Hoofdgerechten / India

Ovengroenten met tofu, bloemkool en sperziebonen · India

Een kleurrijke ovenschaal met tofu en twee groenten, op smaak gebracht als moderne variatie geïnspireerd op India.

Tijd 45 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 600 g stevige tofu
- ☐ 450 g bloemkool
- ☐ 350 g sperziebonen
- ☐ 35 ml neutrale bakolie
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 3 g gemalen koriander zaad
- ☐ 2 g gemalen kurkuma
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Verwarm de oven voor op 200 °C. Dep de tofu droog en snijd in blokjes.

02 Snijd de groenten klein en kook stevige soorten enkele minuten voor. Laat goed uitlekken.

03 Schep tofu en groenten met de olie om en spreid uit op een ruime bakplaat. Houd bladgroenten apart.

04 Rooster vijfentwintig tot dertig minuten en schep halverwege om. Voeg eventuele bladgroenten pas de laatste vijf minuten toe.

05 Meng de smaakmakers door het hete gerecht. Controleer of de groenten zacht en de tofu goed heet zijn.

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-06-01-6a53906