



Kokosrijst met pittige tofu

en knapperige wintergroenten

De Aziatische keuken is razend populair en romige kokosmelk is een onmisbaar ingrediënt. Dit eenvoudige gerechtje, heeft veel smaken in zich. We koken de rijst in de kokosmelk, waardoor deze een beetje papperig wordt. En de tofu maken we lekker pittig met rode peper en knoflook. Erbij: uiteraard lekkere, knapperige wintergroente!

30 min | 843 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	g	75	150	225	300
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	150	300	450	600
Spruitjes	g	150	300	500	600
Tofu naturel	g	100	200	250	400
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	1	2	3	4
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 water aan de kook. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan. Doe de rijst in een kookpan en voeg de kokosmelk toe aangevuld met het kokendhete water (totdat de rijst onder staat). Kook de rijst afgedekt in 20 minuten gaar en roer regelmatig even door. Let op dat de rijst niet droogkookt, voeg anders nog extra water toe.
2. Pel de ui en snijd in parten. Pel en snipper de knoflook. Schil of was de wortel en snijd in plakjes. Maak de spruitjes schoon en snijd in plakjes. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de ui, wortel en spruitjes 4-5 minuten op een hoog vuur. Doe de sesamzaadjes erbij en zet het vuur lager.
3. Druk het vocht uit de tofu en snijd in blokjes. Snijd de rode peper heel fijn. Verhit olie in de pan en roerbak de tofu 3 minuten op een hoog vuur. Voeg de rode peper, knoflook, sojasaus en uitgeperste limoen toe.
4. Serveer de kokosrijst met de groente en pittige tofu. Rasp eventueel nog wat limoenschil erover.

Tip: Ook erg lekker met korianderzaad en paprikapoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

