



280 gram
groenten per
portie *

Keto Bloemkool en tofu in papaya-currysaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Dit gerecht combineert op verrassende wijze bloemkool, koriander en een romige papaya-currysaus. Zo heb je een curry nog nooit eerder geproefd! Boordevol smaak en met een heerlijke crunch dankzij de krokante cashewnoten als topping. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 543 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
Bloemkoolroosjes	g	150	300	400	600
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Tofu naturel	g	125	250	375	500
Spinazie	g	100	200	300	400
Papaya-curry spread	g	45	90	135	180
Cashewnoten	g	10	25	40	50
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Water	ml	50	100	150	200
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. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Snijd de bloemkoolroosjes een beetje kleiner en kook of stoom in 8-10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat uitstomen.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Dep de tofu droog met keukenpapier of een schone theedoek en snijd in blokjes. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui en de tofu 4-5 minuten op hoog vuur. Draai het vuur laag en verkruimel de tofu met een vork of stomper.
3. Was intussen de spinazie, snijd klein verwarm mee. De ook de voorggekookte bloemkool erbij.
4. Meng de papaya-curryspread met het water tot een gladde saus. Voeg indien nodig extra water toe voor de gewenste dikte. Schenk de saus in de pan en verwarm op middelhoog vuur mee.
5. Hak de cashewnoten grof. Schep de curry op borden en garneer met cashewnoten en verse koriander

Tip: Het is ook lekker de bloemkool te roosteren in de oven (15 minuten op 200 °C).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

