



Roti met scrambled tofu en limoen-sperziebonen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Scrambled tofu is een heerlijk en makkelijk gerecht dat je eigenlijk in je vaste repertoire moet opnoemen. Vandaag met een kruidige stoof van groente en erbij knapperige sperziebonen met limoen en een paar heerlijke stukjes roti pannenkoek.

20 min | 596 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
Tofu naturel	<i>g</i>	100	200	250	400
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Sperziebonen	<i>g</i>	50	150	250	300
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Roti pannenkoek	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	7	15	20	25
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	2	3	5	6
Ketjap manis	<i>el</i>	1	2	3	4
Sambal	<i>tl</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Gemalen komijn	<i>tl</i>	1	2	3	4

**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. Leg de tofu in een zeef en druk al het vocht eruit met een theedoek. Was de courgette en tomaten en snijd in blokjes. Schil de gember en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verwarm de olie in een ruime bakpan en bak de tofu op een hoog vuur rul in 3-4 minuten. Maak op smaak met ketjap en sambal. Schep de tofu uit de pan en houd apart.
3. Gebruik dezelfde pan en bak hierin de gember 1-2 minuten. Voeg de courgette en tomaten toe en bak nog 2-3 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon erbij en breng op smaak met de garam masala, zout en peper. Laat 6-8 minuten zachtjes pruttelen.
4. Dop de sperziebonen. Breng een steelpan met water aan de kook en blancheer de sperziebonen 2-3 minuten. Giet het water af, rasp de limoenschil erover en pers het sap erboven uit. Breng op smaak met komijn en eventueel een klein beetje ketjap.
5. Warm de roti-pannenkoek in een bakpan, snijd in stukken en serveer samen met de groente, scrambled tofu en de limoen-sperziebonen. Werk af met de sesamzaadjes.

Tip: Voor meer snelheid en minder pannen: kook de sperziebonen mee met de tomaten en courgette.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

