



Tofu in een Pad Thai woksaus met groenten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een voedzame en verwarmende maaltijd voor koude dagen. Dankzij de combinatie van quinoa en knapperige tofu bevat dit gerecht van nature veel plantaardige eiwitten. Terwijl seizoensgroenten zoals boerenkool, prei en wortel samen met de Pad Thai woksaus zorgen voor een rijke smaak.

25 min | 546 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
Quinoa	g	40	80	120	150
Prei	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	400	400
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Boerenkool	g	75	150	250	300
Thaise woksau pad thai	g	25	50	75	100
Tofu naturel	g	125	250	350	500
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	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. Breng een pan met water aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je 2 keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het overgebleven water af en laat uitdampen.
2. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en en snijd in dunne ringen. Was of schil de wortel en snijd in dunne, halve plakjes. Vee de champignons schoon en snijd in kwarten. Was de boerenkool, verwijder de nerven en hak fijn.
3. Verhit olie in een wok of ruime bakpan Roerbak de prei, wortel, champignons en boerenkool 5 minuten op hoog vuur. Voeg de Thaise woksau en een scheutje water toe en verwarm nog 2-3 minuten.
4. Druk intussen het vocht uit de tofu met keukenpapier of een schone theedoek en snijd de tofu in blokjes. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de tofu op hoog vuur krokant, kruid met kerriepoeder, zout en (chili)peper.
5. Serveer de quinoa met de groenten in woksau en de knapperige tofu.

Tip: Je kunt de tofu ook met de groenten mee bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

