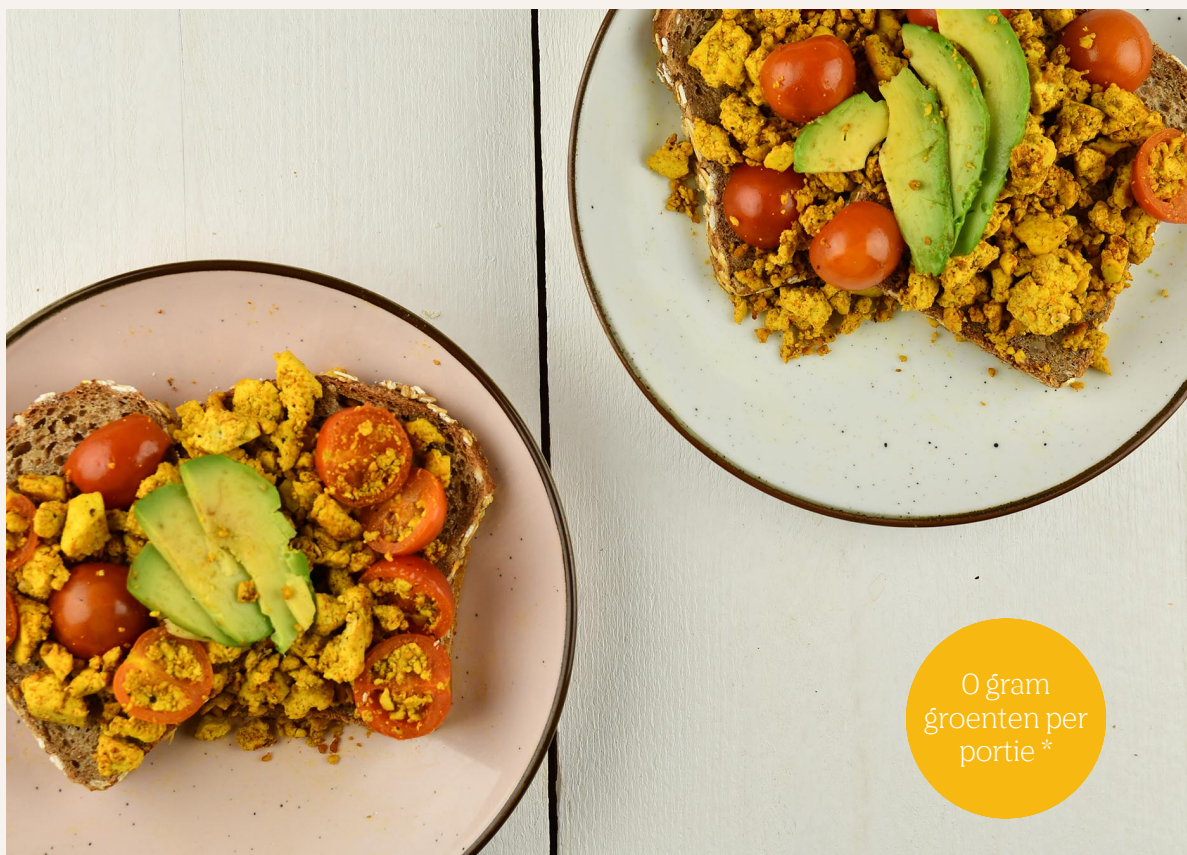




0 gram
groenten per
portie *

Brood met tofu scramble

en avocado

Vandaag een gezond vegan ontbijt. In plaats van roerei wordt er in dit recept gebruikt gemaakt van tofu. Het voordeel van plantaardige eiwitbronnen is dat ze vaak weinig vet, maar wel veel vezels, vitaminen en mineralen bevatten.

20 min | 472 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Tofu, naturel	g	100	200	300	400
Cherrytomaatjes	g	4	8	12	16
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Avocado	st	0.25	0.5	0.75	1
Brood	st	2	4	6	8
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper	g				

**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. Druk het vocht zoveel mogelijk uit de tofu. Wikkel bijvoorbeeld een schone keukendoek om de tofu, plaats iets zwaars erop (bv een pan) en laat enkele minuten staan.
2. Verkruiemel de tofu vervolgens met je handen. Was de cherrytomaatjes en snijd doormidden.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de tofu 4 minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met de kerrie- en paprikapoeder, zout en peper. Voeg de cherrytomaatjes toe en bak nog ongeveer 5 minuten.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
5. Leg twee sneetjes brood op een bord en strooi de tofu scramble rijkelijk er overheen. Leg tenslotte de plakjes avocado erop.

Tip: Ook lekker met gebakken ui. Rooster eventueel het brood in je broodrooster.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

