



250 gram
groenten per
portie *

Keto Konjacsoep met tofu en chili olie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag serveren we heerlijke konjac noodles, ook wel 'Shirataki' (witte waterval) genoemd. Deze noodles zijn gemaakt van de wortels van de konjac plant. Deze konjac wortel bevat nauwelijks koolhydraten en past uitstekend in een ketoëen of koolhydraatbewust dieet.

25 min | 541 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Tofu naturel	<i>g</i>	125	250	350	500
Gesneden groene kool	<i>g</i>	150	300	500	600
Wortel	<i>g</i>	125	250	350	500
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Verse gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Eieren	<i>st</i>	1	2	4	4
Konjac spaghetti	<i>g</i>	125	250	250	500

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	300	600	800	1200
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Druk het vocht uit de tofu, dep de tofu droog en snijd in blokjes. Was of schil de wortel en snijd in dunne reepjes.
2. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de gember. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui, gember en de helft van de knoflook 2 minuten. Voeg daarna de bouillon, groene kool, wortel en tofu toe en kook afgedekt 10 minuten. Breng de soep verder op smaak met zout en peper.
3. Breng intussen een kleine pan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Giet daarna het water af en laat de eieren schrikken onder de koude kraan. Pel en halveer de eieren.
4. Verhit olie in een kleine bakpan en verwarm de rest van de knoflook en de chilivlokken enkele minuten zodat je een pittige olie krijgt.
5. Spoel de konjac in een zeef onder de kraan. Schrik niet van de geur, als je het goed afspoelt wordt de geur neutraler. Schep de konjac in een schaal en schenk de hete bouillon met de groenten en tofu erover. Werk af met de eieren en chili-olie.

Tip: In plaats van de nerven van de palmkool weg te gooien, kun je ze fijn snijden en 10 minuten bakken met wat kruiden om een lekker bijgerecht te serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

