BIO · ORGANIC
TERRA SANA
POSITIVE EATING

WORLD CUISINE

Reis door Thailand, India, Indonesië en Vietnam

9 LEKKERE RECEPTEN

Authentiek Aziatisch

Vegan

Pure producten uit Zuidoost-Azië

Over TerraSana

Positive eating
Bij TerraSana houden we van puur eten. Geen toevoegingen, geen onnodige ingrediënten. Wél het allerlekkerste eten van de beste biologische kwaliteit.

Als je de producten van TerraSana gebruikt, weet je zeker dat ze biologisch zijn. We gebruiken de zuiverste ingrediënten van over de hele wereld. Zo maken we gebruik van ieders expertise, en eindig jij met een product waar je blij van wordt.

We zorgen er graag voor dat je onbezorgd kunt genieten van zowel dagelijkse producten als verfijnde, duurzame specialiteiten. Want door biologisch te eten doe je niet alleen goed voor je eigen gezondheid, maar ook voor de toekomst van onze mooie aarde. Choose positive!

We stoppen er niets in wat er niet in hoort. Da's pas puur!

Good to know

- TerraSana betekent letterlijk gezonde aarde. En daar staan we voor. Samen voor een gezonde planeet!
- Kees Barnhard startte TerraSana meer dan 35 jaar geleden in het mini op zijn zolderkamer in Leimuiden.
- TerraSana is bijna een supermarkt op zich. Met meer dan 400 producten in het assortiment is er voor iedereen die bewust wil leven wel iets lekkers!

400+ biologische, eerlijke producten

Onze productlijnen:

- Notenpasta
- Oerbrood
- Superfood
- Basisingrediënten
- (Vegan) snacks
- Ahornsiroop
- Kokosproducten
- Aziatische keuken
- Japanse keuken
- Mediterrane keuken
- Groente & fruit in pot
- Vegan latte

Asian goodness

Aziatisch eten
Aziatisch is de cuisine van het oosten. Ben jij fan van Thais, Vietnamees, Indiaas of Indonesisch? There you go, jij bent een asian foodlover!

Azatische parels
Al vanaf 1989 bouwen we aan een veelzijdig biologisch assortiment. Nu halen we dus ook de allerlekkerste en puurste Indiase, Thaise en Indonesische gerechten naar Europa. Zo kun je grenzeloos genieten van al het goede dat de *world cuisine* jou geeft!

In deze oosterse landen perfectioneren de makers onze Aziatische producten iedere dag.

Aziatische chefs

Zo maken ze het
We kiezen heel bewust waar we onze producten en ingrediënten vandaan halen. Daarom zijn onze Thaise curry's écht Thais, en de Indonesische producten écht Indonesisch.

De charmante Thaise producent is authentiek en heeft visie. Hij doet zijn werk met aandacht voor het milieu, verbouwt biologisch en met groene energie.

De mensen die onze Indonesische boemboe maken, houden enorm van goed eten. Een Indonesische familie die de lekkerste, authentieke producten met liefde voor je maakt!

Onze kokosolie laten we maken in een duurzaam bedrijf in de Filippijnen. Ze produceren met 50% minder uitstoot, werken zero-waste en werken nauw samen met de boeren en lokale gemeenschap. Duurzaam op alle niveaus!

In Thailand maken ze de curry's met behulp van zonne-energie.

Ketjap manis is zoete sojasaus. Wij zoeten 'm met de beste suiker die er is: kokosbloesemsuiker. Zo eet je bewust!

Gebakken uitjes zijn lekker als knapperige Indonesische topping. Wij maken 'm zónder palmolie en zónder tarwe. Puur en glutenvrij dus!

Boemboe is een Indonesische kruidenpasta. Deze is speciaal gemaakt voor je nasi goreng (zie recept verderop). Helemaal vegan, want de garnalenpasta hebben we eruit gelaten.

Een potje vol Thaise kruiden, voor curry. Zo puur mogelijk, en dus geen olie, water of suiker. Zo doen we dat!

Thaise curry met jackfruit. Een vegan vleesvervanger met de structuur van vlees!

Deze pure rijstvellen zijn voor 100% gemaakt van rijst. Dé basis voor pure en glutenvrije summerrolls.

Naan is luchtig plat brood uit India. Je eet naan met curry, dahl en dips.

Onze kokosolie wordt gemaakt door een duurzaam bedrijf uit de Filippijnen. Een mooie basis voor je favo (Aziatisch) gerecht!

