

**EAT
OPEN
MINDED**

HOW TO TOFU

**VIV
ERA**



WAT IS TOFU

Maar wat is tofu nou eigenlijk? Oorspronkelijk komt tofu uit Oost-Azië. Het wordt gemaakt door sojamelk te stremmen en het gestremde mengsel in blokken te persen. Omdat tofu een neutrale smaak heeft, neemt het de smaken van marinades en kruiden perfect op, waardoor het een ideaal ingrediënt is voor talloze gerechten. Tofu is een perfecte keuze voor wie op zoek is naar een eiwitrijk, voedzaam alternatief voor vlees.

Voor onze tofu gebruiken we alleen hoogwaardige, duurzame soja van Europese bodem die biologisch gecertificeerd zijn. Dit betekent niet alleen dat je een lekker product eet, maar ook dat je bijdraagt aan behoud van biodiversiteit. Onze tofu is rijk aan eiwitten, bevat weinig verzadigde vetten en is een uitstekende bron van belangrijke mineralen zoals calcium, ijzer en magnesium. Bij het maken van onze tofu weken en malen we de sojabonen tot sojamelk. Daarna voegen we calciumfosfaat toe om de sojamelk te stremmen. Dit is een natuurlijk mineraal dat ook in drinkwater voorkomt. Het gestremde mengsel wordt vervolgens tot tofu geperst. Afhankelijk van de hoeveelheid vocht in de tofu, krijg je een zachte of stevige textuur.

Verschillende soorten tofu

Wij introduceren nu een aantal verschillende soorten tofu die je voor verschillende toepassingen kunt gebruiken. Stevige Tofu gebruik je om te wokken. Deze tofu is is ook heel geschikt om te marinieren en paneren. Zachte Tofu gebruik je in soepen of sauzen. Deze valt sneller uit elkaar, dus voeg je als laatste toe. Ook kun je de Zachte Tofu gebruiken als basis voor desserts. Verder hebben we Gerookte Tofu. Dit is een ideale topper op salades of smaakmaker door de pasta. En tot slot introduceren we twee varianten Tofusion. Hierin hebben we tofu zelf op smaak gemaakt met groenten en kruiden. Ideaal voor beginners of als je het jezelf gemakkelijk wilt maken.



**EAT
OPEN
MINDED**



HOW TO TOFU

Tofu is voor veel mensen nog onbekend. En onbekend maakt onbemind... Daar gaan we nu verandering in brengen, want we helpen je op weg! Voordat je begint met koken, laten we je kennismaken met de verschillende bereidingstechnieken. We nemen we je mee hoe je tofu lekker maakt en krokant bakt, zodat je straks heerlijke gerechten kunt maken.

Tofu marinieren voor maximale smaak

Omdat tofu van zichzelf een zachte, neutrale smaak heeft, is marinieren de ideale manier om het extra smaakvol te maken. Met onze Stevige Tofu bereik je snel het beste resultaat, omdat deze variant uitstekend smaken absorbeert.

Tofu bakken

Snijd onze Stevige Tofu in blokjes en bak ze in een hete pan met een beetje olie. Voor de lekkerste smaak bak je de gemarineerde tofu goudbruin aan alle kanten. Voeg eventueel nog wat marinade toe tijdens het bakken voor extra karamellisatie.

Tofu Roerbakken

Onze Stevige Tofu doet het geweldig in wokgerechten! Bak de tofu eerst apart tot deze een krokant laagje heeft en voeg hem daarna toe aan je wokgerecht met groenten, rijst of noedels.

Tofu Grillen

Wil je een lekker gegrild gerecht maken? Marineer plakjes Stevige Tofu en grill ze in een grillpan of op de barbecue. Zo krijg je die kenmerkende rokerige smaak en prachtige grillstrepen!

Krokante Tofu

Voor extra krokante tofu kun je de blokjes Stevige Tofu paneren in maïzena of sojamelk met paneermeel. Bak ze vervolgens in de oven, airfryer of frituurpan tot ze lekker krokant zijn.

