



Whipped tofu met matzes en geroosterde broccoli

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een gerecht à la Ottolenghi, een heerlijke dip van zijden tofu (een echte aanrader), waarop je een berg geroosterde groente stort. Je kunt het eten met de knapperige matzes, als een soort schepje. Net even anders, maar wel echt 100% comfort.

20 min | 547 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	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Wild wonder tomaatjes	<i>g</i>	75	150	225	300
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Zijdentofu	<i>g</i>	100	200	300	400
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Matzes	<i>g</i>	40	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Komijn	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Tijm	<i>tl</i>	0.25	0.5	0.75	1
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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. Verwarm de oven tot 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Spreid uit over de bakplaat, besprenkel met olijfolie, citroenrasp, tijm, zout en peper en rooster 15-20 minuten in de oven.
2. Halveer de tomaatjes en leg ze halverwege op de bakplaat bij de broccoli.
3. Pel de knoflook. Schep de zijden tofu in een maatbeker of blender. Voeg citroensap, tijm, uitgeperste knoflook en zout en peper toe. Mix tot je een gladde tofu hebt.
4. Lepel de whipped tofu op de borden. Meng de rucola met de groenten en verdeel over de whipped tofu. Serveer met chili-vlokken naar smaak. Erbij de matzes in stukjes gebroken en dippen maar!

Tip: Vind je rauwe knoflook minder lekker? Rooster hem dan mee met de groente.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