Thai goodness

Wat maakt een Thaise curry écht Thais? De basis van pepers, en de lichte, frisse en aromatische kruiden. De Thai maken hun curry's met currypasta. Dat zijn kruiden in een potje. Lekker easy! Oh, en wat jackfruit is? Dat lees je hier.

Zo herken je een Thaise curry

- basis van pepers (groen of rood)
- met kokosmelk en currypasta
- kruiden als citroengras, galangal, gember en knoflook
- gegeten met noodles of rijst
- groente bakken, currypasta en kokosmelk toevoegen, 5 minuten sudderen

Wat is jackfruit?

- vrucht van de jackfruitboom
- fruit en groente tegelijk
- vegan vleesvervanger, heeft de structuur van vlees
- gegeten in curry
- 5-10 minuten opwarmen, eventueel met kokosmelk of tomatenblokjes

Currypasta voor je Thaise curry

Groene currypasta
basis van groene chili met kruiden als citroengras, galangal en kaffirlimoenschil

Rode currypasta
basis van rode chili met kruiden als citroengras, galangal en kaffirlimoenschil

Kant-en-klare potten met curry

Groene jackfruitcurry mild
met 52% jackfruit met kruiden als citroengras, limoenblad en garcinia

Rode jackfruitcurry mild
met 52% jackfruit met kruiden als citroengras, paprikapoeder en garcinia

Thaise kruiden

De Thai gebruiken frisse, lichte kruiden in hun curry's. Ook gember en knoflook zijn standaard. Denk bij Thais eten aan gerechten als pad thai (noodlegerecht dat veel op straat gegeten wordt) en lichte soepen als tom yum en tom kha kai (zie recept verderop).

Citroengras (sereh)
Stengels met citrusachtige geur en smaak. Kneuzen en meekoken met (Thaise) soep of curry's.

Galangal (laos)
Wortelachtige specerij dat lijkt op gember en kurkuma. Heeft een iets scherpere, bijna peperachtige smaak.

Kaffirlimoenschil
Lijkt op limoen, maar de smaak is intenser en aromatischer. Heeft een bobbeliger schil.

Limoenblad
Het aromatische blad van de limoen. Wordt gebruikt om soep of curry meer smaak te geven.

Garcinia
Tropische fruitsoort dat lijkt op de groene pompoen. Zorgt voor een scherp zuurtje in de curry.

Check je voorraad

Zet deze producten standaard in je keukenkastje, en je hebt altijd een snelle en goede maaltijd achter de hand.

Aziatische basics

- ◯ potten kant-en-klare curry
- ◯ currypasta
- ◯ rijst
- ◯ naan
- ◯ rijstnoodles
- ◯ kokosmelk
- ◯ sesamolie

Indonesian goodness

Indonesië bestaat uit duizenden eilandjes met ieder een eigen eetcultuur. Het bekendste onderdeel in de Indonesische keuken is de Indische rijsttafel. Dit bestaat uit veel verschillende kleine gerechtjes. Aan de basis van een rijsttafel staat altijd nasi goreng (gebakken rijst) en vaak ook bami goreng (gebakken noodles).

Zo herken je de Indische rijsttafel

- basis is nasi (goreng) en bami goreng
- curry-achtige gerechten als sajoer boontjes, rendang en ajam paniki (met kokos)
- bijgerechten als atjar tjampoer (pickles) en satésaus
- toppings als gebakken uitjes en seroendeng
- smaakmakers als ketjap manis en sambal

Wat is boemboe?

- een kruidenpasta en basis voor curry
- vaak met sambal (hete pepers)
- kruiden als ketoembar (koriander) en kruidnagel
- gegeten met nasi of bami goreng
- kort bakken in olie en groente en vleesvervanger toevoegen

Dit staat op iedere rijsttafel

Nasi goreng & bami goreng
Nasi goreng is letterlijk vertaald 'gebakken rijst'. Bami goreng staat voor 'gebakken noodles'. Je bakt groente en brengt op smaak met boemboe, ketjap manis en sambal. Je serveert nasi of bami met satésaus en kroepoek.

Bijgerecht en smaakmaker

Atjar tjampoer
Julienne gesneden groente als kool, wortel en ui, in azijn gelegd. Ook wel Indisch zuur genoemd.

Ketjap manis
Zoete sojasaus, bedoeld om je Indonesische gerecht op smaak te brengen.

