



320 gram
groenten per
portie *

Whipped tofu met matzotz

zoete aardappel en geroosterde tomaatjes

Een gerecht à la Ottolenghi: een heerlijke dip van zijden tofu (een echte aanrader!), waarop je een berg geroosterde groenten stort. Je kunt het eten met de knapperige matzotz, als een soort schepje. Net even anders, maar wel echt 100% comfort.

20 min | 728 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

Zoete aardappel	<i>g</i>	150	300	450	600
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Wild wonder tomaatjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Zijden tofu	<i>g</i>	100	200	300	400
Zure room	<i>ml</i>	50	75	125	150
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Matzes	<i>g</i>	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Tijm	<i>tl</i>	0.25	0.5	0.75	1
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. Verwarm de oven tot 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Pel de uien en snijd in partjes. Leg de zoete aardappel en uien op de bakplaat, besprenkel met olijfolie, citroenrasp, tijm, zout en peper en rooster 15-20 minuten in de oven.
2. Halveer de tomaatjes en leg ze halverwege op de bakplaat bij de zoete aardappel.
3. Schep de zijden tofu in een maatbeker of blender. Voeg de zure room, citroensap, tijm, zout en peper. Mix tot je een gladde tofu hebt.
4. Lepel de whipped tofu op de borden. Meng de rucola met de groenten en verdeel over de whipped tofu. Erbij de matzes in stukjes gebroken en dippen maar!

Tip: Dit gerecht is ook heerlijk bij de lunch of borrel!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

