



Teriyaki tofu met 5 spices-rijst

en gewokte kokos groenten

Pastinaak is een witte wortel met een zoete, anijsachtige smaak. Deze wortel komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied, daar zijn ze gek op deze groente. Pastinaak bevat enorm veel vezels, waardoor je lang verzadigd blijft. Vandaag garen we de pastinaak in kokosroom.

30 min | 912 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	g	75	150	225	300
Chinese 5 spices	tl	1	2	3	4
Wortel	g	125	250	350	500
Pastinaak	g	125	250	350	500
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
Kurkuma, rasp	tl	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Tofu wokblokjes	g	90	180	270	360
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en peper					
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2

**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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet daarna het water af, breng de rijst op smaak met de 5-spices kruiden en zet afgedekt opzij.
2. Schil intussen de wortel en pastinaak en snijd in gelijke stukken. Pel de knoflook. Was de bosui en snijd in kleine ringetjes (bewaar wat bosui om het gerecht mee te garneren). Schil de kurkuma en rasp fijn (let op: kurkuma geeft erg af aan je vingers).
3. Verhit olie in een wok of bakpan. Roerbak de wortel, pastinaak en de helft van de bosui op een middelhoog vuur in 5 minuten goudbruin. Schenk de kokosmelk erbij en zet het vuur laag. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met de kurkuma, zout, ketjap en (chili) peper. Laat afgedekt zachtjes pruttelen.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de tofu wokblokjes in 5 minuten lichtbruin en knapperig.
5. Serveer de 5-spices rijst met de tofublokjes en gewokte kokosgroenten. Garneer het gerecht met de overige bosui.

Tip: Hou je van pit? Voeg dan wat sambal of chilivlokken toe. Schenk eventueel wat bouillon bij de pan met groenten en kokosmelk. De tofublokjes kan je ook mee bakken met de groente.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

