1A+1B Vegetarian

Bloemkoolstamp met pittige tofu

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook of stoom de bloemkoolroosjes in circa 15 minuten gaar. Laat ondertussen de tofu goed uitlekken, dep droog en snijd in blokjes. Verhit de olie in een wokpan en roerbak de blokjes tofu samen met de sojasaus en de sambal circa 6-8 minuten knapperig bruin. Giet de bloemkool af en prak fijn met een vork. Meng met de gesmolten roomboter, koriander, zout en peper. Serveer met de blokjes tofu en garneer eventueel nog met een beetje koriander.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g tofu
- [ ] 100 g bloemkool
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 el ongezouten roomboter, gesmolten
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] ½ tl sambal oelek
- [ ] 1-2 tl verse koriander
- [ ] Zout en peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**289 kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Vet	**22 g**
Eiwit	**17 g**