



GEMARINEERDE TOFU MET SPITSKOOI

Ingrediënten (2 pers.) :

200 g tofu	1 ajuin (60 g)	wokolie
200 g spitskool	1 kleine chili peper	peper & zout
100 g peultjes	1 knoflookteentje	oregano
100 g wortelen	3 eetlepels olijfolie	koriander
100 g champignons		laurier & tijm

Bereiding tofu

Maak een marinade van 2 eetlepels olijfolie, fijngehakte chili peper, grof zout, tijm, laurier en oregano.

Verwijder het overtollige vocht van de tofu en snij in blokjes. Drenk in de marinade en laat een nacht intrekken.

Bereiding marinade

Kuis de ajuin en knoflook en snijd fijn.

Kuis de champignons en snijd in blokjes.

Schil de wortelen en snijd in schuine repen.

Kuis de peultjes en snijd in twee.

Verwijder het hart van de spitskool en snijd in stukken (grof gesneden).

Neem een wok of een hapjespan. Neem 2 eetlepels wokolie en verwarm op hoge temperatuur. Voeg de ajuin, champignons, wortelen, peultjes en knoflook toe.

Goed afkruiden met zout en peper.

Laat 8 minuten aanstoven op middelhoge temperatuur.

Voeg de spitskool toe en laat nog 5 min. verder stoven.

Neem een pan en verwarm 1 eetlepel olijfolie. Bak de tofu bruin.

Dresseer

Dresseer je bord met de groenten en leg de tofu bovenop.

Garneer met koriander en peterselie.