Tofu in soepen of curry's

Voor gerechten zoals misosoep of curry's gebruik je onze Zachte Tofu. Deze voeg je pas later toe, zodat deze zijn structuur behoudt.

Tofu blenden

Voor desserts of smoothies gebruik je onze Zachte Tofu die je met water en al in de blender doet en mixed tot een romige basis.

Met onze uitgebreide lijn van tofuproducten kun je alle kanten op, of je nu een snelle doordeweekse maaltijd of een uitgebreid diner wilt maken. Dus ga aan de slag en laat je inspireren!

HOW TO STEVIGE TOFU

Stevige tofu is waarschijnlijk de meest bekende variant in Nederland. Met een consistentie die lijkt op feta, is deze tofu sterk genoeg om te bakken, wokken of grillen. Het is een ideale keuze voor gerechten waarbij je een stevige textuur wilt behouden.

Kenmerken:

Stevig en gemakkelijk in blokjes te snijden.
Voorgevoren, waardoor de tofu snel marinades opneemt.
Perfect voor krokante bereidingen, zoals crispy tofu.

Toepassingen:

(Roer)bakken, marineren, paneren, airfryen, grillen, frituren, shredden of rul bakken.
Ook geschikt voor op de BBQ.
Heerlijk in roerbakgerechten of als scrambled tofu.

Wij hebben onze Stevige Tofu voorgevoren. Daardoor verandert de structuur waardoor de tofu beter marinade opneemt en bomvol smaak wordt! Ook krijgt de tofu een meer vleesachtige bite en wordt hij wat minder bouncy.



HOW TO GEROOKTE TOFU

Gerookte tofu is tofu die gerookt is op beukenhout. Daardoor krijgt de tofu een lekker rookachtige smaak die lijkt op de smaak van spekjes. Deze tofu is dus een perfect smaakmaker in gerechten.

Kenmerken:

Rijke, rokerige smaak.
Op beukenhout gerookt.

Toepassingen:

Heerlijk in dunne plakken op brood of op een toastje bij de borrel.
Direct te gebruiken in salades of als topping op stampot en pasta.
In blokjes gewokt of gebakken voor een hartig gerecht.

Bij Viverra vinden we Gerookte Tofu een ware smaakmaker, vooral omdat je het direct uit de verpakking kunt eten of snel kunt verwerken in warme gerechten. Een echte alleskunner voor wie van intense smaken houdt!



HOW TO ZACHTE TOFU

Deze veelzijdige tofu is een echte allrounder: perfect voor hartige gerechten zoals soepen en curry's. Het beste nieuws? Je kunt hem ook gebruiken als silken tofu door de gehele inhoud van het bakje te mixen (dus tofu inclusief het water waar het in zit).

Dus je hoeft niet meer naar de toko, want deze Zachte Tofu is gewoon in het vega schap van de supermarkt te vinden, klaar om jouw gerechten naar een hoger niveau te tillen!

Kenmerken:

Iets zachter en romiger dan stevige tofu.

Neemt moeiteloos smaken op door de open structuur.

Moet voorzichtig worden behandeld bij bereiding.

Toepassingen:

In noedelsoepen, misosoep, stoofschotels, curry's. Voeg dan aan het eind toe.

Ook geschikt als basis voor smoothies, desserts of spreads (bijvoorbeeld tofuhummus). Mix dan de Zachte Tofu met het water in het bakje en je krijgt een romige basis.



HOW TO TOFUSION

Vivera Tofusion is een heerlijke mix van tofu, groenten en kruiden, geïnspireerd op de rijke en smaakvolle keukens van Japan en Korea. Ideaal voor mensen die nog niet eerder met tofu hebben gekookt en nog niet het vertrouwen hebben dat ze dit lekker kunnen maken. Maar ook handig als je snel iets lekkers op tafel wil zetten. Eiwitrijk, snel en eenvoudig voor wie gezond en puur wil genieten. Perfect voor Aziatische gerechten, lunch of als voedzame snack!

Tofusion Japanese Style combineert tofu met misopoeder, edamame, frisse lente-ui en gember, wat zorgt voor een subtiele en umami-rijke smaak die typisch is voor de Japanse keuken.

