

1. Snijbiet met rijst en tofu



ingrediënten voor 2 personen

bereidingstijd: 25 minuten

350 gram snijbiet

1 ui

3 tenen knoflook

gemberwortel (ca. 5 cm)

sap van halve citroen

125 gram zilvervliesrijst

biologische tofu (blok van 250 gram)

tamari

sambal oelek

ketjap manis

laos

Kook de rijst gaar, ruim vóór je de maaltijd gaat bereiden.

Druk het vocht uit het blok tofu en dep het droog met keukenpapier. Snij de tofu in blokjes. Maak in een platte schaal een marinade van tamari, ketjap, citroensap en een lepeltje sambal. Laat de marinade minimaal 20 minuten in de tofublokjes trekken.

Was de snijbiet en laat het blad goed uitlekken. Snij het daarna in stukjes.

Zet een koekepan met een scheut zonnebloemolie op een middelhoog vuur. Bak hierin de tofublokjes. Schep ze regelmatig om.

Snipper het ui en snij de knoflook en gemberwortel in kleine stukjes. Meng in een kom ui, knoflook, gember, een schepje sambal en een theelepeltje laos. Doe een scheutje zonnebloemolie in een wokpan en voeg het uimengsel toe. Een minuut of vijf zachtjes laten bakken. Voeg dan de snijbiet toe en zet het vuur hoger. Schep het snijbiet en uimengsel voortdurend om. Voeg na circa drie minuten de rijst toe. Alles blijven omscheppen tot de rijst is doorgewarmd.

Roer een scheutje tamari door het rijst-snijbietmengsel en strooi de tofublokjes er overheen.