



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluyms  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## POKE BOWL GEMARINEERDE TEMPEH TOFUREEPJES

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g griekse pasta / puntaletta
- een klein doosje zongedroogde tomaten
- 200 g sojabonen
- enkele blaadjes basilicum
- 250 g kastanjechampignons
- 200 g sojascheuten
- 400 g gemarineerde tempeh- en tofublokjes
- 5 dikke wortelen
- 1 groene, 1 gele en 1 rode paprika
- een klein bakje groentenscheuten
- 2 el koolzaadolie



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Kook de griekse pasta of puntaletta beetgaar.
- Laat de zongedroogde tomaten uitlekken.
- Was de kastanjechampignons en snij ze in plakjes.
- Schil de wortelen en snij ze in fijne reepjes.
- Was de paprika's, verwijder binnenin de zaadlijsten en snij ze in blokjes.
- Kook of stoom de paprikablokjes en de wortelreepjes beetgaar.
- Verhit de olie in een wokpan en bak hierin de tempeh- en tofublokjes samen met de schijfjes champignons en de soyascheuten kort beetgaar.
- Meng de zongedroogde tomaten en de soyabonen onder de griekse pasta.
- Verdeel over vier poké bowls: de griekse pastamengeling, de gestoomde groenten en de gebakken tempeh en tofumengeling.
- Werk af met de groentenscheuten en dien op.
- Laat het smaken!