



Oosterse risotto met tempehspiesjes

en aubergine

Tempeh is een vleesvervanger dat origineel van het Indonesische eiland Java komt. Tempeh wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen. Het neemt andere smaken erg makkelijk op en is daarom goed te gebruiken in verschillende gerechten. In dit gerecht marineren we de tempeh in een sausje van sojasaus, honing en sambal en serveren we het met een oosterse risotto.

35 min | 614 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Tempeh	g	75	150	225	300
Champignons	g	100	150	200	300
Sjalot	st	2	3	5	6
Aubergine	st	0,5	1	1	2
Risotto	g	65	130	195	260
Verse koriander, pot	st	0,5	0,5	1	1

zelf toevoegen:

Sojasaus (of tamari)	el	1	2	3	4
Honing of siroop	tl	0,5	1	1,5	2
Sambal	tl	0,5	1	1,5	2
Water	ml	225	450	675	900
Bakolie	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. Snijd de tempeh in kleine blokjes van 1x1 cm. Veeg de champignons schoon en snijd doormidden. Maak een marinade van de sojasaus (of tamari), honing (of siroop), wat koriander en sambal en marineer de tempeh en champignons 10-15 minuten.
2. Breng een pan met het water en groentebouillontablet aan de kook. Pel en snipper de sjalot.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de sjalot 2 minuten. Voeg de risotto toe en bak 2 minuten mee. Schenk de bouillon erbij totdat de risotto net onder water staat. Roer regelmatig en laat de risotto de bouillon opnemen. Herhaal dit totdat al het water is opgenomen en de risotto beetbaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is.
4. Was de aubergine en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de aubergine bruin en gaar. Snijd de koriander klein en bak 1 minuut mee. Breng op smaak met zout en (chili)peper en schep door de risotto.
5. Maak spiesjes van de tempeh en champignons (Geen prikkertjes in huis? Je kunt de tempeh en champignons ook los bakken). Verhit olie in een bakpan en bak de spiesjes rondom bruin en gaar. Schenk eventueel de overgebleven marinade erbij.
6. Serveer de oosterse risotto met de tempespiesjes.

Tip: Je kunt de tempeh ook even voorkoken voor een zachtere smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

