Hoofdgerechten / Verenigde Staten

Pannetje met stevige tofu en flespompoen · Verenigde Staten

Een hartige Studio-variatie met flespompoen, stevige tofu en een kruidige afwerking, geïnspireerd op Verenigde Staten.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g stevige tofu
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 2 g gemalen komijn
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g flespompoen
- ☐ 3 g gerookt paprikapoeder
- ☐ 10 g verse peterselie

Zo maak je het.

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

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de flespompoen toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 15 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 gerookt paprikapoeder, gemalen komijn, verse peterselie 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-us-01-18-c36e0d7