Hoofdgerechten / India

Pannetje met stevige tofu en maïs · India

Een hartige Studio-variatie met uitgelekte maïs, stevige tofu en een kruidige afwerking, geïnspireerd op India.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g stevige tofu
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 3 g gemalen korianderzaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g uitgelekte maïs
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma

Zo maak je het.

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

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de uitgelekte maïs 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 gemalen komijn, gemalen korianderzaad, gemalen kurkuma 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-in-01-17-dab0c14