Hoofdgerechten / India

basmatirijst met stevige tofu en wortel · India

Een complete graanmaaltijd met stevige tofu en wortel, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze India-variatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g basmatirijst
- ☐ 500 g wortel
- ☐ 3 g gemalen korianderzaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g stevige tofu
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma

Zo maak je het.

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

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de wortel toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 12 minuten afgedekt garen.

04 Snijd de stevige tofu 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 gemalen komijn, gemalen korianderzaad, gemalen kurkuma 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-in-04-05-7ce28b3