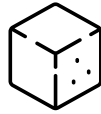


AMELIA WASILIEV

puur - plantaardig - proteïne

GROENE TOFU



meer dan 65 gezonde recepten met tofu

citrus



Amelia Wasiliev



citrus

INHOUD

Inleiding	6	Snacks en bijgerechten	38
Tips voor tofu	8		
Verskillende soorten tofu	10	Groene summer rolls met tofu	40
Hoe pers je je tofu uit	12	Regenboog summer rolls	42
Bereidingstips	14	Misosoop met tofu	44
		Agadashi tofu	46
		Tofu met teriyakisaus	48
		Tofuchips met sriracha-mayonaise	50
Ontbijt	16	Saté van tofu	52
		Knapperige tofu-hapjes	54
Tofu-omelet	18	Ingemaakte tofu	56
Hash browns met tofu	20	Gyoza met tofu	58
Chia pudding met tofu	22	Tofu-fritters met avocado	60
Tofu-bananensmoothie	24	Inari met rijst & ingelegde radijs	62
Tofupannenkoeken	26	Inari met salade	64
Ontbijtmuffins met peer & tofu	28	Tofu met rode peper en citroen	66
Frittata met tofu & zoete aardappel	30	Broccoli met tofu-ranchdressing	68
Wentelteeftjes met tofu en banaan	32	Knapperige tofu & groene groente	70
Mango-smoothiebowl met tofu	34	Romige tofu & pestodip	72
Scrambled tofu	36	Tofu-loempiaatjes	74
		Tofu- & misodressing	76



Hoofdgerechten

Tofusalade met zeewier	80
Miso-tofu met sesam-soba	82
Tofu-slaw	84
Gegrilde tofu met bok choy	86
Tofuburgers	88
Tofu-steaks van de barbecue met baby gem	90
Sang Choi Boa met tofu	92
Pompoencurry met tofu	94
Noodlebowl met tofu	96
Laksa met tofu	98
Tofu & groente uit de oven	100
Rode curry met tofu	102
Gehaktballen van tofu	104
Knapperige tofu met udon-noodles	106
Tofu met sticky honingmarinade	108
Roerbak met tofu en zwarte bonensaus	110
Chili con tofu	112
Kimchisoep met tofu	114
Roerbak met tofu, gember & sesam	116
Tofu-tortilla's	118
Tofu Niçoise	120
Geroosterde tofu & groentesalade	122

78	Tofu & spinazie saag	124
	Ratatouille met tofu	126
	Sriracha noodles met tofu & gember	128
	Tabbouleh van quinoa met tofudressing	130
	Udonsoep met gebakken tofu	132
	Dronken tofu	134
	Tofu met Vietnamese pindasalade	136
	Groente met gember-misodressing	138
	Tofu & preisoep	140
	Jamaicaanse tofu	142

Zoetigheid | 44

146	Chocolademousse	146
148	Gebakken tofu-citroen-cheesecake	148
150	Tofu-karamel energieballtjes	150
152	Panna cotta met gegrilde nectarines	152
154	Tofu met karamel	154
156	Tofu-chocopasta	156
158	Register	158
160	Dank	160





INLEIDING

Tofu wordt soms echt verkeerd begrepen. Je hoort vaak onzekere en negatieve opmerkingen over tofu. Zoals 'Het is wel oké, maar het smaakt nergens naar', 'Ik houd niet van de textuur' of 'Ik weet nooit wat ik ermee moet doen'. Als dit klinkt als iets wat jij zou zeggen of denken dan heb je het juiste boek in handen. Tofu is op zoveel manieren klaar te maken. Als je er niet van houdt, durf ik te zeggen dat je het nooit op de juiste manier hebt gegeten, maar dat je het echt nog eens moet proberen. Tofu absorbeert smaak heel goed en kan op vele manieren bereid worden met verschillende textuur. In dit boek zal je alle smaken en texturen van tofu ontdekken en dan kun je je favoriete manier van bereiden kiezen.

