



Saté-tofu met een bara

en zoetzure groente

De basis van Surinaamse bara is een deeg van bloem en gele erwten. Deze ingrediënten worden samen gemalen tot een fijn beslag, dat vervolgens wordt gekruid met onder andere komijn, knoflook en chilipeper. Het deeg wordt tot kleine balletjes gevormd en gefrituurd tot een goudbruine kleur. Het resultaat is een krokant en smaakvol gerecht dat zowel warm als koud kan worden gegeten.

20 min | 644 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tofu naturel	<i>g</i>	100	200	250	400
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gesneden witte kool	<i>g</i>	100	200	400	400
Pindakaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Bara	<i>st</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Water	<i>ml</i>	50	100	150	200
Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Agavesiroop (of honing)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Pel de knoflook. Dep de tofu goed droog, snijd in blokjes en doe in een kom. Pers de knoflook erboven uit en schep goed door elkaar.
2. Was de komkommer en snijd in dunne plakjes. Verwarm in een steelpan het water met de azijn, agavesiroop (of honing) en een beetje zout en roer totdat de siroop is opgelost. Voeg de komkommer en gesneden kool toe (als het heet is) en schep om. Zet in de koelkast totdat het gerecht klaar is.
3. Maak een sausje van de pindakaas, ketjap, siroop (of honing) en eventueel wat water om te verdunnen.
4. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een pan en bak de tofu samen met de ui in een paar minuten goudbruin. Voeg de pindasaus toe en verwarm even mee.
5. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op. Snijd de bara open en vul met de sate-tofu en de zoetzure groente.

Tip: Je kunt een bara op verschillende manieren opwarmen: in de oven, bakpan, magnetron of airfryer. Tip van Chef Freya: Hoe langer je het laat staan, hoe lekkerder de groente worden!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

