



325 gram
groenten per
portie *

Gevulde tomaten met tofu

en volkoren couscous

Voor een optimale smaak van de tomaten zet onze teler Frank de Koning bewust in op een niet-maximale kg-opbrengst. Zijn tomaten groeien in volle grond en niet op substraat. Door op biodynamische wijze te werken streeft Frank naar natuurlijk evenwicht in de kas. Want goede producten telen lukt alleen in een omgeving waarin de bodem en biodiversiteit op orde is. Zo ontwikkelen zich sterke planten die tegen een stootje kunnen.

Tip: haal de tomaten uit de zak en laat ze verder rijpen op de fruitschaal. 'In samenwerking met De Hippe Vegetariër'

35 min | 672 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
Trostomaten	g	250	500	750	1000
Groentebouillontablet (zoutarm)	st	0.25	0.5	1	1
Volkoren couscous	g	65	130	195	260
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Walnoten	g	15	25	40	50
Spinazie	g	25	50	100	100
Tofu	g	100	200	200	400

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	1	1	1	1
(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. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de bovenkant van de tomaten eraf en verwijder het sap en de zaadjes met een lepel zodat de tomaten hol worden. Zet de tomaten rechtop in een ovenschaal en plaats vast in de warme oven.
3. Breng een pan met water aan de kook en verkruimel het groentebouillontablet erboven. Doe de volkoren couscous in een kom en giet de bouillon erover, totdat de couscous net onder water staat. Zet afgedekt opzij. Na 5 minuten is de couscous mooi droog en rul en klaar voor gebruik. Roer de couscous los met een vork.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Hak de walnoten grof. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de spinazie toe en roerbak totdat het slinkt. Voeg vervolgens de couscous en walnoten toe en verbrokkel de tofu erover. Meng goed en roerbak kort. Breng op smaak met (chili)peper.
5. Vul de tomaten met het couscousmengsel en verdeel de resterende couscous tussen de tomaten. Verwarm nog circa 10 minuten in de voorverwarmde oven.
6. Serveer de gevulde tomaten met de overgebleven couscous.

Tip: Het is ook lekker om wat rozijnen of zongedroogde tomaten door de couscous te doen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

