

Tofuburgers



Met zongedroogde tomaten

Ingrediënten voor .8 stuks:

- 200 gram tofu naturel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 30 gram sesamzaad
- 20 gram havermout
- 50 gram gedroogde tomaten in olie
- Verse peterselie
- 1 eetlepel mosterd
- 1 à 2 eieren
- Zout
- Olie om in te bakken

Bereiding:

1. Sesamzaad en havermout in een droge pan roosteren op een laag vuur tot ze lekker ruiken.
2. Ui en knoflook snipperen en in de olijfolie op een laag vuur zacht en doorschijnend smoren.
3. Tofu fijnprakken met een vork.
4. Gedroogde tomaten fijn snijden.
5. Tofu, tomaten, ui en knoflook in een keukenmachine fijn hakken.
6. Peterselie fijn snijden.
7. Aan het tofumengsel sesamzaad, havermout, mosterd, peterselie, zout en één ei toevoegen.

8. Probeer of 1 ei voldoende is, zo niet voeg dan nog een half of heel ei toe. Het geheel moet een consistentie hebben waarmee je burgers kunt vormen.
9. Vorm er 8 tot 12 kleine burgertjes van.
10. Bak de burgers op een matig vuur in de olie lichtbruin en gaar (op een hoog vuur worden ze zwart van buiten en niet gaar van binnen).

Serveer deze burgers op een broodjes of als bijgerecht.

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 zoals in dit recept.

Tofu kan gebakken, gegrild of gekookt worden.

Tofu heeft o.a. een hoog gehalte aan plantaardige eiwitten, daarnaast 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 uit *Gesund essen bei Laktoseintoleranz* (ISBN 9783774266490) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1506
Bijgerecht
Seizoen: hele jaar