



250 gram
groenten per
portie *

Pittige zwarte bonensaus met zijden tofu

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Zijden tofu is het romige en zachte zusje van gewone tofu. Het wordt in de Chinese keuken veelvuldig gebruikt en past perfect als vleesvervanger, maar eigenlijk is het beter dan dat. Vandaag met een pittige zwarte bonensaus, helemaal op zijn Chinees. Erbij? Makkelijke roergebakken groente met een kleine kick van geraspte gember.

30 min | 548 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

Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Zwarte bonen	g	150	300	400	600
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Zijden tofu	g	100	200	300	400
Chilivlokken	tl	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus of tamari	el	1	2	3	4
Witte wijn- of rijstazijn	el	1	2	3	4
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. Was de broccoli en snijd in roosjes en de stronk in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd in reepjes. Rasp de gember. Spoel de zwarte bonen onder de kraan en laat uitlekken.
2. Verwarm olie in een brede bakpan en bak hierin de bloemkoolrijst 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg de broccoli toe en bak 3-4 minuten. Schep als laatste de paprika, de helft van de zwarte bonen en gember erbij en bak nog eens 3-4 minuten. Zet het vuur zacht en laat zachtjes sudderen.
3. Knip de verpakking open van de tofu. Haal de zijden tofu uit de verpakking en laat het vocht eruit lopen. Pas op de tofu gaat snel brokkelen, geen zorgen dat maakt voor de smaak niet uit. Leg de tofu op een bord en snijd in blokjes van ongeveer 1 centimeter.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit royaal olie in een bakpan (of gebruik de pan van de groenten) bak hierin de ui, knoflook en overgebleven zwarte bonen, op een hoog vuur. Voeg op het laatst de chilivlokken, sojasaus en azijn toe. Prak de zwarte bonen een beetje grof en verdeel dit heet over de zijden tofu.
5. Schep de groenten en de bloemkoolrijst in een kom en serveer de tofu met zwarte bonensaus erbij.

Tip: Bak de ui, knoflook en chilivlokken mee met de groente en voeg op het einde de tofu toe, dan heb je een gemakkelijk eenpansgerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

