Hoofdgerechten / Frankrijk

Pannetje met stevige tofu en rode biet · Frankrijk

Een hartige Studio-variatie met voorgekookte rode biet, stevige tofu en een kruidige afwerking, geïnspireerd op Frankrijk.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g stevige tofu
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g voorgekookte rode biet
- ☐ 20 g Dijonmosterd
- ☐ 10 g verse dragon

Zo maak je het.

01 Maak de voorgekookte rode biet schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de voorgekookte rode biet toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 5 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

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

05 Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg Dijonmosterd, gedroogde tijm, verse dragon toe, roer rustig door en proef voor het serveren. Serveer direct.

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-fr-01-18-e60e187