



330 gram
groenten per
portie *

Palmkool stir fry

met gerookte tofu

Stir fry, ook wel roerbak genoemd, is een Chinese kooktechniek waarbij gebruik wordt gemaakt van zeer hete olie in een (wok)pan. Hoewel dit gerecht heel oud is (men beweert zelfs 206 voor Christus), is het pas populair geworden toen de mensen zich olie konden veroorloven. Vandaag een stir fry gerecht met palmkool en wortel: Chinees met een lokaal tintje!

30 min | 702 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Gerookte tofu	g	100	200	300	400
Wortel	g	150	300	450	600
Palmkool	g	150	300	400	600
Gele currypasta	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Sojasaus (of tamari)	el	0.5	1	1.5	2
Zout en 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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af (bewaar een kopje kookvocht) en verdeel op een platte schaal zodat de rijst kan afkoelen.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Snijd de rode peper in flinterdunne plakjes. Snijd de tofu in blokjes. Was of schil de wortel en snijd in reepjes of plakjes. Was de palmkool en laat heel goed uitlekken. Verwijder eventueel de harde nerven en snijd het blad klein.
3. Verhit olie in een wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak vervolgens de rode peper, currypasta, tofu en wortel een paar minuten mee. Voeg de palmkool en een scheutje kookvocht toe en roerbak op een hoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Doe de rijst bij de groenten en roerbak het geheel op een hoog vuur.

Tip: De smaak van gerookte tofu is best uitgesproken. Proef en gebruik zoveel je lekker vindt. Je kunt de tofu ook knapperig bakken in een andere bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

