



250 gram
groenten per
portie *

Warme quinoasalade met crispy zeewier

kruidige wortelsaus en tempeh

Een quinoapilaf met een romige wortelsaus en krokant gebakken tempeh in ketjap. Samen met de crispy zeewier zorgt dit voor een lekkere umami smaak. Een heerlijk 'aards' en voedzaam recept!

25 min | 779 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

Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	150	300	450	600
Gember	tl	1	2	3	4
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Quinoa	g	75	150	225	300
Doperwten	g	50	100	150	200
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Zeewier crisp	g	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	50	100	150	200
Tempeh	g	100	200	300	400
Koriander	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Ketjap of sojasaus	el	1	2	3	4
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. Pel en snipper de knoflook. Was de wortel en snijd in kleine stukjes. Schil en rasp de gember. Verhit olie in een ruime pan op middelhoog vuur en bak de wortel met de knoflook, geraspte gember 5-7 minuten op hoog vuur tot de wortel licht begint te kleuren.
2. Schenk een scheut kokend water in de pan zodat de wortels half onder staan. Zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat 12-15 minuten zacht stoven tot de wortels helemaal zacht zijn. Knijp de citroen erbovenuit en voeg de kokosmelk toe voor extra romigheid. Pureer de wortels grof met een staafmixer. Proef en breng op smaak met zout en peper.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de quinoa 12-15 minuten op laag vuur. Verwarm de doperwten de laatste 2 minuten mee. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
4. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verkrummel het zeewier in grove stukken. Snijd de tempeh in dobbelsteentjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de tempeh samen met de prei op hoog vuur krokant. Maak op smaak met ketjap en de helft van het zeewier.
5. Serveer de quinoapilaf met de krokante tempeh en verdeel de wortel-gember saus erover of ernaast. Rasp wat citroenschil erboven en werk af met het overgebleven zeewier en verse koriander.

Tip: Je kunt de tempeh al vooraf marineren in de ketjap voor een diepere smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

