



2A

Vegetarisch

## Roerbakschotel met tofu, broccoli, rode paprika en peultjes



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 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
- ☐ ½ rode peper, heel fijngesneden
- ☐ 1 cm verse gember, fijngehakt
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ ½ el kokosolie
- ☐ ½ el sesamololie
- ☐ Zout
- ☐ Peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 324 kcal |
| Koolhydraten | 13 g     |
| Vet          | 19 g     |
| Eiwit        | 21 g     |