



290 gram
groenten per
portie *

Zijden tofu met chili-zwarte bonensaus

broccoli en paprika

Zijden tofu is het romige en zachte zusje van gewone tofu. Het wordt in de Chinese keuken veelvuldig gebruikt en is perfect als vleesvervanger, maar eigenlijk is het beter dan dat. Vandaag met een pittige zwarte bonensaus helemaal op zijn Chinees. Erbij? Makkelijke roergebakken groente met een kleine kick van geraspte gember.

30 min | 777 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Gember (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zijden tofu	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Zwarte bonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Sojasaus of tamari	<i>el</i>	1	2	3	4
Witte wijn- of rijstazijn	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en snijd de stronk in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in reepjes. Rasp de gember of snijd in klein stukjes. Verwarm olie in een brede bakpan en bak hierin de broccoli 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg de paprika en gember toe en bak nog eens 3-4 minuten. Giet een scheutje kookvocht erbij en laat afgedekt sudderen.
3. Knip de verpakking van de tofu open. Haal de zijden tofu uit de verpakking en laat het vocht eruit lopen. Pas op want de tofu gaat snel brokkelen, maar dat maakt voor de smaak niet uit. Leg de tofu op een bord en snijd in blokjes van ongeveer 1 centimeter.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Spoel de zwarte bonen onder de kraan en laat uitlekken. Verhit royaal olie in een bakpan (of gebruik de pan van de groenten) bak hierin de ui, knoflook en zwarte bonen op een hoog vuur. Voeg op het laatst de chilivlokken, sojasaus en azijn toe. Prak de zwarte bonen een beetje grof en verdeel dit heet over de zijden tofu.
5. Schep de groenten en de rijst in een kom en serveer de tofu met zwarte bonensaus erbij.

Tip: Je kunt ook de zwarte bonen en de groenten direct door de rijst roeren voor een sneller gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

