



Groene sushibowl met sticky tempheh

kimchi-mayo en zeewier

Dit gerecht is heel populair op social media en kun je eigenlijk in allerlei variaties maken: zolang het maar met sushirijst en zeewier (en groenten) is. Vandaag een variant met alleen maar groene groenten, tempheh en on top: kimchi mayo. Lekker & gezond!

25 min | 750 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
Sushirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Snack komkommertje	<i>st</i>	1	2	3	4
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tempeh	<i>g</i>	100	200	300	400
Kimchi mild	<i>g</i>	25	50	75	100
Zeewier crisp chili	<i>g</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Rijst- of witte wijnazijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Honing of agavesiroop	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
(vegan) Mayonaise	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Kook de sushirijst in ruim water in 15 minuten beetgaar op laag vuur. Giet overtollig water af en besprenkel met rijst- of witte wijnazijn. Zet afgedekt opzij en laat rustig na garen.
2. Snijd intussen de broccoli in kleine roosjes en de stronk in stukken. Stoom of kook de broccoli beetgaar in 3-5 minuten. Was de komkommertjes en snijd in reepjes. Halveer de avocado, schep het vruchtvlees eruit en snijd in plakjes.
3. Snijd de tempeh in reepjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de tempeh op hoog vuur krokant. Zet het vuur zacht en voeg de sojasaus en agavesiroop toe met een klein beetje water. Laat het zachtjes sticky worden (een beetje sambal erbij is ook erg lekker!)
4. Hak de kimchi heel klein en meng door de mayonaise voor de kimchi-mayo. Je kunt de kimchi ook los bij de bowl serveren, zonder mayonaise.
5. Bouw nu de sushibowl op: eerst de rijst, erop de groene groenten, maak af met sticky tempeh, stukjes zeewier en kimchi-mayonaise.

Tip: Je kunt nu al variëren: rooster de broccoli in de oven, rul de tempeh als gehakt en meng de avocado met een beetje yoghurt voor een dressing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

