



WOK MET SEIZOENSGROENTEN, QUINOA/BULGUR & TOFU

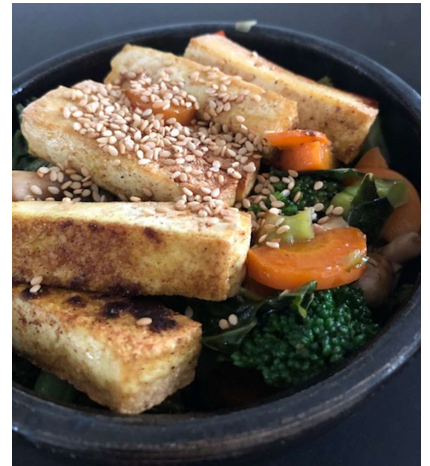
Met dit gerecht combineer je de vezels, vitaminen en mineralen van de groenten met de eiwitten in de tofu en kan je afhankelijk van je behoeften (inspanning en andere maaltijden) nog de goede koolhydraten (die in dit geval ook veel eiwitten bevatten) toevoegen. Uiteraard kan de tofu vervangen worden door vis of vlees. Hij kan ook gemakkelijk weggelaten worden evenals de quinoa of de bulgur.

Wok kan je maken met de groenten die je zelf lekker vindt.

Ik gebruik altijd zwarte peper omdat ik die beter vind afsmaken.

Ingrediënten:

- Ui
- Look
- Olijfolie
- Peper & zout
- Marokkaanse Kruiden (Rash-el-Hanout)
- 1 blaadje gedroogde laurier
- 2 Wortelen
- 1 paprika (kleur naar smaak)
- 1 broccoli
- Champignons
- Sojasaus
- Sesamolie
- Sesamzaadjes



Bereiding:

: ik mix gewoonlijk de twee samen omdat ik vind dat ze een leukere textuur en smaak afgeven als ze gecombineerd zijn. Uiteraard kan je ze perfect afzonderlijk klaarmaken.

Neem 1 maat quinoa/bulgur en twee maten water en breng aan de kook. Voeg zout, peper, laurier en eventueel kurkuma* toe. Van zodra het water pruttelt zet je op een laag vuurtje en laat droogkoken. Kijk regelmatig terwijl je de groenten klaarmaakt zodat het niet aanbrandt.

Fruit de fijngesneden ui en de look (gepeld, doormidden gesneden en geplet) glazig in de opgewarmde olijfolie, snij ondertussen de wortelen in schijfjes (ik snij mijn wortel overlangs doormidden en maak dan schijfjes van de gehalveerde wortel) en ontdoe de broccoli van de roosjes.



Broccoli heeft best wat tijd nodig om te garen in de wok dus je voegt hem best zo snel mogelijk na de wortelen toe. Zet je vuur niet te hoog zodat de wortelen, ui en look niet aanbranden. Je kan je broccoli volledig op gebruiken. Maak de roosjes zo klein mogelijk en snijd de stam van de broccoli in blokjes. Voeg eerst de stam dan de roosjes toe aan je wok.



Snijd de paprika in blokjes of in reepjes en voeg toe aan de rest van de groenten. Borstel de champignons en snijd ze in schijfjes of door 4 of 2 (afhankelijk van de grootte van de champignons die je hebt). Gooi ze bij de rest van de groenten.

Voeg zout en peper toe.



PEVITA COACHING
— UNLOCK YOUR POTENTIAL —



Wanneer alle groenten in je wok zitten mag je de temperatuur even opdrijven om al roerend de smaken met elkaar te vermengen.

Ondertussen heb je een pannetje op het vuur gezet met olijfolie waarin je de tofu reepjes of blokjes op een hoog vuur bakt. Je kruidt de tofu volledig naar eigen smaak met peper en zout en andere (iets pikantere) kruiden. Tofu heeft niet gigantisch veel smaak dus kruiden vind ik wel nodig.

Ondertussen zou de quinoa/bulgur bijna klaar moeten zijn en de wok groentjes volledig gegaard. Je kan deze beide op een laag vuurtje of volledig af zetten tot de tofu mooi goudbruin gebakken is.

Ik serveer in een kommetje ipv op een bord en begin met de quinoa/bulgur met daarbovenop de groenten en dan de tofu. Ik breng nog verder op smaak met sojasaus en sesamolie- en zaadjes.

**Kurkuma heeft een ontstekingswerende functie. Regelmatig kurkuma gecombineerd met zwarte peper aan je gerechten toevoegen helpt om ontstekingshaarden in je lichaam tegen te gaan.*

Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy