Hoofdgerechten / Nederland

volkoren pasta met stevige tofu en spruitjes · Nederland

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

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 320 g volkoren pasta
- ☐ 500 g spruitjes
- ☐ 1 g gemalen nootmuskaat
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g stevige tofu
- ☐ 15 g milde mosterd
- ☐ 10 g bieslook

Zo maak je het.

01 Kook de volkoren pasta volgens de verpakking gaar. Bewaar een kopje kookwater en giet af.

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de spruitjes 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 milde mosterd, gemalen nootmuskaat, bieslook 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-nl-09-11-76356cc