

VEGETARISCHE CURRY MET TOFU (V)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 200g tofu
- 1 ui
- 2 teentje knoflook
- 200g volkoren rijst
- 2 1/2 eetlepel kerriepoeder
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 blik tomaatblokjes (400g)
- 1 blokje groentebouillon
- 400g diepvries of verse gemengde groenten bv. broccoli, champignons, boontjes, maïs, peultjes...
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

- Bak de tofu in een wokpan tot het gaar is en haal het er daarna uit, houd het warm onder aluminiumfolie.
- Snijd de ui in stukjes en doe deze samen met de fijngehakte knoflook en een klein beetje margarine in dezelfde wokpan.
- Kook de rijst.

- Doe er, wanneer de ui er glazig uitziet, de kerriepoeder en de tomatenpuree bij en laat even doorkoken.
- Meng het bouillonblokjes met 350ml water.
- Doe daarna de tomatenblokjes, de bouillon en de groenten in de pan. Kruid bij met zout en peper.
- Doe er, wanneer de groenten gaar zijn, de tofu bij.
- Dien de curry op met de rijst.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 366 Kcal
- 16 g eiwitten
- 11 g vetten
- 50 g koolhydraten

SMAKELIJK!