



250 gram
groenten per
portie *

Pittige sofritas met tofu

zwarte bonen en quinoa

Wij houden van simpele gerechten die goed smaken, voedzaam zijn en in een handomdraai op tafel staan. Sofritas is zo'n gerecht dat kan worden gegeten in een burrito of in een bowl. Sofritas is een aromatische saus waarmee je eindeloos kunt variëren met ingrediënten. Door de zwarte bonen en tofu is het recept eiwitrijk en het pepertje maakt het lekker pittig. Enjoy!

30 min | 847 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
Quinoa	g	75	150	225	300
Tofu naturel	g	125	250	375	500
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Koriander	g	5	5	10	10
Rode peper	st	0.5	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Zwarte bonen	g	200	400	400	800
Tomatenpuree	g	35	70	70	200
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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 een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 10 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Wikkel de tofu in een schone theedoek en plaats hier een zwaar voorwerp op (zoals een pan met water). Laat dit 5 minuten staan zodat het vocht eruit geperst wordt. Dep daarna goed droog.
3. Pel intussen de ui en knoflook en snijd in grove stukken. Snijd de koriander klein en snijd de peper in flinterdunne plakjes. Mix alles met een staafmixer of keukenmachine (bewaar de helft van de ui voor later). Pers de limoen erboven uit en schenk de olijfolie erbij. Mix tot je een egale salsa krijgt.
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan.
5. Verhit olie in een bakpan en verbrokkel de tofu in kleine stukken boven de pan. Bak 3 minuten op een hoog vuur en voeg dan de overgebleven ui, paprika, tomatenpuree, pittige salsa en de zwarte bonen toe. Laat 5-10 minuten zachtjes pruttelen en breng op smaak met zout en peper (voeg desgewenst een scheutje water toe).
6. Serveer de quinoa met de pittige sofritas. Garneer eventueel met een schijfje limoen.

Tip: Hou je niet zo van pit? Verwijder dan eerst de zaadjes uit de rode peper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

