



290 gram
groenten per
portie *

Vega Laksa (Maleisische currysoep)

met eiernie en taugé

Deze bekende soep uit Maleisië is een echte maaltijdsoep, met heel veel warme smaken. Zachte eiernie geven de soep echt inhoud en de "oemph" komt van de currypasta en de vegan vissaus. Deze saus is gemaakt van zeewier uit onze eigen Oosterschelde.

20 min | 823 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
Wortel	<i>g</i>	75	150	300	300
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tofu	<i>g</i>	100	200	250	400
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Eiermie	<i>g</i>	85	170	250	340
Taugé	<i>g</i>	25	50	75	100
Plantaardige vissaus	<i>ml</i>	10	15	25	30
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Water of bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Sambal naar smaak	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2

**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 of schil de wortel en snijd in reepjes. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes en de stonk in stukjes. Druk vocht uit de tofu met keukenpapier of een schone theedoek en snijd de tofu in blokjes.
2. Verhit olie in een brede bakpan en bak de tofu 3-4 minuten op hoog vuur. De tofu moet een beetje krokant worden. Maak op smaak met sambal en sojasaus en schep de tofu uit de pan.
3. Verwarm olie in dezelfde pan en bak nu de wortel en de broccoli 2-3 minuten op hoog vuur. Schep de currypasta erbij en roer om. Schenk het water en de kokosmelk erbij en laat ongeveer 5 minuten pruttelen. Maak op smaak met de vegan vissaus.
4. Breng een pan met water aan de kook en kook de eiermie 3-4 minuten. Giet het water af boven de taugé (zodat deze een beetje gaart) en spoel de eiermie en taugé koud af.
5. Voeg vlak voordat je de laksa gaat serveren de noodles toe. Top af met de tofu en taugé.

Tip: Kook de broccoli kort apart, dan kun je de soep heel mooi serveren voor je tafelgasten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

