



270 gram
groenten per
portie *

Tempeh met mango en komkommer

rijst en pinda's

Vandaag een heerlijk gerecht met tempeh en mango. Het is geen probleem als je mango nog niet helemaal rijp is, tijdens het verwarmen wordt de mango ook zacht en zoet. Wist je dat een mangoboom altijd groen blijft en meestal mooie bloesem draagt, waar honing van gemaakt kan worden? Een bijzondere vrucht die verrassend lekker is in een hartig gerecht!

25 min | 776 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Tempeh	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	2
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Komkommer	st	2	4	6	6
Mango	st	0.5	1	1	2
Pinda's	g	15	25	40	50
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	3	4
Sojasaus of ketjap	el	1	2	3	4
(Rijst)azijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd de tempeh in blokjes. Verhit olie in een wok of bakpan en bak 5 minuten op een middelhoog vuur. Blus af met sojasaus en breng op smaak met zout en (chili)peper. Schep uit de pan en leg opzij.
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd heel klein. Was de komkommer, snijd in de lengte doormidden en schraap het vruchtvlees met een lepel eruit. Snijd de komkommer vervolgens klein. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Bak de ui, rode peper, mango en komkommerstukken enkele minuten in de pan van de tempeh. Doe de tempeh terug in de pan bij de groenten.
4. Rooster de pinda's in een droge bakpan.
5. Serveer de basmatirijst met de tempeh, mango en komkommer en besprenkel met (rijst) azijn. Strooi de pittige pinda's en kleingesneden koriander erover.

Tip: Het is ook lekker de groenten op smaak te brengen met sweet chilisaus of sambal. Of bak de rijst krokant in een pannetje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

