



Makkelijke salade met geroosterde groenten

knapperige tofu en roggebroodcroutons

Vandaag een lekker salade die je kunt maken met alle soorten groenten waar je zin in hebt. Kijk wat er in je groentepakket zit en laat je inspireren! Je kunt een koude of een warme salade maken.

25 min | 538 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
Groenten van het seizoen	<i>g</i>	150	300	450	600
Tofu naturel	<i>g</i>	60	125	180	250
Roğgebrood	<i>st</i>	1.5	3	4.5	6
Vegan margarine	<i>g</i>	7	15	25	30
Ahornsiroop	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Fruit van het seizoen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Zonnebloempitten	<i>g</i>	8	15	25	30

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili) 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 zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Kies groenten uit het groentepakket die lekker stevig zijn. Was de groenten, snijd in gelijke kleine stukken en verdeel over de bakplaat. Besprenkel met olie en breng op smaak met specerijen, peper en zout. Rooster 15-20 minuten in de oven of totdat ze beetgaar zijn.
2. Snijd de tofu in blokjes en dep droog. Verwarm olie in een brede bakpan. Bak eerst de tofu op een hoog vuur krokant en breng op smaak met peper en zout (en andere specerijen die je lekker vindt). Schep uit de pan en laat uitlekken.
3. Snijd van een deel van het roğgebrood in kleine stukken om er croutons van te bakken. Verhit olie in de pan van de tofu en bak het roğgebrood knapperig, breng op smaak met kruiden zoals knoflook, paprika, chilipeper en zout. De rest van het roğgebrood serveer je bij de salade met wat margarine en een snufje zout.
4. Maak een dressing van extra vierge olijfolie, azijn, mosterd, ahornsiroop, zout en peper. Kies fruit van het seizoen. Was het fruit en snijd klein. Serveer de geroosterde groenten met erop de knapperige tofu, roğgebrood croutons, zonnebloempitten en werk af met de dressing. Heerlijk met een sneetje roğgebrood ernaast.

Tip: Ook lekker om verse knoflook en verse kruiden zoals peterselie toe te voegen aan de roğgebroodcroutons. Of edelglistvlokken voor een 'kazige' smaak. Deze salade kun je ook van te voren maken en koud eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

