



Roodlof salade met krokante tofublokjes

gebakken aardappels en walnoten

Roodlof is ontstaan uit een kruising tussen witlof en Radicchio Rosso. De groente heeft langwerpige, gesloten kropjes die naar de bladranden toe rood uitloopt. De smaak is iets pittiger dan witlof en is rauw in een salade op zijn lekkerst. Vandaag maken we een frisse salade met roodlof in combinatie met tofublokjes en gebakken aardappeltjes.

30 min | 774 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 |
| Knoflookteen | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Aardappels, vastkokend | g | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Little gem | st | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Appel | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Wortel | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Roodlof | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Walnoten | g | 15 | 25 | 25 | 50 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|----------------------|----|-----|---|-----|---|
| Olie | el | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| (Ahorn)siroop | el | 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 (dat kan door er iets zwaars bovenop te leggen, bv een pan). Na 15-20 minuten dep je de tofu droog en snijd het in blokjes. Besprenkel met olie, pers de knoflook erboven uit en kruid met zout en (chili)peper. Verhit olie in een bakpan en roerbak de tofu knapperig. Doe op het laatst de (ahorn)siroop erbij en schep uit de pan.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in kleine partjes of blokjes en kook 10-15 minuten. Giet daarna het water af en laat even uitdampen en afkoelen tot lauwwarm.
3. Was tussen de slablaadjes en snijd klein. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein. Schil en rasp de wortel (of snijd heel klein). Haal de roodlofblaadjes van de stronk en snijd in de lengte in repen. Hussel alles door elkaar.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de voorgekookte aardappels 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
5. Hak de walnoten grof en rooster in een droge bakpan. Verdeel de salade over de borden, en besprenkel met olijfolie extra vierge. Strooi de tofu en de walnoten erover en serveer de gebakken aardappeltjes ernaast.

Tip: Je kunt de tofu ook direct bakken, het wordt dan wel wat minder krokant. Je kunt de aardappels ook door de salade mengen in plaats van ze op te bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

