



Good mood bowl met gekleurde bietjes

tempeh en kokos-cashewsaus

Deze bowl zorgt dat je een geweldig gevoel krijgt. Misschien is dat een beetje overdreven, maar het is in ieder geval verschrikkelijk lekker! Deze bowl is gevuld met bietjes, wortel, rijst, cashewnoten en tempeh.

Tempeh is een bekende vleesvervanger en wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen.

30 min | 844 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
Cashewnoten	g	25	50	75	100
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Wortel	g	150	300	450	600
Bietenmix	g	100	200	300	400
Tempeh	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	75	125	200	270

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
(Rijst)azijn	el	1	2	3	4
Bouillon of water	ml	50	100	150	200
Sojasaus (of tamari)	el	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. Laat de cashewnoten wellen in een kommetje met lauw water. Giet voor het gebruik het water af.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
3. Schil of was de wortel en rasp grof. Schil en rasp de bieten (heb je een rode biet erbij zitten? Pas op want deze geeft erg af aan je handen). Doe de geraspte biet in een schaal en breng op smaak met azijn en olijfolie extra vierge. Laat even intrekken.
4. Snijd de tempeh in blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de tempeh 5 minuten rondom goudbruin. Breng op smaak met sojasaus (of tamari) en bak de tempeh nog enkele minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met (chili)peper.
5. Voor de kokos-cashewsaus kun je het best een keukenmachine of blender gebruiken. Maal de cashewnoten, knoflook, kokosmelk en de bouillon of water tot een gladde massa. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper. Voeg eventueel nog een scheutje water toe zodat je een gladde saus krijgt. Doe de saus in een pannetje en verwarm al roerend. Serveer de rijst met de geraspte groenten en tempeh. Schenk de kokos-cashewsaus erover.

Tip: Hou je van pit? Doe dan een beetje sambal door de cashewsaus. Hou je van zoet? Breng dan op smaak met (agave- of ahorn)siroop.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

