



230 gram
groenten per
portie *

Rijstnoodles met tofu-pindacrumble

met portabella en pinda's

Gemak in het kwadraat met een knapperig randje. Snelle rijstnoodles met daarbij gebakken paprika en portabella. De rijst noodles zijn gemaakt van rijst en water en volledig glutenvrij. Let op is ze plakken tijdens het koken snel aan elkaar. De tofu-pinda crumble is leuk en niet ingewikkeld, die komt zeker vaker op het menu!

20 min | 682 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Tofu naturel	<i>g</i>	100	200	250	400
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	400	500
Portabella	<i>st</i>	1	3	4	6
Rijstnoodles	<i>g</i>	110	225	335	450
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Tamari (of sojasaus)	<i>el</i>	1	2	3	4
Sambal Oelek	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zout en 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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Veeg de portabella schoon en snijd in repen. Druk het vocht uit de tofu met keukenpapier of een schone theedoek en snijd de tofu in blokjes.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak de tofu eerst een paar minuten op een hoog vuur. Zet het vuur zacht en druk de tofu kapot met een vork of stamper. Voeg de knoflook en ui toe en bak samen met de tofu krokant. Breng goed op smaak met sambal en zout. Hak de pinda's grof en schep erdoor.
3. Verhit olie in een wok of diepe pan en roerbak de paprika en portabella 2 minuten op een hoog vuur. Blus af met tamari (of sojasaus) en sambal naar smaak.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijstnoodles 2-4 minuten. Giet het water af, laat uitlekken en breng op smaak met limoensap en sojasaus.
5. Serveer de rijstnoodles direct met de groenten en tofu-pinda crumble.

Tip: Je kunt natuurlijk ook de tofu "gewoon" in stukjes bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

