



Gerookte tofu met paprika

Hongaarse stijl

Vandaag een variatie op het traditionele Hongaarse gerecht Lescó. In de Hongaarse keuken wordt veelal met vlees gewerkt. In dit vegetarische gerecht gebruiken we gerookte tofu in plaats van spekjes of rookworst. Deze tofu heeft namelijk een heerlijke zoute, rokerige smaak. Je hoeft de tofu niet meer te marineren, het kan zo de pan in. Super makkelijk!

30 min | 718 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	g	65	130	195	260
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Gele paprika	st	1	2	2	3
Romatomaat	st	1	2	3	4
Gerookte tofu	g	100	200	300	400
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Walnoten	g	10	25	25	50
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	3	4
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. Breng water aan de kook voor de volkoren basmatirijst. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de gerookte tofu in blokjes.
3. Verwarm olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de tofu en paprika toe en bak een paar minuten mee op een middelhoog vuur. Voeg als laatst de tomaat en tomatenpuree toe. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Zet het vuur laag en laat 10 minuten sudderen. Voeg eventueel een scheutje water toe.
4. Rooster de walnoten in een droge bakpan goudbruin (Heb je een glutenallergie? Spoel de walnoten dan eerst af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen).
5. Serveer de volkoren basmatirijst met de gerookte paprika tofu. Garneer met de geroosterde walnoten.

Tip: Houd je van pittig eten? Breng het gerecht dan verder op smaak met chilivlokken of chilipeper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

