



Mapo tofu op vegetarische wijze

Zijdezachte tofu in een pittige, hartige saus met fijngehakte champignons in plaats van vlees. Eiwitrijk en licht, met de typische Sichuan-kick van chilipasta en gember.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	15'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 500 g zijdetofu
- 200 g champignons
- 2 teentjes knoflook
- 2 lente-uitjes
- 2 el sojasaus
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl chilipasta
- 1 tl gemberpoeder
- 250 ml groentebouillon

1 el maizena
2 el water
een scheutje sesamolie
versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Snijd de zijdetofu voorzichtig in blokjes van ongeveer 2 cm en laat uitlekken op keukenpapier.
2. Hak de champignons fijn. Pel en hak de knoflook fijn. Snijd de lente-uitjes in fijne ringetjes.
3. Verhit een scheutje sesamolie in een brede pan op middelhoog vuur. Bak de champignons 5 minuten tot al het vocht verdampt is en ze licht kleuren.
4. Voeg de knoflook, het gemberpoeder, de chilipasta en de tomatenpuree toe. Bak alles 1 minuut mee op middelhoog vuur.
5. Giet de groentebouillon en de sojasaus erbij en breng aan de kook.
6. Schuif de tofublokjes er voorzichtig in. Laat 4 minuten zachtjes trekken op een laag vuur zonder te roeren, zodat de tofu heel blijft.
7. Meng de maizena met 2 el koud water tot een glad papje. Roer dit voorzichtig door de saus en laat nog 1 minuut zachtjes doorkoken tot de saus bindt.
8. Proef en breng op smaak met versgemalen zwarte peper.
9. Schep het gerecht in diepe borden. Werk af met de lente-uitjes en een klein scheutje sesamolie.

Tip

Zijdetofu is erg breekbaar. Schuif de blokjes voorzichtig in de pan en roer zo weinig mogelijk. Wil je meer pit, voeg dan extra chilipasta toe of strooi wat Sichuanpeper over het bord bij het serveren.

Lekker met

Gestoomde witte rijst of gestoomde jasmijnrijst.

Dranktip

Een licht gekoelde groene thee of een frisse Riesling met een vleugje zoetheid past mooi bij de pittige smaken van dit gerecht.