



260 gram
groenten per
portie *

Belgische kost: Veggie tofu diabolique

met volkoren basmatirijst

De populaire scampi diabolique, ook wel de duivelse scampi genoemd, is heel populair in België. De naam verwijst naar de bereiding van de scampi's in een pikante chilipeper saus: hoe pikanter, hoe meer diabolique! Voor deze vegetarische variant vervangen we de garnalen door tofu.

30 min | 770 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Tofu naturel	g	125	250	375	500
Sjalot	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Tomatenpuree	g	35	70	100	150
Soja cuisine	ml	50	100	150	200
Verse peterselie	g	5	5	10	10
Tomaat	st	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	100	200	300	400
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 en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Dep de tofu droog met keukenpapier (pers zoveel mogelijk vocht eruit) en snijd in blokjes. Verhit olie in een hapjespan en bak de tofu blokjes kort aan op een hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en schep uit de pan.
3. Bereid intussen de bouillon. Pel en snipper de sjalot, knoflook en rode peper heel fijn. Was de courgette en snijd in blokjes. Stoof in de pan van de tofu de gesneden sjalot, knoflook, peper en courgette ongeveer 5 minuten. Voeg daarna de tomatenpuree, soja cuisine en bouillon toe en laat 5 minuten zachtjes inkoken. Breng de saus op smaak met de vers gehakte peterselie (bewaar wat voor garnering), zout en peper.
4. Was de tomaat, snijd in blokjes en roer door de saus. Schep nu de tofu door de saus en verwarm mee. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Serveer de tofu diabolique met de volkoren rijst en gaarneer met wat overgebleven fijngehakte peterselie.

Tip: Heb je nog witte wijn in huis? Voeg een scheutje toe aan de saus en laat uitkoken voor een nog meer duivelse tofu-smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