Tofusion Korean Style combineert tofu met witte kool, wortel, knoflook en een touch van chilipeper. Deze ingrediënten creëren samen een authentieke kimchi-smaak, wat zorgt voor een echte Koreaanse smaakbeleving.

Tofusion is niet alleen heerlijk van smaak, maar ook ontzettend veelzijdig. Het past perfect in salades, wraps, bowls en is eenvoudig op te warmen waardoor je in een handomdraai een snelle, voedzame maaltijd op tafel zet.





LASAGNE



4 personen



60 minuten

Bereiding

Stap 1

Verwarm de oven voor op 180°C.

Stap 2

Haal de Stevige Tofu uit de verpakking en snijd deze in grote stukken.
Dankzij het invriezen kan de tofu extra goed smaken opnemen.

Stap 3

Doe de Stevige Tofu, de helft van de geraspte kaas, het sap en de rasp van de citroen in een blender of keukenmachine.
Mix tot een gladde massa en breng op smaak met zout en peper.

Stap 4

Verhit een scheut olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
Bak de ui en knoflook ongeveer 5 minuten, totdat ze zacht en glazig worden.

Stap 5

Voeg de spinazie toe aan de pan en roerbak deze tot de blaadjes geslonken zijn, ongeveer 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Stap 6

Schep het spinaziemengsel samen met het tofu-mengsel in een kom en roer het goed door elkaar.

Stap 7

Begin met het maken van de lasagne in een ovenschaal. Start met een laagje pastasaus, gevolgd door het spinaziemengsel en een laag lasagnebladen. Herhaal dit twee keer en eindig met het spinaziemengsel als bovenste laag.

Stap 8

Bak de lasagne in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten.
Serveer direct en geniet van je heerlijke creatie!



Ingrediënten

400 g Vivera Stevige Tofu

400 g basilicum

1 st citroen, het sap en de rasp

1 st witte ui, in halve ringen

1 teentje knoflook, geperst

400 g spinazie

200 g (plantaardige) geraspte kaas

250 g verse lasagnebladen

olijfolie

peper en zout

Ingrediënten

- 400 g Vivera Stevige Tofu
- 2 st wortels, julienne
- 0.5 st komkommer, in slierten
- 200 g panko
- 100 ml (plantaardige) melk
- 50 g maïzena
- 1 el sesamololie
- 1 el sojasaus
- 100 g rijstnoedels
- 10 g koriander
- zonnenbloemolie

Ingrediënten pindasaus

- 2 el pindakaas
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamololie
- 1 tl agavesiroop

Optioneel

- 1 el sesamzaadjes
- 1 st limoen





NOEDELSALADE



4 personen



40 minuten

Bereiding

Stap 1

Snijd de Stevige Tofu in blokjes van ongeveer 4 cm. Door het invriezen is de tofu extra stevig, ideaal voor paneren.

Stap 2

Bereid drie schaaltjes: één met maizena, één met (plantaardige) melk en één met panko.

Stap 3

Haal elk tofublokje eerst door de maizena, vervolgens door de melk en tenslotte door de panko. Zorg ervoor dat alle kanten goed bedekt zijn.

Stap 4

Verhit zonnebloemolie in een pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Bak de tofu 8-10 minuten, totdat ze rondom goudbruin en krokant zijn.

Stap 5

Maak ondertussen de pindasaus. Doe de pindakaas, sojasaus, sesamololie en agavesiroop samen met 100 ml water in een steelpannetje. Verwarm dit op middelhoog vuur en roer tot een dikke, gladde saus ontstaat.

Stap 6

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 7

Verdeel de noedels, komkommer en wortel over de kommen en besprenkel met een beetje sesamololie.

Stap 8

Leg de krokante tofublokjes bovenop de salade. Garneer met koriander, eventueel wat sesamzaadjes en een schijfje limoen. Serveer direct en geniet!



SNELLE NOEDEL



2 personen



20 minuten

Bereiding

Stap 1

Wikkel het blok Stevige tofu in een schone theedoek en laat er iets zwaars op rusten, zoals een koekenpan. Laat zo'n 15 minuten staan om er zoveel mogelijk vocht uit te laten lopen.

