



250 gram
groenten per
portie *

Zuid-Afrikaanse sosaties van tofu

met gedroogde abrikoosjes en rijst

Zuid-Afrikaanse sosaties zijn vlees spiesjes. Meestal worden de spiesjes gemaakt met lamsvlees, ui en abrikoos en geserveerd tijdens een braai (barbecue). Vandaag maken wij een vegetarische variant met gemarineerde tofu en gebakken rijst. Dit gerecht neemt je mee op een smaakvolle reis naar Zuid-Afrika, vol rijke aroma's en verrassende combinaties!

30 min | 760 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tofu naturel	g	100	200	250	400
Gember	tl	1	2	3	4
Kurkuma (verse)	tl	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Pastinaak	g	150	300	400	600
Prei	st	0.5	1	2	2
Gedroogde abrikozen	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	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 water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet het water af.
2. Pel en snipper de knoflook. Schil en rasp de gember en kurkuma. Meng in een kommetje de olijfolie, knoflook, kurkuma, gember, kerriepoeder, en een snuf peper en zout. Snijd de tofu in blokjes, schep door de marinade en zet opzij.
3. Breng intussen een andere pan met water aan de kook. Was of schil de pastinaak, snijd klein en kook in 8-10 minuten beetgaar.
4. Snijd de gedroogde abrikoos doormidden. Rijg de gemarineerde tofu, ui en gedroogde abrikoos om en om aan een houten prikker. Verhit olie in een grillpan of bakpan en bak deze sosaties in 5-10 goudbruin op een middelhoog vuur. Draai de spiesjes regelmatig. Je kunt natuurlijk ook alles los bakken in een pan (zonder prikker).
5. Pel de ui en snijd in partjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en roerbak de prei, ui en voorgekookte pastinaak 3-5 minuten. Bak de voorgekookte rijst nog kort met de groenten mee. Serveer de sosaties met de rijst en groenten.

Tip: Je kunt eventueel ook wat sojasaus of ketjap toevoegen aan de marinade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

