



2A

Vegetarian

Roerbakschotel met tofu, broccoli, rode paprika en peultjes



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Meng de tofu met de sojasaus en zet even apart. Stoom de broccoliroosjes samen met de peultjes circa 2-3 minuten en giet af. Verhit de kokosolie in een wokpan en bak de knoflook, gember en de rode peper circa 1 minuut. Voeg de tofu toe en bak deze even kort mee. Voeg daarna de broccoli, peultjes en de paprika toe en bak nog circa 3-4 minuten. Zet het vuur uit en besprenkel met de sesamolie en breng verder op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g tofu in stukjes
- ☐ 100 g broccoliroosjes
- ☐ 100 g rode paprika in stukjes
- ☐ 100 g peultjes
- ☐ 1 teentje knoflook, fijnggehakt
- ☐ ½ rode peper, heel fijngesneden
- ☐ 1 cm verse gember, fijngehakt
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ ½ el kokosolie
- ☐ ½ el sesamolie
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	324 kcal
Koolhydraten	13 g
Vet	19 g
Eiwit	21 g