



Rijst met oesterzwammen, pompoen

knapperige tofu en pittige gember

In dit lekkere gerecht wordt er gebruik gemaakt van tofu, vooral heel populair in China. Tofu is een vegan en eiwitrijk product gemaakt van sojabonen. Het productieproces lijkt op dat van kaas en daarom lukt het ons ook prima om lokale tofu te maken!

25 min | 637 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Tofu naturel	<i>g</i>	125	250	350	500
Pompoenblokjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Oesterzwam	<i>g</i>	100	150	200	300
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Gember (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Limoen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus of tamari	<i>el</i>	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. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Druk het vocht uit de tofu (dat kan door iets zwaars bovenop te leggen, bijvoorbeeld een pan).
3. Verhit olie in een wok of brede bakpan en bak de gesneden pompoen 5 minuten op een hoog vuur. Scheur de oesterzwammen in stukken en bak mee. Spoel de taugé in een zeef onder de kraan roerbak nog eens 3 minuten.
4. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de groene peper, snijd heel fijn en meng met de gember. Knijp de limoen erboven uit en voeg de sojasaus en een scheutje olie toe. Breng op smaak met zout en peper.
5. Dep de tofu droog en snijd het in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de tofu knapperig. Kruid met peper en zout en specerijen die je lekker vindt. Serveer de rijst met de groenten en tofu en druppel de pittige gembersaus over het gerecht.

Tip: Je kunt de tofu ook in de airfryer bakken om het extra knapperig te maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

