



320 gram
groenten per
portie *

Tofu Teriyaki met kokosrijst

en licht pittige groentenroerbak

Kokosmelk is een onmisbaar ingrediënt in de Aziatische keuken, bijvoorbeeld om curry's mee te bereiden. Vandaag brengen we de rijst ermee op smaak. Heerlijk met teriyaki wokblokjes van tofu!

25 min | 654 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	0.5	1	2	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gele paprika	<i>st</i>	1	1	2	2
Teriyaki wokblokjes	<i>g</i>	90	180	250	360
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<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. Breng een pan met water, de kokosmelk en een snufje zout aan de kook voor de rijst. Kook de rijst afgedekt in 12-15 minuten gaar. Let op dat de rijst niet droogkookt, voeg anders nog extra water toe.
2. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en snijd de stronk in plakjes. Stoom de broccoli in een zeef boven de rijst (of kook de broccoli in een aparte pan beetgaar in circa 5 minuten).
3. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd klein. Schil de gember en rasp fijn. Snijd de rode peper heel fijn. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
4. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui met de knoflook, paprika, gember, rode peper en teriyaki wokblokjes circa 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg dan de broccoli toe en bak nog even mee.
5. Serveer de kokosrijst met de groenten en tofu teriyaki.

Tip: De groenten kun je ook meer op smaak brengen met een beetje teriyakisaus of sojasaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

