



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Kruidige 5 spices tofu bowl

met omeletreepjes en avocado

5 spices is een Chinees kruidenmengsel dat draait om de balans tussen zoet, zuur, bitter, zout en umami. Meestal zit er steranijs, kaneel, venkelzaad, kruidnagel en sichuanpeper in. Samen geeft dat een warme, licht zoete geur met een subtiele kick die niet overheerst.

20 min | 720 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

|                  |    |      |     |     |     |
|------------------|----|------|-----|-----|-----|
| Zilvervliesrijst | g  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Chinese 5 spices | tl | 1    | 2   | 2   | 3   |
| Tofu             | g  | 100  | 200 | 250 | 400 |
| Komkommer        | st | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Wortel           | g  | 75   | 150 | 300 | 400 |
| Eieren           | st | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Avocado          | st | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Limoen           | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |   |     |   |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| (Sesam)olie   | el | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Mayonaise     | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Sojasaus      | el | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Sambal        | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| 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 ruim water aan de kook en kook de rijst in 9-11 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder gaart. Breng de rijst op smaak met de 5 spices, zout en peper.
2. Snijd de tofu in stukken of blokjes, leg in een kommetje en laat marineren in de sojasaus. Was de komkommer en wortel en snijd in dunne plakjes of blokjes. Snijd de avocado doormidden, schep het vruchtvlees eruit en snijd ook in blokjes of plakjes.
3. Verhit olie in een pan en bak de gëmarineerde tofu in een paar minuten goudbruin. Schep daarna uit de pan en houd apart. Verhit nog wat olie in dezelfde pan van de tofu. Klop de eieren los in een kom en bak er een omelet van. Snijd de omelet vervolgens in lange linten of in stukken.
4. Meng de mayonaise met limoensap, sojasaus en sambal.
5. Verdeel de rijst over de kommen en schep de gebakken tofu, omeletreepjes, komkommer, wortel en avocado erbij. Lepel tenslotte de pittige mayonaise erover.

*Tip: Wel eens smashed komkommersalade gemaakt? Doordat je de komkommer kapot maakt neemt het veel smaak in zich op. Sla met een pan op de komkommer, voeg smaakmakers zoals knoflook, sojasaus, sambal, sesamzaadjes, chili, sambal of olie toe en laat even intrekken. Bijzonder lekker!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