Tofu of tofoe is gemaakt van sojabonen. Het wordt gemaakt van gestremde sojamelk (sojabonen en water), het stremsel wordt samengeperst in witte blokken. Het proces lijkt op het maken van kaas. Het werd voor het eerst gedaan in China, tweeduizend jaar geleden en nu is het basisvoedsel in de Aziatische keuken. De afgelopen vijftig jaar is het ook wel veel gebruikt in de Westerse keuken, vooral in vegetarische en veganistische kringen.

Je hoeft geen vegetariër of veganist te zijn om tofu te eten, het is een goedkope, gezonde bron van eiwitten die prima past in ons voedingspatroon. Probeer eens wat recepten uit dit boek en ik weet zeker dat je overtuigt raakt en tofu vanaf nu vaker op je boodschappenlijstje zet.

TIPS VOOR TOFU

Tofu is een geweldige vlees-vrije bron van eiwitten en ijzer. Het is niet vet en bevat hoge gehalten calcium, magnesium, omega 3-vetzuren, selenium en koper. Het is een van de weinige ingrediënten die alle negen essentiële aminozuren in zich heeft, dus het is echt gezond voor je.

Tofu kun je gebruiken in allerlei gerechten, in zoete en hartige. Hier vind je een paar tips en trucs die je helpen om het beste uit je tofu te halen.

☞ Tofu is een heerlijk ingrediënt om in huis te hebben voor maaltijden waar je weinig tijd voor hebt.

Het hoeft niet gekookt te worden! Als je tofu rauw eet, koop dan de zachte tofu of de zijdentofu. Giet het water af en het is klaar om op te eten.

☞ Tofu bevat veel water.

Om de beste textuur te krijgen en om de tofu de smaken van een marinade goed op te laten nemen is het het beste als je begint met een droog, goed uitgelekt blok tofu. Veel recepten gaan uit van een uitgeperst stuk tofu voordat je het gebruikt. Dit zorgt ervoor dat alle overtollige vocht er goed uit gedrukt wordt. Volg de stap-voor-stapinstructies op bladzijde 12-13 voor een eenvoudige en effectieve manier om tofu uit te persen.

☞ Tofu heeft geen overheersende smaak en is dus lekker om te gebruiken met marinades.

Middel-stevige tofu is het beste om te marinieren. Zorg ervoor dat de tofu goed uitgeperst is, zodat het 'ruimte' heeft om de smaken van

de marinade op te nemen. Je kunt de marinade ook gebruiken als je de tofu bakt. Als je het in de oven doet, schep dan steeds wat marinade over de tofu. Als je het roerbakt kun je de tofu aflussen met de marinade. In tegenstelling met een marinade van rauw vlees, zal tofu het vocht niet besmetten en kun je het dus nog steeds gebruiken.

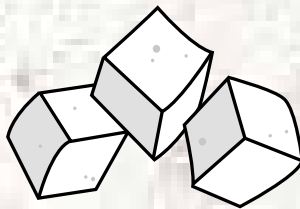
☞ Tofu kan worden ingevroren.

Je kunt het hele blok invriezen, of de losse stukjes. Zorg er wel voor dat de tofu goed uitgeperst is voor je het invriest, anders heb je een groot ijsblok. Vries de kleine losse stukjes eerst op een platte schaal in voor je ze op elkaar of in een zakje doet, anders plakken ze enorm aan elkaar.



HOOFD- GERECHTEN

Tofu is een goed eiwit om toe te voegen aan je voeding. Probeer eens om minstens een keer per week tofu te eten. Er zijn talloze verschillende smaken en variaties in dit hoofdstuk te vinden voor snelle doordeweekse maaltijden waar iedereen dol op is.



Tofusalade met zeewier • Miso-tofu met sesam-
soba • Tofu-slaw • Gegrilde tofu met bok choy
• Tofuburgers • Tofu-steaks van de barbecue
met baby gem • Sang Choi Boa met tofu •
Pompoencurry met tofu • Noodlebowl met tofu
• Laksa met tofu • Tofu & groente uit de oven •
Rode curry met tofu • Gehaktballen van tofu •
Knapperige tofu met udon-noodels • Tofu met
sticky honingmarinade • Roerbak met tofu en
zwarte bonensaus •
Chili con tofu • Kimchisoep met tofu • Roerbak
met tofu, gember & sesam • Tofu-tortilla's • Tofu
Niçoise • Geroosterde tofu & groentesalade •
Tofu & spinazie saag • Ratatouille met tofu •
Sriracha noodels met tofu & gember • Tabbouleh
van quinoa met tofudressing • Udonsoep
met gebakken tofu • Dronken tofu • Tofu met
Vietnamese pindasalade • Groente met gember-
misodressing • Tofu & preisoep • Jerk tofu

