



Zoete aardappelfrietjes met tofu nuggets

en salade met een stroop dressing

Vandaag een AVG-tje met heerlijke nuggets van tofu in een knapperig korstje van paneermeel. Erbij zoete aardappelfrietjes uit de oven en een frisse salade met een bijzonder dressing. Mooi meegenomen ... dit gerecht bevat lekker veel groenten!

40 min | 752 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
Zoete aardappel	g	250	500	750	1000
Kropsla	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Wortel	g	100	200	300	400
Tofu nuggets	g	80	160	240	320
Sirop de Liège	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
Balsamicoazijn	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Schil de zoete aardappel en snijd in dunne frieten. Spreid uit over de bakplaat, besprenkel met olijfolie, paprikapoeder, zout en peper en bak de frieten goudbruin in circa 25 minuten.
2. Was intussen de sla, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was of schil de wortel en rasp grof. Hussel alles door elkaar in een grote kom.
3. Maak een saladedressing door de Luikse stroop los te kloppen met olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, zout en peper. Spreid de salade uit op een mooie schaal en besprenkel met de zoete dressing.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de tofu nuggets bruin en knapperig in circa 5 minuten.
5. Serveer de zoete aardappelfrietjes met de nuggets en de salade.

Tip: Je kunt de zoete aardappel ook koken en pureren met een staafmixer voor een zachte aardappelpuree.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