Stap 2

Snijd de Stevige Tofu daarna in kleine blokjes.

Stap 3

Kook de bruine rijstnoedels volgens de instructies op de verpakking.

Stap 4

Verhit olie in een wok en bak de blokjes Stevige Tofu in een snuf zout tot ze kleuren. Voeg de bimi toe en bak een aantal minuten mee tot die gaar is maar nog wel een bite heeft.

Stap 5

Voeg ook de paprika toe en bak een minuutje mee.

Stap 6

Maak in een kommetje een sausje van de pindakaas, sambal, ketjap en gembersiroop.

Stap 7

Voeg toe aan de wok, schep door. Voeg de noedels toe aan de pan, meng goed. Verdeel de noedels over de borden en serveer direct.



Ingrediënten

- 400 g Vivera Stevige Tofu
- 150 g bruine rijstnoedels
- 250 g bimi, gesneden
- 1 rode puntpaprika, in reepjes
- 1 el pindakaas
- 1 tl sambal oelek (of andere sambal)
- 1 el ketjap manis
- 1 el gembersiroop (of ahornsiroop)

Tip

Lekker met wat
cassavekroepoek





Ingrediënten

- 400 g Vivera Stevige Tofu
- 150 g rijst
- 3 el olie
- 1 sjalot, fijngesneden
- 2 knoflooktenen, in dunnen plakjes
- 1 tl sambal oelek
- 4 lente uitjes, in dunne ringen
- 2 tl sojasaus

Tip

Lekker met wat
cassavekroepoek en
komkommer voor erbij.





NASI GORENG



2 personen



20 minuten

Bereiding

Stap 1

Wikkel het blok Stevige Tofu in een schone theedoek en laat er iets zwaars op rusten, zoals een koekenpan. Laat zo'n 15 minuten staan om er zoveel mogelijk vocht uit te laten lopen.

Stap 2

Snijd de Stevige Tofu daarna in kleine blokjes.

Stap 3

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en laat afkoelen.

Stap 4

Verhit een wok met 1 el olie en bak de blokjes Stevige Tofu met een snuf zout in zo'n 5 minuten goudbruin. Hevel over in een kommetje.

Stap 5

Verhit nu de resterende olie in de wok en fruit daarin de sjalot, knoflook en sambal zo'n 2 minuten.

Stap 6

Voeg de gekookte rijst toe en bak mee zo'n 5 minuten mee.

Stap 7

Voeg de sojasaus en de gebakken tofu toe en schep door.

Stap 8

Verdeel de gebakken rijst over de borden en serveer eventueel met wat cassavekroepoek.



SCRAMBLED TOFU



2 personen



15 minuten

Bereiding

Stap 1

Rooster het brood in een droge koekenpan, oven of in een broodrooster.

Stap 2

Verhit de olie in een pan en verkruimel het blok Stevige Tofu met je handen boven de pan.

Stap 3

Breng op smaak met zout en peper, voeg de kurkuma en edelgistvlokken toe en schep even door.

Stap 4

Schenk nu de room erbij. Roer door tot het meeste vocht is verdampt. Proef en breng eventueel nog op smaak met wat peper en zout.

Stap 5

Verdeel de scrambled tofu over de toast, net als de avocado. Garneer met de bieslook en serveer direct.



Ingrediënten

- 2 plakken brood
- 1 tl olie
- 1 pak Viverra Stevige Tofu
- 2 el edelgistvlokken
- 0.5 tl kurkuma
- 75 ml sojaroom
- 1 avocado (eetrijp), in plakjes
- 2 el bieslook, fijngehakt





Ingrediënten

- 400 g Viverra Gerookte Tofu
- 8 st kleine maistortilla's
- 1 st limoen
- 1 st rode ui, in dunne ringen
- 1 st avocado
- 340 g maiskorrels
- 1 el appelazijn
- olijfolie
- peper en zout



TORTILLA'S



2 personen



45 minuten

Bereiding

Stap 1

Verwarm de oven voor op 180°C en bereid alvast een bakplaat met bakpapier.

