

STICKY TEMPEH MET RIJST EN GEWOKTE GROENTEN



 Bereidingstijd: ca. 30 minuten |  2 - 4 persons

Vorbereiding:

1. Hele broccoli gebruiken: roosjes eraf snijden en in plakjes snijden. Stronk schillen en in plakjes snijden.
2. Gele paprika: wassen, in de lengte halveren, zaadlijsten verwijderen en in stukjes snijden.
3. Bosui: wassen, kontje verwijderen, in dunne ringetjes snijden. Groene deel apart houden (garnering).
4. Rode ui: pel de ui en snijd fijn.
5. Tempeh + marinade: snijd de tempeh in dunne plakjes (0,5 cm). Leg apart op een bord. Pak een grote kom. Voeg de azijn, honing en sojasaus, versgemalen peper en zout toe en meng door.

Bereiding:

1. Kook de rijst volgens aanwijzing op de verpakking.
2. Verwarm een grote koekenpan. Bak de tempeh in olie aan beide kanten bruin (max. 200 gram per keer). Haal uit de pan, laat uitlekken op keukenpapier en meng voorzichtig door de marinade.
3. Verwarm een hapjespan of wok. Bak de rode ui 2 minuten. Voeg de broccoli toe en roerbak ca. 8 minuten. Voeg halverwege de bosui (witte deel) en gele paprika toe.
4. Bak de gemarineerde tempeh 2-3 minuten in olie. Giet alle marinade uit de kom in de pan.

Serveren:

7. Verdeel de rijst over de borden. Serveer met de groenten en de sticky tempeh. Garneer met de bosui.
8. Breng eventueel hoger op smaak met nog wat sesamololie en limoensap.

Ingrediënten:

 2 Aantal Personen

- Basmatirijst gram 160
- Lenteui stuks 1, Rode ui stuks 1, Broccoli stuks 1, Gele paprika stuks 1
- Sojasaus zakje (à 10 ml) 1, Tempeh portie (à 200 gram) 1

Zelf toevoegen:

- Olie eetlepel 2, Peper en zout snufje naar smaak
- Honing of suiker (basterd- of palmsuiker) eetlepel 2
- Azijn eetlepel 2, Sesamololie scheutje naar smaak
- Limoen- of citroensap eetlepel naar smaak

Ingrediënten:

 4 Aantal Personen

- Basmatirijst gram 320
- Lenteui stuks 1, Rode ui stuks 2, Broccoli stuks 2, Gele paprika stuks 2
- Sojasaus zakje (à 10 ml) 2, Tempeh portie (à 200 gram) 2

Zelf toevoegen:

- Olie eetlepel 4, Peper en zout snufje naar smaak
- Honing of suiker (basterd- of palmsuiker) eetlepel 4
- Azijn eetlepel 4, Sesamololie scheutje naar smaak
- Limoen- of citroensap eetlepel naar smaak

Extra smaakmakers:

- Voeg een steranijs toe tijdens het koken van de rijst voor een subtiele, anijsachtige smaak.
- Als je van pittig houdt kun je een theelepeltje sambal of sriracha saus (pittige chilisaus) toevoegen.