Hoofdgerechten / België

korte pasta met stevige tofu en courgette · België

Een snelle noedel- of pastamaaltijd met courgette en stevige tofu, als moderne keukenvariatie geïnspireerd op België.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 320 g korte pasta
- ☐ 500 g courgette
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g stevige tofu
- ☐ 20 g graanmosterd
- ☐ 10 g verse peterselie

Zo maak je het.

01 Kook de korte pasta volgens de verpakking gaar. Bewaar een kopje kookwater en giet af.

02 Maak de courgette schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de courgette toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut kookwater toe en laat afgedekt garen tot de groente zacht is.

04 Snijd de stevige tofu in blokjes en bak ze acht tot tien minuten, tot ze goudbruin en goed heet zijn.

05 Meng alles in de pan en maak zo nodig smeuïg met kookwater. Voeg graanmosterd, gedroogde tijm, verse peterselie toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-be-09-17-96db239