



420 gram
groenten per
portie *

Crispy tofu met oesterzwammen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATARM In dit lekkere gerecht wordt er gebruik gemaakt van tofu, dat afkomstig is uit China. Dit is een vegan en eiwitrijk product gemaakt van sojabonen. In deze heerlijke maaltijd wordt tofu hartig gebruikt, maar het is ook lekker om er zoete gerechten mee te maken.

25 min | 552 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	<i>g</i>	100	200	250	400
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Oesterzwam	<i>g</i>	50	100	150	200
Gesneden pompoen	<i>g</i>	100	200	400	400
Bloemkoolrijst	<i>g</i>	200	400	600	800
Gember (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	2	4	6	8
Sojasaus of tamari	<i>el</i>	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. Druk het vocht uit de tofu (dat kan door iets zwaars bovenop te leggen, bv een pan). Na 10-15 minuten dep je de tofu droog en snijd het in blokjes.
2. Was of schil de wortel en snijd klein. Scheur de oesterzwammen in in grove stukken.
3. Verhit olie in een wok of brede bakpan en roerbak de wortel samen met de gesneden pompoen 10 minuten op een middelhoog vuur. Schenk een klein beetje water erbij tegen aanbranden. Voeg de bloemkoolrijst en oesterzwammen de laatste 3-5 minuten toe en roerbak mee.
4. Schil de gember en snijd fijn (of rasp de gember). Verwijder de zaadlijsten uit de groene peper, snijd heel fijn en meng met de gember. Knijp de limoen erboven uit en voeg de sojasaus en een scheutje olie toe. Breng op smaak met zout en peper.
5. Dep je de tofu droog en snijd het in blokjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de tofu knapperig. Kruid met peper en zout en specerijen die je lekker vindt. Serveer de groenten met erop de knapperige tofu en druppel de pittige gembersaus erover.

Tip: Je kunt de tofu ook in de airfryer bakken om het extra knapperig te maken. Voor meer bite kun je oesterzwammen ook apart bakken. Vaste klant Mieke: Ik heb dit gerecht de volgende dag koud gegeten met de lunch. Heerlijk!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

