

Zilvervliesrijst met tofu / Brown rice with tofu



De boodschappen voor 4 personen

- 400 gram gekruide tofu reepjes
- 30 ml olijfolie (2 eetlepels)
- 400 gram zilvervlies rijst
- 1 groentebouillonblokje
- 2 teentjes knoflook
- 400 gram Chinese roerbakgroente
- 1 theelepel milde kerriepoeder
- 1/2 theelepel 5 spice
- vers gemalen zwarte peper
- 3 eetlepels soya saus
- 4 vrije uitloop eieren

Vandaag hebben we een gastkok bij snazzie, Ismenia is haar naam en zij komt vegetarisch voor ons koken.

Zilvervliesrijst met tofu / Brown rice with tofu

Zilvervliesrijst is voedzaam en gezond, je kunt het als snelkookrijst krijgen of je koopt 'gewone' rijst bij de toko. Voor koken met kinderen of voor onervaren koks is snelkookrijst gemakkelijker te bereiden.

De roerbakgroente kun je gesneden kopen of je kunt het de kids met een plastic mesje laten snijden. Chinese roerbakgroente bestaat uit witte kool, prei, paprika, boontjes en taugé.

De tofu kun je ook zelf marinieren. Doe 5 eetlepels soya saus in een kom waardoor je een halve theelepel 5 spice, een eetlepel oestersaus en een teentje geperste knoflook roert. Laat de marinade 10 minuten intrekken.

Zo maak je dit vegetarische gerecht

Zet een ruime pan water op met de 2 bouillonblokjes.

Pel de twee teentjes knoflook, snij ze klein en voeg de gesneden knoflook aan het water toe.

Voeg de rijst toe als het water kookt en roer het door met een houten vork.

Als het water weer kookt draai het gas dan laag, laat de rijst 8 minuten zacht koken en giet het af.

Sluit de pan en laat de rijst nog 5 minuten staan.

Nu gaan we wokken

Doe de olijfolie in de pan en wacht tot de olie stoomt.

Voeg de tofu reepjes toe en bak ze ongeveer 5 minuten.

Doe de roerbakgroente erbij, roer en wok alles nog 5 minuten, als de kool licht verkleurd is de groente beetgaar.

Voeg nu de specerijen toe en roer ze door. Even proeven of de roerbak genoeg gekruid is.

Voeg tenslotte de rijst toe en wok het 3 minuten mee.

Omdat aan dit gerecht geen zout wordt toegevoegd kun je er soyasaus bij geven. Optioneel is het gebakken eitje erbij.

Eet smakelijk!

Zivervliesrijst met tofu / Brown rice with tofu



Shopping list for four

- 400g marinated tofu strips
- 30 ml olive oil (2 tablespoons)
- 400g brown rice
- 1 vegetable stock cube
- 2 cloves of garlic
- 400g Chinese stir fry veg
- 1 teaspoon mild curry powder
- 1/2 teaspoon five spice
- freshly ground black pepper
- 3 tablespoons soy sauce
- 4 free range eggs

Today we have a guest chef at snazzie, her name is Ismenia and she will cook a vegetarian dish for us.

Zivervliesrijst met tofu / Brown rice with tofu

Brown rice is nutritious and healthy, you can buy minute rice or the ordinary kind at the Chinese supermarket. For kids or inexperienced cooks the minute rice is much easier to prepare.

The stir fry vegetables can you buy already sliced or let the kids slice it with a plastic knife. The Chinese vegetables contain white cabbage, leek, bell pepper, green beans and bean sprouts.

The tofu you can buy marinated or do it yourself. Place 5 tablespoons of soy sauce in a bowl, stir in half a teaspoon 5 spice, a tablespoon oyster sauce and a crushed garlic clove. Let the tofu marinate in it for 10 minutes.

How to make brown rice with tofu

Bring a big pan of water with the 2 cubes of vegetable stock to the boil.

Peel the two garlic cloves, slice them fine and add them to the water.

Add the rice when the water boils and stir it with a wooden fork.

When the water boils again turn the heat low.

Let the rice cook softly for 8 minutes then drain it.

Close the pan and let the rice rest for 5 minutes.

Now we start with stir frying

Pour the olive oil into the wok and wait for the oil to steam.

Add the tofu strips and fry them for approximately 5 minutes.

Add the stir fry vegetables, stir it in with the tofu and fry it for 5 minutes.

When the cabbage is colouring light brown the veg is cooked al dente.

Now ad the spices and stir them in.

Finally add the rice and stir fry it for 3 minutes more.

Taste if the stir fry is seasoned enough.

Because there is no salt added to the dish you can give some soy sauce with it. Optional the dish is served with a fried egg.

Enjoy!