Stap 2

Rasp de Geroookte Tofu grof, meng deze met een scheutje olijfolie en spreid het uit over de bakplaat. Rooster de tofu 20 minuten in de oven en schep halverwege om voor een gelijkmatige garing.

Stap 3

Verhit wat olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook met een snufje zout op middelhoog vuur tot ze zacht en lichtgekleurd zijn. Voeg de ketchup, appelazijn, komijn en paprikapoeder toe. Laat het geheel 7-10 minuten zachtjes pruttelen, zodat de saus indikt en de smaken goed samenkomen.

Stap 4

Meng de rode ui met de appelazijn en een snuf zout. Masseer de ui met je handen zodat de smaken goed intrekken en zet apart.

Stap 5

Maak de avocado-maïs salsa door de avocado, limoensap, limoenrasp en maïs in een kom te mengen.

Stap 6

Voeg de geroosterde tofu toe aan de pan met barbecuesaus en verwarm dit nog 5 minuten op middelhoog vuur.

Stap 7

Verwarm de tortilla's kort in een droge pan of magnetron en vul ze met de gemarineerde tofu, voeg de salsa toe en maak het af met de gepekeld rode ui. Vouw de tortilla's dicht en serveer direct.



SPRING ROLLS



2 personen



15 minuten

Bereiding

Stap 1

Mix de hoisinsaus met de pindakaas en de sojasaus en een klein scheutje water tot een dip.

Stap 2

Verwarm de Gerookte Tofu volgens de instructies op de verpakking. Snijd in repen.

Stap 3

Zet een kom water klaar om de rijstvellen in te weken. Dompel een rijstvel onder in het water en leg vervolgens op een snijplank. Beleg het midden met een blaadje sla, wat reepjes Gerookte Tofu, wortel en rode kool.

Stap 4

Rol één keer van onder naar boven, vouw de zijkant en dan naar binnen en maak de rol dan af. Snijd de rol door met een scherp mes en leg de twee helften op een bord.

Stap 5

Herhaal voor de rest van de rijstvellen.



Ingrediënten

- 2 el hoisinsaus
- 1 el pindakaas
- 1 tl sojasaus
- 1 pak Vivera Gerookte Tofu
- 4 rijstvellen
- 1 wortel, in dunne reepjes
- 1 handje rode kool, in dunne reepjes
- 1 krop little gem

Tip

Met een extra kneepje
limoensap aan de dip
voeg je een extra kick toe!



Ingrediënten

150 g pasta

1 el olijfolie

1 rode ui, fijngesneden

2 knoflooktenen, in dunne reepjes

1 bakje Viverra Gerookte Tofu, in reepjes

200 g tuinerwten (diepvries)

1 bakje (vegan) boursin of andersoortige

kruidenkaas

100 ml (plantaardige) room

Tip

Garneer de pasta met
gehakte bieslook





ROMIGE PASTA



2 personen



15 minuten

Bereiding

Stap 1

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.

Stap 2

Verhit de olie in een pan en fruit daarin de rode ui met de knoflook 3 minuten in een snuf zout.

Stap 3

Voeg nu de Gerookte Tofu, tuinerwten, de boursin, de room en een schepje kookvocht van de pasta toe. Schep door en laat nog een paar minuutjes zachtjes pruttelen.

Stap 4

Proef en breng eventueel op smaak met extra peper en zout.

Stap 5

Meng de pasta met de saus, serveer direct.



STAMPOT BOERENKOOL

👤 2 personen ⌚ 30 minuten

Bereiding

Stap 1

Kook de aardappels en boerenkool in een pan met een laagje water in zo'n 30 minuten gaar.

Stap 2

Laat ondertussen in een pannetje de 50 g boter smelten en wacht even tot die begint te kleuren.

Stap 3

Voeg de ui en knoflook toe en fruit even aan. Voeg de misopasta toe en roer door.

Stap 4

Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en schenk het water erbij.

Stap 5

Verhit een koekenpan met de extra boter en bak hierin de plakjes Gerookte Tofu met een snuf zout aan beide kanten zo'n 3 minuten, of tot ze licht kleuren.