Indonesische ingrediënten

De Indonesische keuken gebruikt weer een heel eigen set van kruiden. Denk aan ketoembar (koriander), djahé (gember), laos, djinten (komijn) en sereh (citroengras). Opvallend aan de Indonesische keuken is het gebruik van sambal (hete pepers), pinda's, crispy toppings en iets zoete smaakmakers.

Satésaus
Indonesië staat bekend om de heerlijke satésaus, ook wel pindasaus genoemd.

Sambal
Deze rode chilipasta gaat in Indonesië overal doorheen en overheen. Maakt je gerecht lekker pittig.

Seroendeng
Een crunchy strooisel van pinda's, kokos en kruiden.

Gebakken uitjes
Onmisbaar over je nasi of bami. Maakt je Indische gerecht helemaal af. Lekker crunchy (en bij ons zonder palmolie!)

Kroepoek
Deze chips wordt meestal gemaakt van garnalen of cassave. Je eet het bij nasi of bami.

Onze linzenchips heeft wel iets weg van kroepoek. Deze is in ieder geval zonder garnalen!

Indian goodness

Bijna iedere Indiase maaltijd staat bol van de kruiden en specerijen. Maar je curry zo mooi op smaak krijgen als de Indiërs, dat is voor de meeste Europeanen best een uitdaging. Het antwoord? Kruiden. Heel veel (aardse) kruiden. Koriander, komijn en kurkuma ken je waarschijnlijk al. Die staan aan de basis.

Zo herken je een Indiase curry

- basis van groente, kruiden en specerijen
- met tomaten en/of kokosmelk
- kruiden als koriander, komijn, kurkuma en kardemom
- gegeten met rijst of naan

Wat is dahl?

- basis van linzen of zwarte bonen
- met tomaten
- kruiden als knoflook, gember, kurkuma
- gegeten als soep of curry, met naan

Indiase kruiden

Kardemom
Specerij voor zoete en hartige gerechten. Doet denken aan eucalyptus, maar is zachter en zoeter.

Garam masala
Kruidenmix van kruiden als kruidnagel, komijn, koriander, peper en nootmuskaat.

Tamarinde
Friszure peulvrucht. Vervanger voor citroen of azijn. Hoe rijper de vrucht, hoe zoeter de smaak.

Fenegriek
Groene bladeren, vaak gedroogd gebruikt in curry's. Frisse maar complexe smaak.

Vietnamese goodness

De Vietnamese keuken is bekend van streetfood, lichte soepen en verse Vietnamese springrolls, ook wel summerrolls genoemd. Over het algemeen is Vietnamees eten heel vers en wordt groente kort gekookt. Curry, saus en bouillon is licht en minder gebaseerd op zoute smaakmakers als sojasaus.

Zo herken je Vietnamees eten

- basis van rijst of (rijst)noodles
- lichte bouillons en soepen
- kruiden als koriander, limoen, citroengras
- smaakmakers als hoisin en veel (!) dipsausjes

Wat zijn summerrolls?

- rijstpapier gevuld met verse groente
- vaak ook gevuld dunne rijstnoodles
- gegeten vooraf of als snack
- rijstpapier vochtig maken en vullen met je favoriete groente, noodles en proteïnebron

Vietnamese kruiden

Koriander
Het blad zit bijna in iedere Vietnamese soep, curry of zelfs in summerrolls.

Limoen
In de meeste Vietnamese maaltijden komt wel limoen voor. Door je maaltijd heen, of geserveerd als partje naast je maaltijd.

Bekende Vietnamese gerechten

Pho (soep)
Noodlesoep van een dunne bouillon, geserveerd met veel groene (rauw of kort gekookt) groente en bijv. tofu.

Hoisin saus
Een bekende Vietnamese saus, vaak geserveerd in pho soep of door dipsausjes voor summerrolls.

Groene curry met noodles

met Thaise groene currypasta

Een potje vol met Thaise kruiden. Zo puur mogelijk, en dus zonder olie, water of suiker. Zo doen we dat!

