



Wraps met Legumaise

pittige tofu en ingemaakte komkommer

Onze Belgische chef Frank Fol heeft een hele serie Légumaises ontwikkeld: lekkere en gezonde groentesauzen zonder bewaarmiddelen, kleurstoffen of smaakversterkers. De sauzen zijn klaar voor gebruik en multifunctioneel voor koude en warme toepassingen. Ideaal voor mensen die een supersnelle (gezonde) maaltijd willen bereiden.

25 min | 681 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

Komkommer	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Wortel	g	100	200	300	400
Légumaise	g	75	150	225	300
Radijs	bos	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	1	2	2
Tofu	g	125	250	400	500
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Piadina wrap	st	2	4	6	8
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Azijn	el	1	2	3	4
Siroop	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. Was of schil de komkommer en snijd met een kaasschaaf in flinterdunne plakjes of linten. Marineer de komkommer in een kom met olijfolie extra vierge, azijn, siroop, zout en peper. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
2. Was de radijsjes en snipper heel fijn of snijd in flinterdunne plakjes. Besprenkel de radijsjes ook met azijn en breng op smaak met zout en peper.
3. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was of schil de wortel, snijd in kleine stukken en kook 5 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
4. Pel de ui en snijd in partjes. Snijd de rode peper heel fijn. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en peper 2 minuten. Snijd de tofu klein en roerbak 8-10 minuten op een hoog vuur. Verwarm de wortels nog even mee en breng op smaak met citroen-kerriepoeder, zout en peper.
5. Verwarm intussen de piadina wraps in een droge bakpan. Besmeer met de Légumaise, leg daarop het wortel-tofu mengsel en werk af met de radijsjes. Serveer de wraps met de gemarineerde komkommer er naast.

Tip: Je kunt de radijsjes ook klein snijden en mee bakken met de tofu. In plaats van rauw serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

