



Tofuschotel

Benodigheden (voor 4 personen)

8 lente-uitjes
2 selderijstengels
500 gram verse spinazie
150 gram broccoli
150 gram courgette
2 teentjes knoflook
500 gram tofu
2 eetlepels olie
2 dl groentebouillon
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels hoisinsaus
snuifje cayennepeper of piment

Bereiden Tofuschotel

- Reinig en was de groenten. Snijd de lente-uitjes en selderijstengels in reepjes.
- Hak de spinazie grof. Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Snijd de courgette in fijne reepjes. Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.
- Snijd de tofu in blokjes.
- Verhit de olie in een wokpan en roerbak er de groente in.
- Voeg een scheutje bouillon toe en laat de groenten beetgaar sudderen.
- Giet er, indien nodig, nog wat bouillon bij, als de groenten dreigen aan te bakken.
- Voeg op het iende van de bereiding de tofu, de sojasaus en de hoisinsaus toe.
- Werk af met een snuifje cayennepeper of piment.



Dit recept is afkomstig uit: *Koken in 30 minuten*
ISBN 978 90 0223 171 1
Standaard uitgeverij