



## Buddha bowl met pittige tofu

friszure radijsjes en komkommer

De radijs is een pittig rood knolletje, met prachtig wit vruchtvlees. Vanwege dit uiterlijk wordt radijs vaak gebruikt als decoratie. De groente is heel geschikt om rauw te eten, als snack tussendoor, in salades of bij een kaasfondue. Bewaartip: snijd het loof zo dicht mogelijk bij het radijsje eraf. Laat het kleine dunne worteltje aan de onderzijde eraan zitten. Doe alle losse radijsjes in een afsluitbaar bakje in de koelkast, zo blijven ze lekker lang vers.

25 min | 667 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                        |            | 1P  | 2P  | 3P  | 4P   |
|------------------------|------------|-----|-----|-----|------|
| Aardappels, vastkokend | <i>g</i>   | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Komkommer              | <i>st</i>  | 0.5 | 1   | 1.5 | 2    |
| Radijs                 | <i>bos</i> | 0.5 | 0.5 | 1   | 1    |
| Little gem             | <i>st</i>  | 0.5 | 1   | 2   | 2    |
| Tofu wokblokjes        | <i>g</i>   | 90  | 180 | 360 | 360  |
| Pinda's                | <i>g</i>   | 15  | 25  | 25  | 50   |

*zelf toevoegen:*

|                      |           |    |     |     |     |
|----------------------|-----------|----|-----|-----|-----|
| Azijn                | <i>el</i> | 50 | 100 | 100 | 200 |
| Olie                 | <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 een pan met water aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Was de komkommer, halveer in de lengte en schraap met een lepel de zaadlijst eruit. Snijd vervolgens in hele dunne plakjes. Verwijder het loof van de radijsjes, was ze onder de kraan en snijd in flinterdunne plakjes. Was de sla en snijd in reepjes.
3. Doe de radijs en komkommer in een schaal en schenk de azijn en olijfolie erbij. Breng op smaak met zout en peper en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken. Giet daarna het vocht af.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de aardappelblokjes bruin en krokant. Breng op smaak met zout en (chili)peper. Verhit olie in een andere bakpan en bak de tofu wokblokjes 5 minuten.
5. Verdeel de ingrediënten over mooie kommen en gebruik daarbij 1 kom per persoon. Hak de pinda's klein en strooi erover,

*Tip: Ook erg lekker met een knoflookyoghurt- of hummusdressing.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

