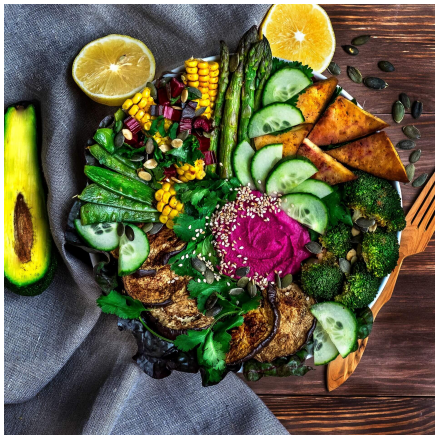
Vegetarische Buddha Bowl met gegrilde tofu



Ingredienten voor 1 Personen

100 g	Tofu
1	Look
1/4	Broccoli
1/4	Aubergines
1/4	Komkommers
3 eetlepels	Ketjap
1	Honing
6	Groene asperges
een handvol	Snijbonen
een handvol	Maïs
	Peper
	Zout

Bereiding

1. Snijd de tofu in stukken en pers de knoflook. Snijd de broccoli in roosjes, de aubergine in plakken en de komkommer in halve schijven.

2. Meng de knoflook met de ketjap, honing, peper en zout en leg de tofu 15 minuten in de marinade.

3. Doe ondertussen wat olijfolie in een grillpan en bak er de broccoli, aubergine, snijbonen, asperges en maïs gedurende zo'n 10 minuten in op middelhoog vuur. Kruid af met peper en zout. Haal uit de pan.

4. Verhit wat olijfolie in dezelfde grillpan. Dep de tofu droog en bak 3 minuten per kant op middelhoog vuur.

5. Schik de tofu samen met alle groenten in een mooie kom en serveer met deze heerlijke hummus van rode biet.

6. Garneer eventueel met zonnebloempitten, sesamzaad, koriander en wat druppels citroensap.