

Tofu met broccoli en tomaat



| | Kcal | Eiwit | Vet | KH |
|-------|------|-------|-----|-----|
| Bevat | 300 | 22g | 20g | 10g |

Ingrediënten:

120 gram tofu in blokjes

150 gram broccoli

100 gram tomaat, in blokjes

1 eetlepel olijfolie

peper, laos, kerrie, djahé

½ takje rozemarijn



Bereiding:

Kruid de tonijn met de specerijen

In pan met ruim kokend water broccoliroosjes 4-5 minuten koken. In vergiet onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken.

In wok olie verhitten en tofu mooi bruinbakken. Tomaat en broccoli toevoegen en totaal 5 minuten roerbakken.

Tofu uit wok op keukenpapier scheppen en laten uitlekken.

Op smaak brengen met peper.