



230 gram
groenten per
portie *

Supersnelle pasta met tofu rosso

broccoli en een paprikasaus

Vandaag een supersnelle pasta op het menu, met broccoli, tofu en Légumaise. Onze Belgische chef Frank Fol de Groentekok® heeft een hele serie lekkere en gezonde groentesauzen ontwikkeld zonder bewaarmiddelen, kleurstoffen of smaakversterkers. De sauzen zijn klaar voor gebruik en multifunctioneel voor koude en warme toepassingen. Ideaal voor mensen die een supersnelle (gezonde) maaltijd willen bereiden.

20 min | 780 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
Volkoren fusilli	g	85	170	255	340
Rode ui	st	1	2	3	3
Tofu rosso	g	100	200	200	400
Légumaise	g	75	150	250	300

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Tijm	tl	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 ruime pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de broccoli en snijd in roosjes. Snijd de stronk in stukken. Kook de pasta samen met de broccoli in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Snijd de tofu in dobbelsteentjes of verbrokkel de tofu. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui en tofu circa 5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met tijm, zout en peper.
3. Verwarm de Légumaise in een steelpan met een beetje pasta kookvocht (let op de saus mag niet koken).
4. Serveer de pasta met de broccoli en de tofu en schenk/druppel de Légumaise erover.

Tip: Het is ook lekker de broccoli roosjes in de oven te roosteren (circa 20 minuten op 180 °C). De bereiding duurt wel wat langer, maar de broccoli wordt heerlijk 'bros'.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

