



240 gram
groenten per
portie *

Japanse aardappeltjes met zeewier

en tofu-ei crumble

Lekkere krieltjes, maar dan met een exotische tintje. De aardappel is weer mega populair, dus wij doen lekker mee. Vandaag geen traditioneel AGV-tje, maar een heerlijke maaltijd met veel verschillende smaken en texturen.

20 min | 584 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
Bio Babies	<i>g</i>	250	500	750	1000
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Radijs	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tofu	<i>g</i>	50	100	150	200
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Zeewier crisp chili	<i>g</i>	1	2	3	4
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4

**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 aardappeltjes goed en halveer grote exemplaren. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels in ongeveer 15 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitstomen.
2. Was intussen de bosui en snijd in ringetjes. Was de de radijsen en snijd in plakjes. Schil en rasp de gember. Snijd de paksoi in reepjes en maak van het groene en het witte deel aparte hoopjes.
3. Verhit olie in een brede bakpan, verkruimel de tofu boven de pan en bak in 3-4 minuten op een hoog vuur krokant. Breek de eieren boven de pan en roerbak met de tofu mee. Maak op smaak met de geraspte gember en een beetje sojasaus en peper. Schep de crumble uit de pan en leg opzij.
4. Verkruimel het zeewier. Verhit olie in dezelfde bakpan en roerbak het witte deel van de paksoi een paar minuten op een hoog vuur. Voeg de laatste minuten het groene deel van de paksoi, de radijsjes en de bosui toe en bak mee. Doe tenslotte de voorgekookte aardappeltjes en het zeewier erbij en schep alles door elkaar.
5. Meng als laatste de tofu-ei crumble door de aardappeltjes (maar je mag het ook apart serveren) en maak af met de sesamzaadjes.

Tip: Je kunt ook furikake erbij maken, een bekende Japanse dip. Mix dan een paar pinda's met het sesamzaad en het verkruimelde zeewier.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

