



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
2 PORTIES

INGREDIËNTEN:

- 300 g broccoli
- 150 g rijst
- ½ blok tofu
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 el maizena
- Olie, zout

Voor de saus:

- 2 el Kikkoman sojasaus
- 1 el water
- 1 el bruine basterdsuiker
- ½ el sesamololie
- ½ el maizena

Om te serveren:

- Sesamzaadjes
- Bosui in ringetjes

STICKY TOFU, BROCCOLI EN RIJST

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de broccoli en kook in enkele minuten beetgaar in een pan met kokend water. Snijd de tofu in blokjes en strooi er naar smaak wat zout over. Strooi hierna de maizena erover en schud de blokjes om, zodat de maizena goed verdeeld is. Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de tofu blokjes goudbruin. Voeg de saus toe en bak dit even kort mee. Verdeel de rijst over 2 kommen of borden, met daarbij de gebakken tofu en de broccoli. Strooi er naar wens wat sesamzaadjes en ringetjes bosui over. Serveer direct.

FASE 3