



250 gram
groenten per
portie *

Sushibowl met mango en zeewier chips

tofu met sesam

Het is helemaal hip om gerechten te serveren in een bowl, oftewel een kommetje. Daarnaast heeft het ook wel iets gezelligs om uit een kommetje te eten. Wij kiezen vandaag voor een op sushi geïnspireerde bowl met een combi van mango, wortel, tofu, rijst, sesamzaadjes en zeewier chips. De vezelrijke zeewier chips zijn slechts een paar seconden gebakken om ze zo knapperig mogelijk te maken. Tip: haal de mango uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

20 min | 684 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
Witte rijst	g	75	150	225	300
Tofu	g	125	250	350	500
Sesamzaadjes	g	5	15	20	25
Wortel	g	100	200	300	400
Rode bieten, gekookt	g	125	250	400	500
Mango	st	0.5	1	1	2
Zeewier chips	g	1	2	3	4

zelf toevoegen:

(Rijst)azijn	el	1	2	3	4
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Honing of siroop	tl	1	1	2	2
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
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 aan de kook. Kook de rijst in 12-15 minuten gaar. Giet het water af. Laat afkoelen en roer de (rijst)azijn erdoor.
2. Laat de tofu uitlekken, dep droog en snijd in kleine blokjes van 1-2 cm. Verhit olie in een bakpan en bak de tofu in 8 minuten goudbruin. Voeg de laatste 2 minuten de siroop en sojasaus toe en strooi de sesamzaadjes erover.
3. Was of schil de wortel en snijd in smalle reepjes met een scherp mes of spiraalsnijder (of rasp de wortel). Snijd de bieten in blokjes. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
4. Pak een mooie kom en schik hierin de rijst, wortel, rode biet, zeewier chips, tofu en mango.

Tip: Wil je de wortelreepjes iets minder knapperig? Roerbak ze dan mee met de tofu.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

