

Tofu bites



Met honing en knoflook

Ingrediënten:

- 1 pakje tofu
- 1 eetlepel maïzena
- 2 eetlepels honing
- 1 eetlepel sojasaus
- 3 teentje knoflook
- 2 bosuitjes

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Droog de tofu heel goed af met keukenpapier.
4. Snij de tofu in blokjes van 1,5 cm³.
5. Vermeng deze blokjes goed met de maïzena.
6. De blokjes tofu op de bakplaat in de oven in circa 20-25 minuten lichtbruin bakken.
7. Tegen het einde van de baktijd maak je de dressing.
8. Snij de bosuitjes in dunne ringetjes.
9. Vermeng honing, sojasaus en knoflook uit de pers in een pannetje en breng dit aan de kook.
10. Laat het een beetje inkoken, hoe langer je het kookt, hoe kleveriger de saus zal worden.

11. Zodra de tofublokjes uit de oven komen meng je ze direct door deze saus (pas op heet!).

Serveer ze warm, bestrooid met bosui.

Zodra ze afkoelen kunnen ze behoorlijk aan elkaar gaan kleven.

Maar bij mij kregen ze daar de tijd niet voor!

Tofu

Tofu wordt gemaakt van sojabonen, een peulvrucht. De productie van tofu lijkt wel wat op de productie van kaas. Geweekte sojabonen worden vermalen, vervolgens in water gekookt en daarna gefilterd. Zo ontstaat er sojamelk, de sojamelk wordt voor de productie van tofu gestremd met magnesiumzout en de wrongel in blokken geperst.

Tofu is van zichzelf heel saai van smaak, je zult er altijd iets mee moeten doen om het lekker te maken. Bijvoorbeeld marinieren of verwerken in een gerecht.

Wanneer je peulvruchten nog niet goed kunt verteren is het aan te raden af en toe wat tofu of tempeh te eten.

Tofu heeft een hoog gehalte aan plantaardige eiwitten, daarnaast bevat tofu ook nog aardig wat Calcium en B-vitamines.

Een restje rauwe tofu kan je nog een paar dagen in de koelkast bewaren. In een afgesloten bakje en onder water. Dagelijks het water verversen.

Dit recept komt van het [www](http://www.voedwel.nl) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*. www.voedwel.nl

Recept: 1702
Snack
Seizoen: hele jaar