

### Ingrediënten

150 g jasmijnrijst  
2 teentjes knoflook  
20 g gember  
1 rode paprika  
1 lente-uitje  
250 g tofu  
1 kl Chinees vijfkruidenpoeder  
1 el sesamolie  
1 el sojasaus  
1 stick honing  
1 el rijstazijn  
1 el sesamzaad  
peper en zout



### Recept

- 1 Kook de rijst: breng per persoon 150 milliliter licht gezouten water aan de kook en voeg de rijst toe. Zet een deksel op de pot en draai het vuur laag. Laat 10-15 minuten zachtjes koken tot alle water opgenomen is en de rijst gaar is. Roer de rijst los met een vork.
- 2 Pers de knoflook. Schil en rasp de gember. Snij de paprika in fijne reepjes. Snij de lente-uitje in ringetjes. Laat de tofu uitlekken en snij in blokjes. Kruid met vijfkruidenpoeder, peper en zout.
- 3 Verhit de helft van de sesamolie in een wok en roerbak de knoflook, gember en rode paprika. Voeg na 2 minuten de sojasaus, honing en rijstazijn toe. Laat 2 minuten inkoken en schep dan uit de wok. Verhit de rest van de sesamolie in de wok en bak de tofu rondom aan. Voeg opnieuw de gebakken paprika toe aan de wok en laat nog kort meebakken.
- 4 Serveer de rijst met de gebakken tofu en paprika, met de sesamzaadjes en lente-uitjes erover gestrooid.

### Bron

**15 gram**

<https://15gram.be/recepten/gebakken-tofu-met-gember-en-paprika>

Info Martine Lycke 21/01/2020

Vorbereidingen:

- Rijst in water
- Tofu (Lidl 200 g) wat marineren met 5-kruidentpoeder en paprika – hier misschien beter wat olie al bijgedaan

Rijst afgieten en 2x spoelen. Rijst garen met 2x zoveel water, zout en peper  
1 rode paprika in reepjes snijden

Tofu in wokpan: aanbakken in sesamolie en dan opzij houden

In zelfde wokpan:

1 el sesamolie

2 teentjes look

20 g gember

De rode paprika

2 tal minuten bakken

Toevoegen:

1 el sojasaus

1 el honing

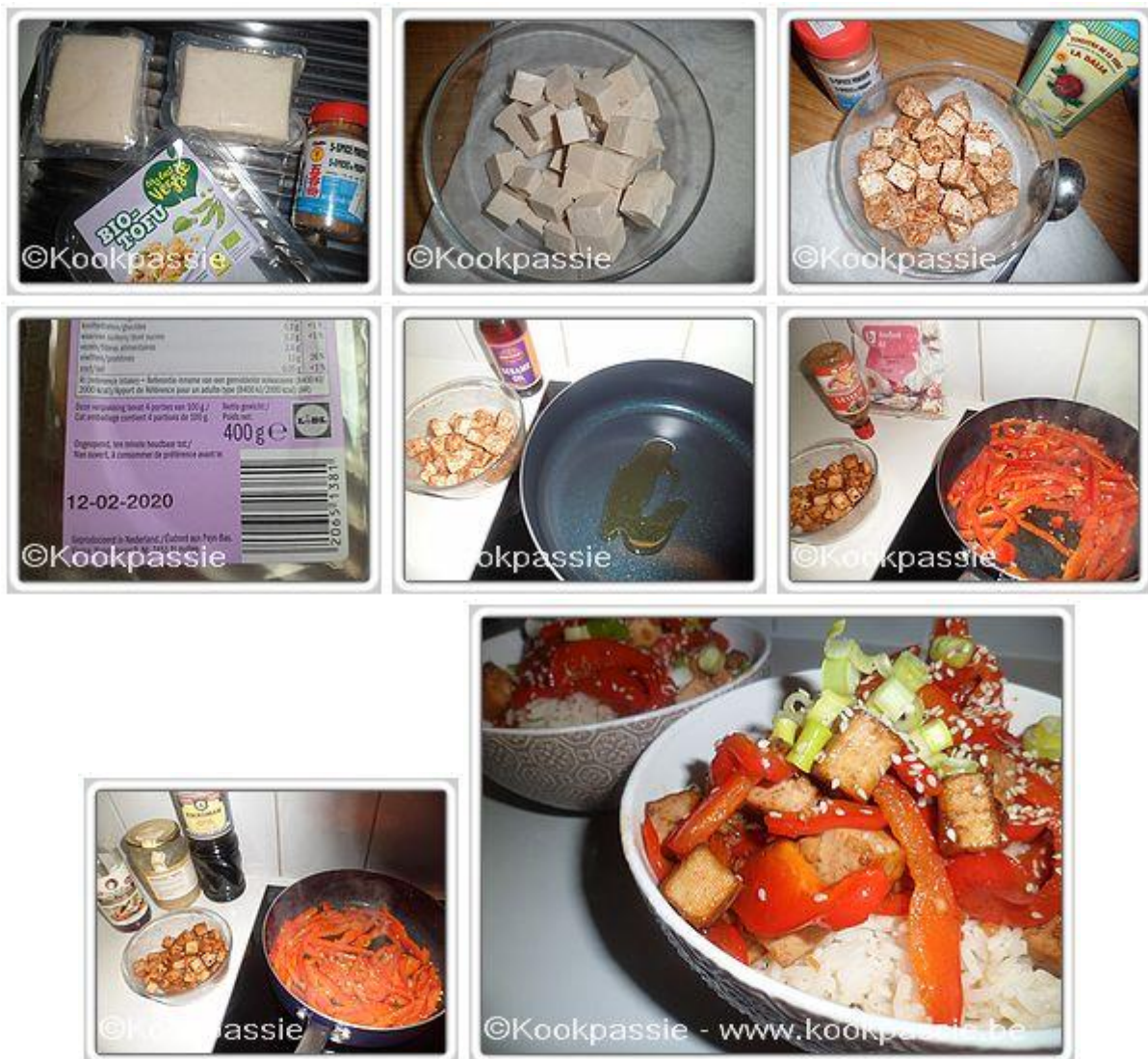
1 el rijstazijn

Laten meebakken en daarna tofu er terug bij doen

Opdienem met sesamzaadjes en 1 lenteui

---

Fotos



VOEDINGSWAARDEN ●	
Calorieën	606.67 kcal
Koolhydraten	76.01 g
waarvan suikers	11.3 g
Vet	19.82 g
waarvan verzadigd	3.21 g
Proteïnen	24.81 g
Vezels	10.6 g