



Polenta bowl met seizoensgroenten

knapperige tofu en vegan gehakt

Deze polenta bowl met knapperige tofu is een heerlijke, hartige lunch. De warme zoet-pittige saus met ahornsiroop, ketjap en limoen brengt de groenten en het vegan gehakt perfect samen.

20 min | 622 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
Polenta	g	75	150	225	300
Mëgarine vëgan boter	g	10	20	30	40
Groenten van het seizoen	g	75	150	225	300
Tofu naturel	g	25	50	75	100
Vëgan ghakt	g	30	60	90	120
Ahornsiroop	ml	5	10	15	20
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Vëgan oestersaus	ml	20	40	60	80

zelf toevoëgen:

Bouillon	ml	300	600	900	1200
Water	ml	50	100	150	200
Azijn	el	1	2	3	4
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Bereid de bouillon en laat daarna afkoelen. Voëg de polenta al roerend toe aan de afgekoelde bouillon, zet terug op het vuur en laat zachtjes koken totdat het de dikte van een smeuiëge aardappelpuree heeft (voëg als het te dik wordt nog wat water toe). Maak op smaak met vëgan boter, peper en zout.
2. Snijd de tofu in blokjes (of verkrumel de tofu) en dep droög. 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. Kies intussen groenten van het seizoen, was de groenten en snijd klein. Verhit olie in de pan van de tofu en bak de groenten samen met het vëgan ghakt totdat de groenten beetëaar zijn.
4. Verwarm het water, ahornsiroop, azijn, ketjap, limoensap en een schepje oestersaus in een steelpan en breng aan de kook. Schenk dit heet over de groenten en het vëgan ghakt, hussel door elkaar en breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Serveer de polenta met de groenten en strooi de knapperige tofu erover.

Tip: Het is ook heel erg lekker de polenta op een platte schaal te schenken en te laten afkoelen in de koelkast. Als de polenta is afgekoeld kun je deze in stukken snijden en krokant bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