Dit heb je nodig

3 maïskolven
2 el geroosterde sesamolie *
1 stronk broccoli
1 groene paprika
1 ui
1 el olijfolie
60 g Thaise groene currypasta *
1 blikje (200 ml) kokosmelk *
50 g amandelschaafsel *
1 pak (250 g) Thaïse rijstnoodles *

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Smeer de maïskolven rijkelijk in met sesamolie. Rooster in 30 minuten gaar in de oven. Draai af en toe om.
3. Was de broccoli en paprika. Snijd fijn. Snipper de ui.
4. Doe de olijfolie in een pan. Bak de ui, broccoli en paprika 2 minuten aan.
5. Voeg de currypasta en kokosmelk toe en meng tot de currypasta goed is opgelost. Laat 10 minuten zachtjes sudderen, tot de broccoli gaar is.
6. Kook de noodles gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan.
8. Verdeel de noodles en curry over de borden. Garneer met amandelschaafsel. Serveer met de gegrilde maïskolven. Bestrooi die met peper en zout.
9. Heb je weinig tijd? Vervang de maïskolven door een pot (baby)maïs.

Tom kha kai

Thaise soep met kokos en Thaise rode currypasta

Dit heb je nodig

1 stengel citroengras
3 cm gember
1 rode chilipeper
2 teentjes knoflook
1 middelgrote ui
1 el kokosolie *
50 g Thaise rode currypasta *
600 ml water
4 limoenblaadjes (optioneel)
1 blikje (200 ml) kokosmelk *
2 el tamari sojasaus *
100 g taugé
paar handjes verse koriander

* TerraSana product

Met dit potje kruiden geef je smaak én pit aan je Thaise curry, of eigenlijk welk gerecht dan ook. Groente bakken, kokosmelk toevoegen, en klaar!

Zo maak je het

1. Kneus de stengels citroengras. Snijd ze in de lengte doormidden.
2. Rasp de gember. Snijd de chilipepers fijn. Pers de knoflook. Snijd de ui zo fijn mogelijk.
3. Doe de kokosolie in een soeppan, samen met de ui, gember, chilipeper en knoflook. Bak 2 minuten.
4. Voeg de rode currypasta toe en bak nogmaals 1 minuut.
5. Blus af met het water. Voeg de kokosmelk, limoenblaadjes (optioneel) en citroengras toe.
6. Laat 10 minuten zachtjes sudderen.
7. Breng op smaak met tamari. Proef goed en pas eventueel aan.
8. Verwijder de limoenblaadjes uit de curry.
9. Verdeel de soep over 2-3 kommen.
10. Maak af met taugé en koriander.

Dahl met dips

Indiase bijgerechten met naan (naturel of knoflook)

Naan is indiaas brood waar je heerlijk mee kunt dippen.

Dit heb je nodig

voor geroosterde kikkererwten:
1 pot (350 g) kikkererwten
1 tl Thaise rode currypasta *

voor vegan raita:
80 g cashewyoghurt
50 g komkommer
1 el verse koriander
1 el verse munt
1 el citroensap
1/4 tl zout + peper

voor groene chutney:
40 g verse koriander
20 g verse munt
4 teentjes knoflook
4 cm verse gember
80-100 ml water
4 el citroensap
80 g tahin dark *
1 pak dahl naar keuze
2 pakken mini-naan naar keuze *

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Laat de kikkererwten uitlekken. Meng de currypasta door de kikkererwten, tot alles bedekt is.
3. Rooster in 5-10 minuten goudbruin in de oven.
4. Zet de oven terug naar 180 °C.
5. Maak de raita. Rasp de komkommer. Snijd de koriander en munt ultrafijn. Meng dan alle ingrediënten voor de raita in een kommetje. Proef goed en voeg eventueel zout en peper toe naar smaak.
6. Maak de groene chutney. Doe alle ingrediënten voor de chutney in de blender. Begin met 80 ml water, voeg eventueel nog wat water toe als je de chutney te dik vindt.
7. Verhit de naan 3 minuten in de oven.
8. Verwarm de dahl volgens de aanwijzingen op de verpakking.
9. Serveer de dips met naan en dahl.

Rode jackfruitcurry

met Thaise rode jackfruitcurry in pot

Jackfruit heeft de structuur van vlees, maar is eigenlijk groente en fruit in één. Superfood in een milde Thaise currysaus!

