



Plaattaart met 5 spices-tempehcrumble

spinazie en champignons

Tempeh komt oorspronkelijk uit Indonesië en wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen. Vanwege de stevige structuur en het hoge eiwitgehalte is tempeh perfect om te gebruiken als vleesvervanger. Gemarineerd is tempeh het lekkerst en vandaag marineren we de tempeh in ketjap en 5 spices.

25 min | 730 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
Bladerdeeg	st	0.5	1	1.5	2
Tempeh	g	75	150	250	300
Chinese 5 spices	tl	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Spinazie	g	100	200	300	400
Champignons	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Ketjap	el	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. Verwarm de oven voor op 220 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bak het deeg alvast 5-10 minuten onderin de hete oven. Als het deeg lichtbruin kleurt haal je het weer uit de oven.
2. Verkruimel intussen de tempeh grof. Meng 2/3 van de olie met de ketjap, 5 spices en schep de tempeh erdoor. Zet opzij zodat de smaak kan intrekken.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui in 5 minuten bruin op een middelhoog vuur. Was de spinazie grondig en snijd in repen. Bak de spinazie 2 minuten met de ui mee totdat de spinazie begint te slinken en breng op smaak met zout en peper.
4. Veeë de champignons schoon, snijd in plakjes en besprenkel met olie. Verdeel de spinazie en ui over het deeg, schep de tempeh en champignons erop en bak circa 10-15 minuten in de hete oven.

Tip: Je kunt de champignons en de tempeh ook eerst even bakken. Hoe langer je de tempeh laat marineren, des te lekkerder de smaak wordt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