NOODLEBOWL MET TOFU

Voor 1 persoon - Bereidingstijd 10 minuten - Koken 5 minuten



INGREDIËNTEN

- 100 g stevige tofu, in blokjes • 100 g sobanoodels • 3 à 4 broccoliroosjes
- 1 kleine wortel, geraspt • 30 g edamameboontjes, gedopt
- 1 eetlepel zwarte sesamzaadjes • 1 eetlepel gedroogde zeewierstrips
- 2 eetlepels sojasaus • 2 eetlepels mirin

Sobanoodels zijn gemaakt van boekweitmeel, dat is glutenvrij, en ze bevatten veel mangaan.

BO Voor sterke botten M Rijk aan mineralen VR Vezelrijk



Breng een grote pan water aan de kook. Doe hier de noodels en de broccoli in, roer goed door zodat de noodels niet plakken, en laat dit op lager vuur 4-5 minuten koken. Of kook de noodels volgens de instructie op de verpakking. Giet de noodels af en spoel ze met koud water. Leg de noodels in een kom en verdeel de sojasaus, mirin en sesamzaadjes erover.

Doe de andere ingrediënten er ook bij.

LAKSA MET TOFU

Voor 1 persoon - Bereidingstijd 5 minuten - Koken 15 minuten



INGREDIËNTEN

200 ml kokosmelk • 50 g tofustengels, door de helft • 40 g vermicelli
2½ eetlepel laksa-pasta • 250 ml groentebouillon • 1 eetlepel vissaus
½ limoen, een partje los en de rest geperst • 10 g taugé
1 rode peper, fijngesneden • een handjevol koriander • 1 eetlepel plantaardige olie

De tofu neemt alle heerlijke smaak over van de laksa.

Ⓢ Gezonde vetten Ⓜ Rijk aan mineralen ⓐ Rijk aan antioxidanten



Verhit de olie in de pan, doe de laksa-pasta erbij en bak dit 1 à 2 minuten tot geurend. Voeg de bouillon toe met kokosmelk en vissaus en laat dit 10 minuten sudderen. Doe de tofu en de limoensap erbij in de laatste 2 minuten. Kook de vermicelli volgens de instructie op de verpakking en spoel af met koud water, laat uitlekken. Doe de vermicelli in een kom en schep hier de laksa overheen. Bestrooi met taugé, rode peper en koriander.



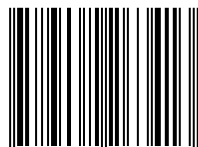
EET JEZELF GEZOND MET EIWITRIJKE SUPERRECEPTEN!

Of je nu vegetarier bent, veganist of gewoon minder vlees wilt eten, dit boek met meer dan 65 recepten op basis van tofu kan je helpen om voldoende eiwitten en ijzer in je voedingspatroon te brengen en je gezondheid een boost te geven.

- ALLES OVER DE VOORDELEN, HET GEBRUIK EN TIPS VOOR HET KOKEN MET TOFU
- TOELICHTING OP DE VERSCHILLENDE MANIEREN OM TOFU KLAAR TE MAKEN
- ALLE TOFU VARIANTEN KOMEN AAN BOD: VAN DE STEVIGE KLASSIEKE WITTE BLOKKEN TOT TEMPEH EN DE WAT ZACHTERE ZIJDETOFU
 - NIET ALLEEN RECEPTEN MET TOFU ALS HOOFDGERECHT, MAAR OOK TOFU-ONTBIJTJES EN DESSERTS
- MET HET TOEPASSEN VAN MEER TOFU IN JE GERECHTEN KOM JE AAN JE DAGELIJKS BENODIGDHEDEN AAN IJZER EN EIWIT

meer dan 65 eiwitrijke tofurecepten zonder vlees of vis voor ontbijtjes, bij- en voorgerechten, hoofdgerechten en desserts

citrus



9 789462 263413 >