Hoofdgerechten / China

jasmijnrijst met tempeh en bloemkool · China

Een complete graanmaaltijd met tempeh en bloemkool, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze China-variatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g jasmijnrijst
- ☐ 500 g bloemkool
- ☐ 10 g fijn geraspte verse gember
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g tempeh
- ☐ 25 ml sojasaus
- ☐ 15 ml rijstazijn

Zo maak je het.

01 Kook de jasmijnrijst volgens de verpakking in ruim water gaar en laat goed uitlekken.

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de bloemkool toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 10 minuten afgedekt garen.

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

05 Meng de gare granen met de groenten en het gare hoofdingrediënt. Voeg sojasaus, fijn geraspte verse gember, rijstazijn 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-cn-04-10-94b90a9