



290 gram
groenten per
portie *

Tjap Tjoy met tofu

paksoi, sperziebonen en taugé

Tjap Tjoy is een Aziatisch gerecht dat bestaat uit gemengde groenten. Paksoi is een koolsoort uit Azië, met knapperige witte of groene stelen en donkergroene bladeren. In tegenstelling tot andere koolsoorten heeft paksoi een vrij neutrale smaak. Vanwege de aangename knapperigheid en milde smaak is deze groente in de Aziatische keuken heel populair, maar ook in Nederland en België vind je paksoi steeds vaker op het menu.

30 min | 670 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Gerookte tofu	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Maizena	el	0.5	1	1.5	2
Bouillon (of water)	el	1	2	3	4
Sojasaus (of tamari)	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de basmatirijst en kook in 25 minuten gaar. Giet het water af (bewaar een beetje kookvocht) en zet afgedekt opzij.
2. Was de taugé in een zeef onder de kraan. Blancheer de taugé door kokendheet water erover te gieten. Spoel de taugé daarna direct af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt.
3. Dop de sperziebonen en snijd door de helft. Was de paksoi en snijd klein. Snijd de tofu in blokjes. Verhit olie in een wok of grote bakpan en bak de sperziebonen en tofu 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg het witte deel van de paksoi toe en bak nog eens 2-3 minuten. Schep het groene deel van de paksoi erbij en roerbak kort. Schep de inhoud uit de pan en houd apart.
4. Pel en snipper de knoflook. Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes (houd van je niet van pit? Verwijder dan eerst de zaadjes). Snijd de gember in kleine stukjes. Zet de bakpan weer op het vuur. Voeg een beetje olie toe en fruit de knoflook, gember en rode peper 1 minuut.
5. Roer intussen de maizena, sojasaus en bouillon (of water) los tot een papje en schenk in de pan. Breng aan de kook en doe de groente dan weer terug in de pan. Schep alles om zodat de saus zich goed verdeelt. Serveer de Tjap Tjoy met de volkoren basmatirijst en strooi de sesamzaadjes erover.

Tip: Ook lekker met sweet chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

