



310 gram
groenten per
portie *

Wortel-bieten-broccolisalade met tofu

Légumaise en desemcroutons

Vandaag een heerlijk gerechtje met lekker veel groenten. En dat is heel fijn, want groenten hebben een positief effect op je gezondheid. Ze zijn niet alleen erg lekker, maar ook een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitamines en mineralen. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 640 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
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	100	200	300	400
Chioğgia bietjes	g	75	150	250	300
Desembroodje	st	0.5	1	1.5	2
Tofu naturel	g	100	200	250	400
Verse koriander	g	5	5	10	10
Cashewnoten	g	15	25	40	50
Légumaise	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	el	1.5	3	4.5	6
Citroen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
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. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Schil de wortel en bietjes en snijd in flinterdunne reepjes of plakjes. Kook de groenten 3-5 minuten op een hoog vuur. Giet het water af en spoel met koud water om zo het gaarproces te stoppen.
2. Snijd het broodje in plakken of in dobbelsteentjes. Verhit olie in een bakpan en bak het knapperig. Breng op smaak met zout en peper.
3. Snijd de tofu in plakken. Dep elke plak goed droog met keukenpapier, zodat de tofu minder brokkelig wordt. Verhit olie in een bakpan en bak de tofu aan alle kanten op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
4. Snijd de verse koriander klein. Hak de cashewnoten grof.
5. Doe de broccoli, wortel, bietjes en koriander in een grote kom en besprenkel met citroensap en (sesam)olie. Lepel de Légumaise op de borden en leg de salade erop. Strooi de broodcroutons en cashewnoten erover en serveer de gebakken tofu ernaast.

Tip: Je kunt de groenten ook klein snijden en in de oven bereiden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

