



335 gram  
groenten per  
portie \*

## Tikka masala

met tempeh

Vandaag een vege/vegan variant op de welbekende Tikka masala. Tikka verwijst naar de gemarineerde kleine stukjes vlees, vis of groenten die in een traditionele Tandoor oven worden bereid. Masala is een mix van uien en tomaten, klaargemaakt met specerijen. We maken vandaag een groente tikka masala met rijst en tempeh.

30 min | 606 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	<b>g</b>	65	130	195	260
Ui	<b>st</b>	1	2	2	3
Romatomaat	<b>st</b>	1	2	2	3
Soja yoghurt	<b>ml</b>	40	75	105	150
Tempeh	<b>g</b>	75	150	225	300

*zelf toevoegen:*

Bakolie	<b>el</b>	1	2	2	3
Tamarisaus (of sojasaus)	<b>el</b>				
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 goed af onder de kraan, gebruik bijvoorbeeld een zeef. Kook de rijst in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Pel de ui en snijd in dunne halve ringen. Snijd de grote broccoli- en bloemkoolroosjes nog wat kleiner. Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de bloemkool- en broccoliroosjes toe en bak 3 minuten mee.
3. Was en snijd intussen de tomaat in blokjes. Voeg toe aan de pan. Breng op smaak met garam masala kruiden en voeg de soja yoghurt toe. Verwarm nog even mee.
4. Snijd de tempeh in kleine blokjes en meng ze met tamarisaus. Verhit bakolie in een koekenpan en roerbak de tempehblokjes goudbruin. Breng op smaak met peper.
5. Serveer de volkoren basmatirijst met de groente tikka masala en de gebakken tempeh.

*Tip: Lekker met rode peper en verse koriander.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

