

Keto tofu bowl met omeletreepjes

! Weinig koolhydraten

Bloemkoolrijst is de ideale manier om eenvoudig je favoriete rijstgerecht na te maken, maar dan met extra groenten. Het is licht, veelzijdig en neemt de smaken van kruiden, sauzen en toppings perfect op. Zo geef je een klassieke maaltijd een gezondere twist en wordt meer groente eten nóg makkelijker, zonder hierbij in te leveren op smaak of comfort. Perfect voor een snelle doordeweekse maaltijd of als basis voor een goedgevulde bowl. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 558 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
Tofu naturel	g	125	250	375	500
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400
Komkommer	st	0.25	0.5	0.75	1
Wortel	g	75	150	225	300
Eieren	st	1	2	3	4
Avocado	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Sesamolie	el	0.5	1	1.5	2

**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. Snijd de tofu in blokjes. Doe de tofu in een kommetje en laat marineren in sojasaus. Verhit olie in een bakpan en bak de bloemkoolrijst in 2-3 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper (of rijstazijn als je het in huis hebt).
2. Was de komkommer en snijd in plakjes. Was de wortel en schaf of snijd in lange linten of in dunne plakjes. Verhit olie in een pan en bak hierin de tofu goudbruin. Haal de tofu uit de pan.
3. Verhit wat olie in dezelfde pan waarin de tofu is gebakken. Klop de eieren los in een kom. Bak van de eieren een omelet. Snijd de omelet vervolgens in lange linten of in stukken.
4. Meng de mayonaise met wat sojasaus en sesamolie in een bakje. Snijd de avocado doormidden, schep het vruchtvlees eruit en snijd in blokjes of plakjes.
5. Verdeel de bloemkoolrijst over de kommetjes en schep de gebakken tofu, komkommer, wortel en avocado erbij. Verdeel de sesam mayonaise over het gerecht en maak eventueel af met wat extra sojasaus.

Tip: Voeg wat fijnggehakte bosui toe voor frisheid en extra smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

