



## FIT & GEZOND LEVEN

# INDIASE TIKKA MASSALA



## INGREDIENTEN (voor 4 personen)

**Rijst:** 65 gram per persoon (ongekookt)

### **Tofu**

320 gram tofu

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels maizena

1/2 theelepel zout

### **Masala saus**

2 eetlepels olijfolie

1 stuk grote ui - fijngesneden

4 teentjes knoflook - fijngehakt

1 eetlepel fijngesneden gember

1,5 theelepel garam masala

1,5 theelepel kurkuma

1 theelepel gemalen korianderpoeder

1/4 theelepel cayenne peper

1 theelepel zout

400 gram blik gesneden tomaten

350 gram kokosmelk

Eventueel beetje water om de saus wat te verdunnen

### **Serveren (optioneel)**

Gehakte verse koriander

Geroosterde sesamzaad

Geroosterde cashewnoten

## **Bereidingswijze**

### **Tofu**

1 Als je vrij zachte tofu hebt, kun je het beste het water eruit persen. Leg de tofu in een bak of op een snijplank. Zet een bord of bak op de tofu en leg daar iets zwaars in zodat het vocht eruit geperst wordt. Laat deze ongeveer 20 minuten 'persen'.

2 Voorverwarm de oven op 180 graden

3 Snijd de tofu in blokjes en voeg olijfolie, maizena en zout toe. Meng alles goed.

4 Bak de tofu in 25 tot 30 minuten in de oven.

### **Rijst**

1 Kook de rijst in een pan op het vuur.

### **Masala Saus**

1 Doe 2 eetlepels olie in een pan. Fruit de ui voor 3 tot 4 minuutjes. Voeg de gember en de knoflook toe voor nog 1 minuut.

2 Voeg de kruiden, zout, blik gesneden tomaten en kokosmelk toe. Roer goed, zodat alles mengt en laat het 10 minuutjes sudderen. Regelmatig blijven roeren, zodat het niet aanbrand.

3 Indien de saus te dik is, kun je er een beetje water aan toevoegen.

4 Wanneer de tofu gaar is voeg je deze toe aan de saus.

5 Serveer met rijst en eventueel verse koriander.

6 Je kunt het nog mooi garneren met wat geroosterd sesamzaad of cashewnoten.

Serveer het in een mooie schaal en... smullen maar :)

Voor meer receptjes volg mij op Instagram [@cuisinepachamama](#) of kijk op mijn website [www.cuisinepachamama.com](http://www.cuisinepachamama.com). Geniet ervan! Karin