Hoofdgerechten / Ierland

Pannetje met stevige tofu en raap · Ierland

Een hartige Studio-variatie met raap, stevige tofu en een kruidige afwerking, geïnspireerd op Ierland.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g stevige tofu
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 10 g verse peterselie
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g raap
- ☐ 15 g graanmosterd
- ☐ 10 ml appelazijn

Zo maak je het.

01 Maak de raap schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de raap toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 12 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 graanmosterd, verse peterselie, appelazijn 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-ie-01-06-44f965d