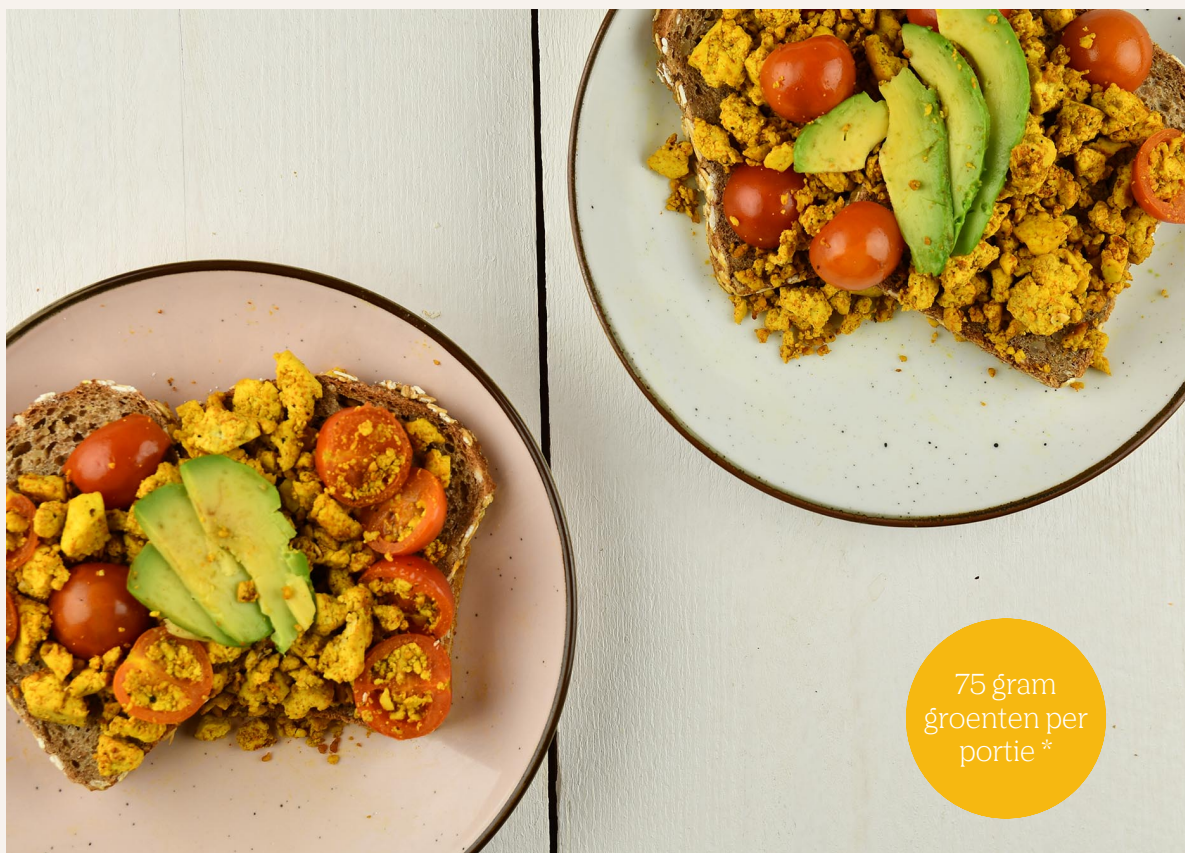




75 gram
groenten per
portie *

Open sandwich met tofu scrambled egg en groenten

Vandaag een gezond vegan ontbijt. In plaats van roerei wordt er in dit recept gebruikt gemaakt van tofu. Tofu is een veelzijdige, plantaardige vleesvervanger en bevat hoogwaardige eiwitten. Dankzij de neutrale smaak kun je tofu makkelijk op smaak brengen met kruiden en specerijen die jij lekker vindt. Tofu over? Dek de tofu goed af en dan kun je het twee dagen in de koelkast bewaren en drie maanden in de vriezer.

15 min | 543 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Groenten van het seizoen	g	75	150	225	300
Tofu naturel	g	62.5	125	187.5	250
Desembrood meerzaden	g	100	200	300	400
Edelgistvlokken	g	5	10	15	20
Vegan margarine	g	10	20	30	40
Sojadrink	ml	15	30	45	60

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Kerrie poeder	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. Kies groente van het seizoen (uit het groentepakket). Was de groenten en snijd klein.
2. Knijp de tofu zachtjes om wat water eruit te halen. Verhit olie in een bakpan en bak de kleingesneden groenten op hoog vuur. Verkruimel de tofu en bak met de groenten mee. Breng op smaak met kerrie poeder, edelgistvlokken, zout en peper. Bak 5 minuten, schenk een beetje sojadrink erbij en roer goed door elkaar.
3. Snijd twee sneetjes brood per persoon en besmeer deze met de vegan margarine. Beleg de boterhammen met de scrambled tofu met groenten.

Tip: Het is ook heel lekker om het brood even te roosteren in je broodrooster.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

