



Vegetarische sweet chili-tofu met rijst

Ingrediënten

- 300 g Zilvervliesrijst
- 250 g Wilde rijst, gekookt
- 375 g Tofu, gebakken
- 1 Blokje MAGGI Groentebouillon
- 2 el Olijfolie
- 100 g Zoete chilisaus
- 600 g Thaise roerbakmix

Instructie

1. Begin met het koken van 300 g zilvervliesrijst in groentebouillon volgens de instructies op de verpakking. Terwijl de rijst kookt, kun je aan de slag met de rest van de ingrediënten.
2. Snijd de tofu in blokjes en pers de knoflook. Verhit 2 el olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en voeg de tofu en knoflook toe. Bak de tofu ongeveer 5 minuten tot het goudbruin en knapperig is.
3. Voeg vervolgens 100 ml zoete chilisaus toe aan de pan en roer alles goed door elkaar. Laat het geheel nog 2-3 minuten sudderen zodat de tofu alle smaken goed kan opnemen.
4. Verhit ondertussen 2 el olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur en voeg de bloemkoolrijst en Thaise wok groente toe. Bak alles ongeveer 5 minuten tot de groenten zacht zijn.
5. Serveer de Sweet chili-tofu met de gekookte zilvervliesrijst en de gebakken groenten. Dit gerecht is niet alleen heerlijk, maar ook nog eens voedzaam.

Voedingswaarden tonen

25 Min

koolhydraten	95.55 g	4
Energie	747.64 kcal	
vetten	29 g	
Eiwit	29 g	