Dit heb je nodig

200 g rijst naar keuze
1 middelgrote ui
1 teentje knoflook
1/2 stronk paksoi
2 el olijfolie
1 pot Thaise rode jackfruitcurry *
1 blikje (200 ml) kokosmelk *
150 g cherrytomaatjes
1 el arrowroot *
+ 2 el koud water
2 handjes verse koriander

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de ui, knoflook en paksoi fijn.
3. Doe de olijfolie in een pan en bak de ui en knoflook tot de ui glazig is.
4. Voeg de witte delen van de paksoi toe en bak nogmaals 1 minuut. Zet het vuur zacht.
5. Voeg de jackfruitcurry en kokosmelk toe en laat alles 5 minuten zachtjes sudderen.
6. Halveer de cherrytomaatjes. Voeg ze, samen met de groene delen van de paksoi de laatste 2 minuten toe.
7. Meng de arrowroot met koud water en voeg toe aan de curry. Roer tot de saus de juiste dikte heeft.
8. Snijd de koriander fijn. Verdeel de curry over 3-4 kommen en maak af met verse koriander.
9. Serveer met rijst.

Groene jackfruitcurry

met Thaise groene jackfruitcurry in pot

Dit heb je nodig

150 g rijst naar keuze
1 middelgrote rode ui
2 el kokosolie
80 g peultjes
1 blikje (200 ml) kokosmelk *
50 g groene erwten
1 pot Thaise groene jackfruitcurry *
verse koriander naar smaak (optioneel)
sambal naar smaak (optioneel)

* TerraSana product

Echte Thaise groene curry, maar dan 'the vegan way'! Gemaakt door een authentieke Thaise chef. Da's pas lekker!

Zo maak je het

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de rode ui fijn.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan of wok.
4. Voeg de rode ui en peultjes toe en bak op hoog vuur ca. 2 minuten. Zet het vuur zacht en wacht eventjes.
5. Blus dan af met de kokosmelk. Voeg de erwten en groene jackfruitcurry toe en laat zachtjes 5-8 minuten sudderen.
6. Serveer de curry met de rijst en garneer met verse koriander. Liever een pittige curry? Voeg sambal toe naar smaak.
7. Tip: geen peultjes in de buurt? Vervang door bimi of sperziebonen.

Nasi goreng

Indonesisch basisgerecht met boemboe en ketjap manis

Dit heb je nodig

300 g basmatirijst
1 (150 g) grote ui
1 (200 g) kleine prei
150 g spitskool
1 (150 g) grote wortel
1 rode chilipeper
3 knoflookteentjes
1 el kokosolie

1 potje Indonesische boemboe voor nasi goreng *
100 g taugé
3 el ketjap manis *
gebakken uitjes naar smaak *
Sambal oelek naar smaak

* TerraSana product

Deze boemboe is speciaal gemaakt om je nasi goreng op smaak te brengen, én om het jou gemakkelijk te maken. Dat is een kruidig potje vol!

Zo maak je het

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd alle knoflook, chilipeper en groente (heel) fijn.
3. Doe een eetlepel kokosolie in een grote koekenpan. Bak de uien 2-3 minuten. Voeg de rest van de groente toe, samen met de knoflook en chilipeper. Bak op middelhoog tot hoog vuur.
4. Als de groente na een minuut of 5 geslonken is, voeg je het potje boemboe toe. Bak nogmaals 3-5 minuten op laag vuur.
5. Giet de rijst af en voeg toe aan de groente. Roer goed door. Voeg de ketjap toe en de taugé, bak nog heel even op middelhoog vuur en zet het vuur uit.
6. Doe de nasi goreng op een bord. Top af met gebakken uitjes.
7. Houd je van pittig? Sambal hoort echt bij nasi, dus voeg pittigheid naar smaak toe.
8. Serveer met pindasaus en kroepoek (of TerraSana linzenchips).

Balado terong (aubergine)

Indonesisch bijgerecht met ketjap manis (zoete sojasaus)

Ketjap is een must-have voor avontuurlijke koks. Lekker veel smaak en een tikje zoet!

Dit heb je nodig

1 flinke aubergine
15 el geurloze kokosolie * of zonnebloemolie
2 sjalotjes
2 rode chilipepers
4 teentjes knoflook
1 stengel citroengras
2 tomaten
150 ml water
1 bouillonblokje
4 limoenblaadjes (optioneel)
2 el ketjap manis *
1 el kokosbloesemsuiker *

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Snijd de aubergine in grove blokjes van 2x2 cm.
2. Doe 10 el olie in een koekenpan of wok. Bak de aubergine 3-5 minuutjes aan. Haal uit de pan en zet apart.
3. Maak de sjalotjes, chilipepers, knoflook en citroengras schoon en snijd, samen met de tomaten in stukken. Dit hoeft niet fijn, want het gaat zometeen de blender in.
4. Bak in een ruime hoeveelheid olie (denk aan 5 eetlepels) 3 minuutjes aan.
5. Maal het chilimengsel fijn in de blender (dus zonder de aubergine).
6. Doe terug in de pan en zet het vuur middelhoog. Voeg de gebakken aubergine en de rest van de ingrediënten bij het mengsel.
7. Laat op middelhoog vuur 25-30 minuten nog iets inkoken (mag ook langer op zacht vuur), tot de saus meer bindt aan de aubergine.
8. Serveer met rijst of nasi goreng en een salade en/of gebakken tempeh.
9. Eet de limoenblaadjes niet op.

