



Bara met scrambled tofu

kruidige pompoen en passievrucht

Onze biologische bara's van familiebedrijf Zainab foods zijn zo heerlijk kruidig, je krijgt al trek tijdens het bakken ervan! Je bakt er scrambled tofu bij en gestoofde pompoen. On top: lekkere knapperige passievrucht, klinkt raar, maar die combinatie van smaken is bijzonder lekker!

25 min | 602 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>	1	2	3	4
Gesneden pompoen	<i>g</i>	100	200	300	400
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Tofu naturel	<i>g</i>	100	200	250	400
Bara	<i>st</i>	1	2	3	4
Passievrucht	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Ketjap	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een brede bakpan en bak de ui en voorgesneden pompoen 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg een beetje water toe en laat zachtjes ongeveer 15 minuten stoven. Maak op smaak met een garam masala en (chili)peper.
2. Dep de tofu goed droog met keukenpapier en snijd in blokjes. Verhit olie in een bakpan en rul de tofu op een hoog vuur door de blokjes kapot te drukken in de pan zodat er kleine stukjes overblijven.
3. Halveer intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Voeg aan het eind de paprika toe en bak nog een paar minuten met de tofu mee. Maak de scrambled tofu op smaak met de ketjap, zout en (chili)peper.
4. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op.
5. Halveer de passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de bara open en vul met de scrambled tofu, serveer de gestoofde pompoen erbij met eroverheen de passievruchtpitjes.

Tip: Je kunt de passievrucht ook mee laten stoven met de pompoen, maar dan verdwijnt wel het knapperige effect.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

