



Penne met vegan witlof-roomsaus

en gerookte tofu

Heb jij weleens witlof door de pasta gedaan? Het lijkt misschien een gekke combinatie, maar het is erg lekker en weer eens wat anders! De romige saus zorgt ervoor dat de bittere smaak van de witlof minder sterk is. Erg lekker in combinatie met gerookte tofu.

20 min | 677 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
Volkoren penne	<i>g</i>	85	170	255	340
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Witlof	<i>st</i>	2	3	5	6
Gerookte tofu	<i>g</i>	100	200	200	400
Soja cuisine	<i>ml</i>	50	100	150	200
Vegan geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	110	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	1	2	2
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>				
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 water aan de kook voor de volkoren penne. Kook in 8 minuten beetgaar en giet daarna het water af.
2. Pel de ui en knoflook. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verwijder de onderkant en de harde kern van de witlof en snijd de witlof in lange repen. Verhit bakolie in een ruime koekenpan en fruit de ui en knoflook in 1 minuut glazig. Voeg de witlof toe en roerbak 3 minuten mee.
3. Snijd de tofu in grove stukken en doe in de pan bij de witlof. Roer goed door en maak de tofu kleiner met behulp van een spatel.
4. Voeg de soja cuisine, Italiaanse kruiden en de vegan geraspte kaas toe aan de pan (bewaar wat vegan geraspte kaas voor de garnering). Proef en breng op smaak met versgemalen peper en eventueel met zout.
5. Serveer de volkoren penne met de witlofsaus en garneer met wat vegan kaas.

Tip: Garneer de pasta met bosui en/of verse basilicum.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

