

# Roerbakschotel met tofu, broccoli, rode paprika en peultjes

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de tofu met de sojasaus en zet even apart. Stoom de broccoliroosjes samen met de peultjes circa 2-3 minuten en giet af. Verhit de kokosolie in een wokpan en bak de knoflook, gember en de rode peper circa 1 minuut. Voeg de tofu toe en bak deze even kort mee. Voeg daarna de broccoli, peultjes en de paprika toe en bak nog circa 3-4 minuten. Zet het vuur uit en besprenkel met de sesamololie en breng verder op smaak met peper en zout.

## Ingrediënten:

- 120-150 g tofu in stukjes
- 100 g broccoliroosjes
- 100 g rode paprika in stukjes
- 100 g peultjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/2 rode peper, heel fijngesneden
- 1 cm verse gember, fijngehakt
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1/2 el kokosolie
- 1/2 el sesamololie
- Zout
- Peper



KCAL

324

EIWITTEN

21 g

KOOL-  
HYDRATEN

13,5 g

VETTEN

19,2 g

FASE 2A