Tempeh met satésaus

Indonesisch bijgerecht met ketjap manis en gebakken uitjes

Dit heb je nodig

voor de tempeh:
300 g tempeh
6 el kokosolie *
2 sjalotjes
3 knoflookteentjes
1 chilipeper (of rawit peper)
2 cm gember
3 el ketjap manis *

voor de satésaus:
125 g pindakaas fijn *
3 el ketjap manis *
1 tl knoflookpoeder
1 blikje (200 ml) kokosmelk *

voor de topping:
gebakken uitjes naar smaak *

* TerraSana product

Wist je dat gebakken uitjes meestal met tarwe en palmolie gemaakt zijn? Dat kan beter! Daarom zijn deze uitjes glutenvrij, palmolievrij, vrij van toegevoegd(e) zout en suiker, en gewoon superlekker als topping!

Zo maak je het

1. Snijd de tempeh in blokjes van 1x1 cm.
2. Verhit 4 eetlepels kokosolie in een koekenpan of wok. Bak de tempeh in ca. 5 minuten goudbruin en knapperig. Zet apart om de tempeh krokant te houden.
3. Snijd de sjalotjes, knoflook en peper heel fijn. Rasp de gember. Verhit 2 eetlepels kokosolie in de pan. Voeg de sjalotjes, knoflook, peper en gember toe en bak 3-5 minuten. Voeg als het aanbakt een minibeetje water toe.
4. Voeg de ketjap en gebakken tempeh toe en bak ca. 5 minuten.
5. Maak de satésaus vlak voor je de maaltijd gaat serveren. Doe alle vier de ingrediënten in een steelpannetje en verwarm tot het de consistentie heeft van (dikke) saus.
6. Serveer met rijst en salade.
   Top met gebakken uitjes.

Summerrolls met hoisin

Vietnamees voorgerecht of lunch met rijstpapier

Dit heb je nodig

voor de summerrolls:
50 g Thaise rijstnoodles *
10 cm komkommer
2 wortels
120 g gerookte tofu
1 avocado
verse basilicum (optioneel)
6 vellen rijstpapier *
gebakken uitjes of zwart sesamzaad (optioneel)

voor de hoisin dipsaus:
1 el pindakaas fijn *
2 el tamari sojasaus *
1 el ahornsiroop graad c *
1 el geroosterde sesamolie *
1 el limoensap
1/4 tl knoflookpoeder
chilipeper naar smaak

*TerraSana product

Rijstpapier maken we van 100% rijst. Je gebruikt het om al die lekkere verse groente bij elkaar te houden. Dipsausje erbij, en je hebt een supersnelle en gezonde lunch!

Zo maak je het

1. Kook de Thaise rijstnoodles in 3-4 minuten gaar. Giet af en spoel af met koud water.
2. Meng alle ingrediënten voor de hoisinsaus in een bakje.
3. Snijd de komkommer en wortel in stukken van 10 cm. Snijd ze julienne. Snijd de gerookte tofu en avocado in reepjes.
4. Houd een vel rijstpapier 5 tot maximaal 10 seconden onder de kraan. Leg op een plank. Het vel moet niet te zacht zijn, dat wordt het zometeen vanzelf.
5. Leg een klein handje van de noodles, groente, tofu en basilicum op het rijstvel en rol tot ongeveer een derde. Vouw dan de zijkanten naar binnen en rol tot een strakke rol.
6. Snijd de rolletjes doormidden en dip in de hoisinsaus. Bestrooi eventueel met gebakken uitjes en zwart sesamzaad.

Plantaardig genieten

9 eenvoudige gerechten met de Aziatische producten van TerraSana

Nieuwsgierig naar alle 400+ TerraSana producten?
Check ze op terrasana.nl

art.nr. 261.0461

8 713576 003246