

Recept: Miso-tofu bowl met boerenkool



Een kleurrijke, voedzame maaltijdsalade met geroosterde halve zoete aardappel als eetbaar bord. De combinatie van miso-gemarineerde tofu, gemasseerde boerenkool, quinoa, edamame, kikkererwten en avocado maakt dit een compleet en heerlijk plantaardig gerecht.



Aantal personen: 2



Tijd: 60-70 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

Ingrediënten:

Voor personen

<input type="checkbox"/> Zoete aardappelen (groot)	1	met schil, grondig geboend!	
<input type="checkbox"/> Quinoa	120 g		
<input type="checkbox"/> Boerenkool	150 g	verse bladeren	
<input type="checkbox"/> Stevige tofu	250 g		
<input type="checkbox"/> Edamame	100 g	diepvries	
<input type="checkbox"/> kikkererwten	100 g	bokaal of blik	
<input type="checkbox"/> Avocado	1		
<input type="checkbox"/> Witte miso	2 el	voor marinade	
<input type="checkbox"/> Sojasaus	1 el		
<input type="checkbox"/> Ahornsiroop of honing	1 el		
<input type="checkbox"/> Rijstazijn	1 tl		
<input type="checkbox"/> Geraspte gember	½ tl		
<input type="checkbox"/> Sesamolie	1,5 tl		

<input type="checkbox"/> Olijfolie	5 el	voor roosteren en dressing	
<input type="checkbox"/> Citroen- of limoensap	1 el		
<input type="checkbox"/> Mosterd	1 tl		
<input type="checkbox"/> Zout, peper, honing	Naar smaak		
<input type="checkbox"/> ei	1	zacht gekookt	
<input type="checkbox"/> sesamzaad	1 kl		
<input type="checkbox"/> lente ui	1	fijn gesneden	
<input type="checkbox"/> aardappelkruiden	1 kl		

Bereidingswijze

Halve Zoete Aardappel Roosteren

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Was en droog de zoete aardappelen goed. Snijd ze in de lengte doormidden.
- Smeer het snijvlak in met olijfolie, zout en peper en wat aardappelkruiden.
- Smeer ook de buitenkant in met olijfolie
- Leg de helften met de snijkant naar beneden op een bakplaat.
- Rooster 35-40 minuten tot volledig zacht en mooi gekaramelliseerd aan de randen.
- Haal uit de oven en maak het binnenste licht los met een lepel (niet uithollen). Je hebt nu een perfecte "kom" om te vullen.

Miso-gemarineerde Tofu

- Pers de tofu 10 minuten tussen keukenpapier.
- Snijd in blokjes of plakken.
- Maak de marinade: meng witte miso, sojasaus, ahornsiroop, rijstazijn, sesamolie en gember.
- Meng de tofu voorzichtig door de marinade en laat 20-30 minuten marineren.
- Bak de tofu in een pan of oven tot goudbruin en licht krokant.
- Laat op het einde 1-2 eetlepels marinade karamelliseren.

Quinoa, Edamame, Kikkererwt en Boerenkool Voorbereiden

- Quinoa:** Spoel de quinoa en kook in gezouten water gedurende 12-15 minuten. Maak los en laat afkoelen tot lauw - kijk op de verpakking voor de juiste kooktijd
- Edamame:** Kook 3-4 minuten, giet af en laat afkoelen.
- Kikkererwten:** spoel goed en roer een eetlepel olijfolie en paprika poeder door de kikkererwten, kruid met peper en zout
- Zet de kikkererwten 10 -15 minuten in de oven
- Boerenkool:** Verwijder de harde nerven en snijd de bladeren fijn.
- Maak de dressing: meng olijfolie, citroen/limoensap, mosterd, honing, zout en sesamolie.
- Belangrijk:* Doe de boerenkool in een kom, voeg de helft van de dressing toe en masseer 1-2 minuten met je handen tot de bladeren zachter en donkerder worden. Dit is essentieel voor eetbaarheid!

Samenstellen en Serveren

- Snijd de avocado pas op het einde in schijfjes en besprenkel met citroen zodat deze groen blijft. Kruid met wat peper en zout
- Bedek de bodem van een slakom met sla
- Leg 1 halve zoete aardappel per kom.
- Schep de quinoa in de aardappel.
- Leg bovenop: de miso-tofu en avocado.
- Werk af met sesamzaad, lente-ui en een extra dressing. Serveer warm, lauw of koud!

Tip! gebruik de rest van de dressing en voeg extra yoghurt, een teentje look en wat olijfolie toe. Vul hiermee kleine potjes