



275 gram
groenten per
portie *

Keto Thaise crispy koolsalade met tofu en pindadressing

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze salade is een grote bekende in Azië en wordt vaak als bijgerecht gegeten. Maar de crispy kool is een goddelijk gegeven die je een keertje wilt proberen, aangevuld met veel smaken zoals gember en koriander. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 586 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

Tofu naturel	g	125	250	375	500
Paksoi	st	0.5	1	1.5	2
Gember (verse)	tl	0.5	1	2	2
Gesneden rode kool	g	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Pinda's ongezoeten	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

(Sesam) olie	el	1.5	3	4.5	6
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
(Rijst) azijn	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. Snijd de tofu in blokjes en dep droog. Verwarm de helft van de olie in een brede bakpan. Bak eerst de tofu op een hoog vuur krokant en breng op smaak met peper en zout. Schep uit de pan en laat uitlekken.
2. Snijd intussen de onderkant van de paksoi, was en snijd klein. Houd het groene blad apart van de witte stronk. Schil en rasp de gember. Roerbak de gember en het witte deel van de paksoi 2 minuten op een hoog vuur in de pan van de tofu. Voeg de gesneden rode kool en het groene paksoi blad toe en roerbak nog eens 2-3 minuten mee. De groente mag nog lekker knapperig zijn.
3. Snijd de koriander klein. Pel de knoflook. Vijzel of maal de helft van de pinda's samen met de knoflook, en de helft van de koriander in een hakmolen of vijzel. Voeg de olie, ketjap en azijn toe en maak hier een grove dressing van. Kruid royaal met zout en (chili)peper.
4. Schep de groenten, tofu en de pindadressing door elkaar. Strooi de overgebleven koriander en pinda's erover.

Tip: Heb je een beetje vissaus in huis? Heerlijk om toe te voegen aan dit recept.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

