


Loempiaatjes



 20 minuten

 0 minuten

 voor 4 personen



gerookte tofu
200 g



rijstvellen
x 16



winterpenen
x 3



komkommer
x ½



verse munt
1 bosje



sesamzaad
70 g

- Schrap de winterpenen, schil de komkommer en snijd beide in juliennereepjes. Snijd de tofu in dunne staafjes.
- Laat een rijstvel 20 seconden weken in een kom met heet water en leg het op een werkblad. Bestrooi de middellijn met sesamzaad. Voeg de reepjes winterpeen, komkommer en tofu toe en verdeel daarover wat blaadjes munt.
- Vouw het vel dubbel over de vulling. Vouw de twee zijanten erover en rol de loempia op.
- Serveer er een scherpe saus bij.




pasta, rijst, granen

V 24

Rijstbowl met tofu, mango & kokos

 20 minuten

 30 minuten

 voor 4 personen



stevige tofu (firm tofu)
350 g



mango
x 1



avocado
x 1



witte rijst
240 g



kokosnippers
70 g



gemalen kurkuma
1 tl


- Kook de rijst 15 minuten in een pan met 7,5 dl water met zout. Laat de rijst zo nodig uitlekkken.
- Snijd de tofu in blokjes en haal de blokjes door de kurkuma. Verwarm een met olie ingevette koekenpan op middelhoog vuur en bak de blokjes tofu 4 minuten. Bestrooi ze met zout naar smaak.
- Rooster in een andere, droge koekenpan de kokosnippers 1 tot 2 minuten op middelhoog vuur.
- Snijd het vruchtvlees van de mango in blokjes en dat van de avocado in plakken. Verdeel de rijst over 4 kommen. Schep daarop de tofu en de mango. Verdeel daarover het kokos en de plakken avocado.

Mais-courgettekoekjes



 10 minuten

 6 minuten

 voor 10 tot 12 koekjes



stevige tofu (firm tofu)
250 g



eieren
x 4



zelfrijzend bakmeel
60 g



maiskorrels uit blik
240 g



courgettes
x 2



bieslook
x 10 sprietjes


○ Rasp de courgettes en knijp heel goed het vocht eruit. Verbrokkel de tofu, laat de mais uitlekken en knip de bieslook fijn.

○ Klop de eieren en klop het bakmeel erdoor. Voeg de tofu, mais, courgette, bieslook en zout en peper naar smaak toe.


○ Verwarm een met olie ingevette koekenpan op middelhoog vuur. Schep 3 kleine lepels van het beslag in de pan en bak de koekjes 2 tot 3 minuten per kant. Bak op dezelfde manier de rest van de koekjes.

nagerechten

Chocolademousse

 15 minuten
1 uur in de koelkast

 0 minuten

 voor 4 personen



zijden tofu (silken tofu)
150 g



pure chocolade
180 g



honing naar keuze
80 ml



vanillesuiker
1 tl



cacaonibs
2 tl

- Smelt de chocolade au bain-marie.
- Mix de tofu met honing en vanillesuiker in een keukenmachine tot een glad mengsel. Schep voorzichtig de gesmolten chocolade erdoor.
- Verdeel het chocolademengsel over 4 ramekins (ovenbakjes) en zet die 1 uur in de koelkast.
- Bestrooi de chocolademousse voor het serveren met de cacao'nibs.

