



Gekruide tempeh in een pitabroodje

met rucola en taugé

Tempeh wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen en sommigen moeten er even aan wennen. Maar maak de tempeh goed op smaak, bak hem knapperig en je zult heerlijk genieten van deze prachtige vleesvervanger.

20 min | 750 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
Pitabroodjes	<i>st</i>	2	4	6	8
Kurkuma, rasp	<i>tl</i>	1	1	2	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Tempeh	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Taugé	<i>bakje</i>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Tamari	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Ahornsiroop	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Besprenkel de pitabroodjes met water en rooster 5 minuten in de oven (of verwarm de broodjes in je broodrooster).
2. Begin met de marinade door de (sesam)olie te mengen met het paprikapoeder, tamari, ahornsiroop, geraspte kurkuma, geraspte gember en zwarte peper. Snijd de tempeh in blokjes. Laat de tempeh 10 minuten marineren in de marinade.
3. Pel en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes. Was de rucola en laat goed uitlekken.
4. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui totdat deze glazig wordt. Voeg de paprika en gemarineerde tempeh toe en roerbak gedurende 5 minuten op een hoog vuur. Bak op het laatst de taugé mee.
5. Doe zoveel mogelijk tempeh, paprika en rucola in een pitabroodje en de rest serveer je ernaast. (Pas op: de pitabroodjes scheuren snel.) Smullen maar!

Tip: Ook lekker met een beetje (vegan) mayo met knoflook.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