Stap 6

Stamp de boerenkool door de aardappels en verdeel de stampot over de borden. Leg op elk bord wat plakjes Gerookte Tofu en serveer met de jus.



Ingrediënten

- 400 g kruimelige aardappels
- 400 g boerenkool
- 65 g plantaardige boter
- 1 ui, fijngesneden
- 2 knoflooktenen, geperst
- 1 tl misopasta (vervang evt. door sojasaus)
- 1 bouillonblokje (groete of paddenstoelen)
- 300 ml water
- 1 pak Vivera Gerookte Tofu,
in plakjes gesneden





Ingrediënten

- 200 g Vivera Zachte Tofu
- 0.5 st komkommer
- 1 st banaan
- 200 g ananas
- 1 st citroen
- 50 g spinazie
- 1 cm gember, geschild
- 200 ml kokosmelk
- 150 ml water



DETOX SMOOTHIE



2 personen



10 minuten

Bereiding

Stap 1

Voeg alle ingrediënten voor de smoothie toe aan een blender.
Blend tot een gladde massa.

Stap 2

Giet de smoothie in twee glazen en serveer meteen. Deze smaakvolle smoothie is een uitstekende eiwitbron dankzij de toevoeging van tofu!



CHOCOLADE PUDDING



2-4 personen



10 minuten

Bereiding

Stap 1

Doe de chocolade in een hittebestendige kom en zet de kom op een pannetje met kokend water. Laat de chocolade au bain-marie smelten.

Stap 2

Doe de Zachte Tofu in een hakmolen of blender en mix glad met de gesmolten chocolade, het cacaopoeder, de ahornsiroop en het vanille-extract. Voeg eventueel een klein scheutje water toe als dat beter mixt.

Proef en voeg als nodig nog wat extra siroop toe.

Stap 3

Schenk de pudding uit over de bakjes waarin je het wil serveren. Serveer direct, met bramen en eventueel een toetje slagroom, of bewaar in de koelkast om later te serveren.



Ingrediënten

- 150 g (plantaardige) melkchocolade, in blokjes
- 1 pak Vivera Zachte Tofu
- 1 el cacao poeder
- 2 el ahornsiroop
- 1 tl vanille-extract
- handje bramen, ter garnering





Ingrediënten

- 150 g rijst
- 300 g sperziebonen, schoongemaakt
- 200 g spinazie, gewassen
- 2 stuks Shanghai paksoi, in stukjes
- 2 el groene currypasta
- 400 ml kokosmelk
- 1 pak Vivera Zachte Tofu, in blokjes
- 1 limoen





MISO SOEP



2 personen



15 minuten

Bereiding

Stap 1

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en laat even nastomen met gesloten deksel.

Stap 2

Verhit een wok met een scheutje olie en bak daarin de sperziebonen in een snuf zout zo'n 2 minuten. Voeg de spinazie en de paksoi toe en bak even mee. Voeg de currypasta toe, schep door en schenk de kokosmelk in de pan. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen. Haal van de warmtebron.

Stap 3

Snijd de Zachte Tofu in blokjes en schep door de hete bouillon. Verdeel de rijst over de borden en schep de curry erover. Garneer met een extra partje limoen en eventueel wat koriander voor de liefhebber.



JAPANESE BORRELPLANK



2 personen



15 minuten

Bereiding

Stap 1

Verwarm de Vivera Tofusion Japans volgens de instructies op de verpakking.

Stap 2

Stoom de veggie gyoza gaar volgens de instructies op de verpakking.

Stap 3

Doe de wakame en de rauwkost in serveerbakjes. Maak een dipsausje van de sojasaus en wasabipasta. Verdeel de Vivera Tofusion Japans, gyoza, zoutjes, bakjes wakame en rauwkost over een borrelplank. Serveer direct, met soja-wasabidip.

