



0 gram
groenten per
portie *

Tempeh met mango en komkommer

Vandaag een heerlijk gerecht met tempeh en mango op het menu! Het is geen probleem als je mango nog niet helemaal rijp is, tijdens het verwarmen wordt de mango ook zacht en zoet. Wist je dat een mangoboom altijd groen blijft en meestal mooie bloesem draagt, waar honing van gemaakt kan worden? Een bijzondere vrucht die verrassend lekker is in een hartig gerecht!

25 min | 636 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 basmatirijst	<i>g</i>	65	130	195	260
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode peper	<i>st</i>	0.5	1	1	1
Mango	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tempeh	<i>g</i>	75	150	225	300
Taugé	<i>bakje</i>	0.5	1	1	1
Cashewnoten	<i>g</i>	25	25	50	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	1	2	2
Sweet chilisaus	<i>el</i>	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. Breng water aan de kook voor de volkoren basmatirijst. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan, en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de komkommer, snijd in de lengte doormidden en schraap het vruchtvlees met een lepel eruit. Snijd de komkommer vervolgens in dunne plakjes. Snijd de rode peper heel fijn.
3. Schil de mango en snijd de mango in kleine stukken. Snijd de tempeh in blokjes. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de tempeh 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met rode peper, zout en (chili)peper. Bak de ui, mango en komkommerstukken 1-2 minuten met de tempeh mee.
4. Breng water aan de kook voor de taugé. Blancheer de taugé door kokend water erover te gieten. Spoel daarna direct af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt. Voeg op het laatst de taugé toe aan de pan en wok kort mee.
5. Heb je een glutenallergie? Spoel de noten af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen. Serveer de tempeh met de mango, volkoren basmatirijst, cashewnoten en een beetje sweet chilisaus.

Tip: Ook lekker met wat koriander.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

