



Krokante tofu in teriyakisaus met wokgroenten

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

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	15'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

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

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

Bereidingswijze

- 1.** Wikkel de tofu in een dubbele laag keukenpapier en leg er een snijplank met een zwaar voorwerp op. Laat de tofu zo minstens 15 minuten uitpersen zodat het overtollige vocht ontsnapt.
- 2.** Snijd de uitgeperste tofu in gelijke blokjes van ongeveer 2 cm. Doe de maïzena in een ruime kom, voeg de tofublokjes toe en wentel ze zodat ze rondom gelijkmatig bedekt zijn.
- 3.** Meng ondertussen de sojasaus, mirin en honing in een klein kommetje tot een gladde teriyakisaus en zet opzij.
- 4.** Verhit de helft van de olie in een wok op hoog vuur. Bak de tofublokjes in porties rondom goudbruin en krokant, ongeveer 2 tot 3 minuten per kant. Schep ze uit de wok en leg ze even op keukenpapier.
- 5.** Voeg de rest van de olie toe aan de wok en roerbak de broccoli, wortel, paprika en sugarsnaps op hoog vuur gedurende 3 tot 4 minuten zodat de groenten gaar maar nog knapperig blijven.
- 6.** Voeg de knoflook en de gember toe en roerbak nog 1 minuut mee tot alles geurig ruikt.
- 7.** Leg de krokante tofublokjes terug in de wok en schenk de teriyakisaus erover. Roerbak alles nog 2 tot 3 minuten tot de saus indikt en glanzend om de tofu en de groenten kleeft.
- 8.** Bestrooi met sesamzaad en lente-uiringetjes en serveer meteen.

Tip

Zorg dat de tofu echt goed uitgeperst is voor je begint. Hoe droger de tofu, hoe krokanter het resultaat. Bak de tofublokjes in twee of drie kleine porties zodat de wok heet blijft en de blokjes bakken in plaats van stomen.

Lekker met

Gestoomde witte rijst of zilvervliesrijst.

Dranktip

Een gekoelde Japanse lager of een glas droge groene thee past uitstekend bij de zoetzoute smaken van dit gerecht.

Ontdek meer recepten op kookpot.be