



## Pittige zwarte bonensaus met zijden tofu

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Zijden tofu is het romige en zachte zusje van gewone tofu. Het wordt in de Chinese keuken veelvuldig gebruikt en past perfect als vleesvervanger, maar eigenlijk is het beter dan dat. Vandaag met een pittige zwarte bonensaus, helemaal op zijn Chinees. Erbij? Makkelijke roergebakken groente met een kleine kick van geraspte gember.

30 min | 560 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

Broccoli	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	400	400
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Zwarte bonen	g	150	300	400	600
Zijden tofu	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400

*zelf toevoegen:*

Olie	el	1.5	3	4.5	6
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	1	2	3	4
Azijn	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. Was de broccoli en snijd in roosjes en de stronk in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in reepjes. Rasp de gember. Spoel de zwarte bonen onder de kraan en laat uitlekken.
2. Verwarm olie in een brede bakpan en bak hierin de broccoli 3-4 minuten. Voeg de paprika, de helft van de zwarte bonen en gember toe en bak nog eens 3-4 minuten. Zet het vuur laag en laat zachtjes sudderen.
3. Haal de zijden tofu uit de verpakking en laat het vocht eruit lopen. De tofu kan gaan brokkelen maar geen zorgen, dat maakt voor de smaak niet uit. Leg de tofu op een bord en snijd in plakjes van ongeveer 1 centimeter.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit royaal olie in een bakpan en bak hierin de ui, knoflook en overgebleven zwarte bonen, op hoog vuur. Voeg op het laatst de chilivlokken, sojasaus en azijn toe. Prak de zwarte bonen een beetje grof en verdeel dit heet over de tofu. Verwarm olie in een wok of bakpan en bak hierin de bloemkoolrijst 2-3 minuten op hoog vuur.
5. Schep de bloemkoolrijst in een kom en serveer met de groenten en de tofu met zwarte bonensaus.

*Tip: Serveer alle onderdelen apart. Of bak de ui, knoflook en chilivlokken mee met de groente en voeg op het einde de tofu toe, dan heb je een gemakkelijk eenpansgerecht.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

