



325 gram
groenten per
portie *

Buddha bowl met pittige tofu

friszure radijsjes en komkommer

De radijs is een pittig rood knolletje, met prachtig wit vruchtvlees. Vanwege dit uiterlijk wordt radijs vaak gebruikt als decoratie. De groente is heel geschikt om rauw te eten, als snack tussendoor, in salades of bij een kaasfondue. Bewaartip: Snijd het loof zo dicht mogelijk bij het radijsje eraf. Laat het kleine dunne worteltje aan de onderzijde eraan zitten. Doe alle losse radijsjes in een afsluitbaar bakje in de koelkast, zo blijven ze lekker lang vers.

25 min | 609 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
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Komkommer	st	0.5	1	1.5	2
Radijs	bos	0.5	0.5	1	1
Little gem	st	0.5	1	2	2
Tofu wokblokjes mild chili	g	90	180	270	360
Pinda's	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Azijn	el	50	100	100	200
Olie	el	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Was de komkommer, halveer in de lengte en schraap met een lepel de zaadlijst eruit. Snijd vervolgens in hele dunne plakjes. Verwijder het loof van de radijsjes, was ze onder de kraan en snijd in flinterdunne plakjes. Was de sla en snijd in reepjes.
3. Doe de radijs en komkommer in een schaal en schenk de azijn en olijfolie erbij. Breng op smaak met zout en peper en zet even opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de voorgekookte aardappelblokjes bruin en krokant. Breng op smaak met zout en (chili)peper. Verhit olie in een andere bakpan en bak de tofu wokblokjes 5 minuten. Giet het vocht van de radijs en komkommer af, of gebruik het als dressing.
5. Verdeel de ingrediënten over mooie kommen en gebruik daarbij 1 kom per persoon. Hak de pinda's klein en strooi erover.

Tip: Ook erg lekker met een knoflookyoghurt- of hummusdressing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

