

Warme maaltijd zonder vlees

Als u de warme maaltijd zonder vlees wilt gebruiken, kunt u de volgende variaties kiezen:

- 100 gram kip of 150 gram vis
- 100 gram magere kwark
- 130 gram tahoe (tofu)
- 70 gram tempé
- 30 gram sojabonen (90 gram gaar)
- 2 eieren
- 50 gram granen (150 gram gaar) in combinatie met een portie peulvruchten (erwten, bonen, linzen, etc.)

Peulvruchten kunnen tevens de aardappelen van uw maaltijd vervangen. Wel in combinatie met granen, anders krijgt men geen volledige eiwit. In plaats van een stukje vlees en 2 kleine aardappelen kunt u dan 200 gram peulvruchten nemen.

Tahoe en tempé

Tahoe en tempé worden van sojabonen gemaakt. Voor tahoe (tofu) worden de sojabonen geperst. Van het sap (melk dat vrijkomt) wordt soja kaas gemaakt. Het heeft een zachte, neutrale smaak. In tempé is de hele sojaboon verwerkt. Door gisting krijgt het een aparte lichtzure smaak. Tahoe en tempé kunnen op dezelfde manier worden bereid.

Gemarineerde tahoe

Snijd een blok tahoe in dunne plakken van één centimeter of in dobbelsteentjes. Maak een marinade van azijn of citroensap verdund met water met eventueel ketjap, wijn of vruchtensap. Gebruik maximaal twee delen azijn of citroensap op één deel water. Voeg naar smaak verse en gedroogde (oosterse) kruiden en specerijen toe. Laat de plakken of dobbelsteentjes minimaal 20 minuten in de marinade staan en keer ze een enkele keer. Bak de tahoe in hete olie in twee tot drie minuten aan beide zijden bruin. De tahoe wordt vaak geserveerd met saus.

Gebakken en gestoofde tahoe

Een marinade is niet noodzakelijk. Bestrooi de tahoe met peper, (zout), andere kruiden en specerijen en eventueel met bloem. Laat de kruiden intrekken. Bak de tahoe op de wijze zoals hierboven beschreven of stook de tahoe met groenten.

Links naar vegetarische warme maaltijden:

www.foodsandphotos.nl/groente-lasagne-met-vegetarisch-gehakt/

www.foodsandphotos.nl/chili-con-carne-chili-sin-carne-con-aubergine

www.foodsandphotos.nl/gevulde-paprikas-met-quinoa-spinazie-en-feta

www.foodsandphotos.nl/zoete-aardappel-taart-quiche-ui-geitenkaas

www.foodsandphotos.nl/gepofte-zoete-aardappel-met-avocado-rode-kool-en-nog-veel-meer
www.foodsandphotos.nl/recept-shaksuka-ottolenghi