



250 gram
groenten per
portie *

Bloemkool teriyaki met rijst

en pittige tofu wokblokjes

Teriyaki kennen wij als een Aziatische saus. In Japan is dit een bereidingswijze. Teri staat namelijk voor glans en yaki voor bakken. In Japan wordt hierbij meestal gemarineerde vis of vlees gebruikt. Een kant-en-klare teriyaki saus is overal te koop. Maar het is natuurlijk veel leuker en gezonder om de saus zelf te maken!

30 min | 754 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
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	150	300	400	600
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Verse gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Verse koriander	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Tofu chili wokblokjes	<i>g</i>	90	180	270	360

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Siroop (of honing)	<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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de rijst in 25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Breng intussen een pan met een klein laagje water aan de kook. Snijd de bloemkoolroosjes een beetje kleiner en kook of stoom in 8-10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat uitstomen.
3. Pel en snipper de knoflook. Schil de gember en rasp fijn. Snijd de koriander klein. Roer de sojasaus, siroop, de helft van de olie, gember, koriander en knoflook tot een teriyakisaus.
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de rode peper heel fijn. Verhit de rest van de olie in een bakpan en bak de paprika, rode peper, bloemkoolroosjes en de tofu wokblokjes circa 5 minuten op een middelhoog vuur. Schenk de saus erbij en verwarm nog 2 minuten.
5. Serveer de rijst met de teriyaki en gaarneer met wat koriander.

Tip: Het is ook lekker de tofu apart te bakken en over het gerecht te strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

