Hoofdgerechten / Italië

# penne met stevige tofu en bloemkool · Italië

Een snelle noedel- of pastamaaltijd met bloemkool en stevige tofu, als moderne keukenvariatie geïnspireerd op Italië.

**Tijd** 35 min **Personen** 4

## Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 320 g penne
- ☐ 500 g bloemkool
- ☐ 2 g gedroogde oregano
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g stevige tofu
- ☐ 15 ml olijfolie extra vierge
- ☐ 10 g verse basilicum

## Zo maak je het.

**01** Kook de penne volgens de verpakking gaar. Bewaar een kopje kookwater en giet af.

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

**03** Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de bloemkool toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut kookwater toe en laat afgedekt garen tot de groente zacht is.

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

**05** Meng alles in de pan en maak zo nodig smeuïg met kookwater. Voeg olijfolie extra vierge, gedroogde oregano, verse basilicum 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-it-09-12-ca32b0c