

Vegetarische gerechten

Pittige tofu-groentenburrito's

Personen: 4

Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 kleine ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 pakje stevige tofu
- Fry light bakspray
- 3 el kikkoman sojasaus less salt/ sojasaus light
- 2 tl kerriepoeder
- 1 groentenbouillonblokje
- 8 meergranentortilla's
- 1 el verse peterselie, gehakt

Bereidingswijze:

1. Was en snij de courgette en paprika in stukjes. Pel en snipper de ui en de teentjes knoflook. Snijd de tofu in stukken van 1 cm.
2. Verhit wat bakspray in een pan en smoor hierin de courgetten en de paprika ca. 5 minuten op matig vuur.
3. Voeg de blokjes tofu, 1 dl water, sojasaus, kerriepoeder en bouillonblokje toe en laat alles nog 10 minuten sudderen, tot het vocht verdampt is. Roer af en toe.
4. Verwarm de tortilla's in de magnetron of oven. Schep in elke tortilla een lepel groentevulling en vouw hem vervolgens van twee kanten tot een burrito. Bestrooi voor het serveren met peterselie.