Ingrediënten

- 1 pak Vivera Tofusion Japans
- 6 stuks veggie gyoza (kant-en-klaar)
- 1 bakje wakame
- 75 g worteltjes, geschrapt in reepjes
- 0.5 komkommer, in reepjes
- 100 g rijstzoutjes (Japanse nootjes)
- 4 el sojasaus
- 1 tl wasabipasta





Ingrediënten

- Rijst voor pokebowls (of sushirijst)
- 2 grote tomaten
- 2 el sojasaus
- 1 tl sriracha
- 1 tl sesamolie
- 1 pak Vivera Tofusion Japans
- 100 g edamameboontjes
- 1 vel nori, in stukjes gescheurd





SUSHIBOWL



2 personen



20 minuten

Bereiding

Stap 1

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.

Stap 2

Breng een klein pannetje met water aan de kook. Kerf een kruis in de tomaten en dompel ze onder in het kokende water. Spoel na 1 minuut onder de koude kraan en pel het velletje eraf. Snijd de tomaten in partjes en laat even uitlekken.

Stap 3

Maak een marinade van de sojasaus, sriracha en sesamolie. Meng met de tomaten en laat staan (dit mag evt. ook al een paar uur van tevoren).

Stap 4

Bak de Vivera Tofusion Japans volgens de instructies op de verpakking.

Stap 5

Verdeel de rijst over twee kommen. Leg de tomaatjes op de rijst, net als de Vivera Tofusion Japans, edamameboontjes en de nori. Serveer, eventueel met wat geroosterd sesamzaad.



GROENE SALADE



2 personen



15 minuten

Bereiding

Stap 1

Meng de courgettelinten in een kom met het rasp van de limoen, een kneepje limoensap, de olijfolie en wat peper en zout. Hussel door en laat even staan.

Stap 2

Rijg de Vivera Tofusion Japans aan spiesjes en verwarm volgens de instructies op de verpakking.

Stap 3

Meng de babyspinazie met de krulsla en courgettelinten op een schaal. Maak een dressing van de sojasaus en de ahornsiroop.

Stap 4

Bak de Vivera Tofusion Japans volgens de instructies op de verpakking.

Stap 5

Verdeel de spiesjes over de groene salade en serveer met de dressing.



Ingrediënten

- 1 courgette, in dunne linten
- 1 limoen
- 1 el olijfolie
- 1 pak Vivera Tofusion Japans
- 200 g babyspinazie
- 200 g gemengde krulsla
- 1 el sojasaus
- 1 el ahornsiroop





Ingrediënten

- 150 g (volkoren) rijst
- 1 pak Vivera Tofusion Korean
- 1 tl olie
- 1 rode ui, fijngesneden + extra, ter garnering
- 2 knoflooktenen, in dunne plakjes gesneden
- 1 tl gochujangpasta (of ander pittig sausje)
- 1 paksoi (of 2 stuks shanghai paksoi), in stukken
- 1 tl sojasaus





GEBAKKEN RIJST MET KIMCHI



2 personen



15 minuten

Bereiding

Stap 1

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en laat even nastomen. Verwarm de Vivera Tofusion Korean volgens de instructies op de verpakking.

Stap 2

Verhit een wok met de olie en fruit daarin de ui en de knoflook 2 minuten in een snuf zout.

Stap 3

Voeg de gochujangpasta toe en vervolgens ook de paksoi. Bak zo'n 3 minuten, tot de paksoi gaar is. Voeg de sojasaus toe en schep door.

Stap 4

Verdeel de rijst over twee kommen, net als de paksoi en de Vivera Tofusion Korean. Serveer direct.



BAOBUNS MET KIMCHI



2 personen



15 minuten

Bereiding

Stap 1

Stoom de buns gaar volgens de instructies op de verpakking.

Stap 2

Verwarm de Viverra Tofusion Korean volgens de instructies op de verpakking.

Stap 3

Meng de mayo en de sriracha tot een sausje.

Stap 4

Beleg elk broodje met wat van de saus, 1 tl kimchi, de Viverra Tofusion Korean en wat koriander. Serveer direct.



Ingrediënten

- 6 bao buns
- 3 el kimchi
- 1 pak Vivera Tofusion Korean
- 3 el mayonaise
- 2 tl sriracha
- 1 handje koriander, ter garnering



**VIV
ERA**

**EAT
OPEN
MINDED**

