpan en bak de tofu in circa 2 minuten rondom bruin en een beetje knapperig. Voeg de broccoli, bloemkool en de rest van de marinade toe en roerbak nog circa 10 minuten. Meng met de quinoa en breng op smaak met peper, zout en verse koriander.

Ingrediënten

- ☐ 1 opscheplepel quinoa
- ☐ 120-150 g tofu, in blokjes
- ☐ 100 g broccoliroosjes
- ☐ 50 g bloemkoolroosjes
- ☐ 0.5 teentje knoflook, geperst
- ☐ 2 el sesamolie
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ ¼ rode peper, heel fijn gesneden
- ☐ Verse koriander
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**370 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**29 g**
Eiwit	**19 g**