



270 gram  
groenten per  
portie \*

## Thaise roerbak (Pad Kra Pao) met tofu crumble en thaise basilicum

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Geïnspireerd door de Thaise Pad Krapow, brengt dit vegetarische gerecht dezelfde kruidige, hartige smaken, maar met een eigen twist. De krokante tofu crumble vervangt het vlees en zorgt voor een verrassende bite, terwijl de Thaise basilicum voor die kenmerkende geur en frisheid blijft zorgen.

20 min | 577 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	g	125	250	375	500
Sjalot	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Spitskool, gesneden	g	150	300	400	600
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Plantaardige vissaus	tl	1	2	3	4
Eieren	st	1	2	3	4
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezouten	g	15	25	35	50

*zelf toevoegen:*

Tarwebloem	el	0.5	1	1.5	2
(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Honing	tl	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. Verwarm de oven voor op 200 °C, zorg dat de oven goed heet is. Dep de tofu droog met keukenpapier of een schone doek en verkrumel met je handen in kleine stukken. Meng de tofu in een kom met bloem en een scheutje olie, zout en peper. Verdeel het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak in 15 minuten knapperig.
2. Pel en snipper de sjalot. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de sjalot 2 minuten, voeg de paprika en gesneden spitskool toe en roerbak nog 3-4 minuten op hoog vuur. Meng in een kom limoensap, vissaus, ketjap en honing en giet dit over de groenten. Verwarm dit kort mee en laat de smaken goed samen komen.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak per persoon een knapperige eitje.
5. Serveer de roerbak met het gebakken ei erop. Werk af met de tofu crumble, Thaise basilicum en gehakte pinda's.

*Tip: Hou je van een beetje pit? Strooi er dan wat chilivlokken overheen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

