



340 gram
groenten per
portie *

Gevulde tomaten met basilicum tofu

palmkool, walnoten en couscous

Vandaag een leuk recept waarbij we vleestomaten vullen. Vleestomaten zijn een van de grootste soorten tomaat. Ze kunnen wel tot 450 gram wegen! Door de stevige structuur is de vleestomaat ideaal om te vullen en verwarmen. De tomaat krijgt namelijk geen 'puree' structuur zoals bij normale tomaten.

30 min | 720 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Vleestomaat	g	250	500	750	1000
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Walnoten	g	15	25	35	50
Palmkool	g	100	200	300	400
Basilicum tofu	g	75	150	200	300
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	2	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. Verwarm de oven op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Snijd de bovenkant van de tomaat af en verwijder het sap en de zaadjes met een lepel zodat de tomaten hol worden. Doe ze in een ovenschaal en plaats alvast 10 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de volkoren couscous in een kom en giet het kokendhete water erover, totdat de couscous net onder water staat. Zet afgedekt opzij. Roer de couscous na 5 minuten los met een vork.
4. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd klein. Hak de walnoten grof. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd of scheur klein. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de palmkool toe en roerbak totdat het slinkt. Voeg vervolgens de couscous en walnoten toe en verbrokkel de tofu erover. Schep alles goed door elkaar en roerbak kort. Breng op smaak met zout en peper.
5. Vul de warme tomaten met de couscous en verdeel eventueel de resterende couscous tussen de tomaten in de schaal. Plaats nog 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Haal de tomaten uit de zak en laat ze verder rijpen op de fruitschaal. De couscous is ook erg lekker met iets zoets, zoals rozijnen of ander gedroogd fruit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

