

Scrambled tofu



Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 eetlepels olijfolie
- Of bakspray
- 125g kerstomaatjes
- Provençaalse kruiden
- 150g Tofu
- 75 ml (plantaardige, niet gezoete) melk
- 2 eetlepels edelgistvlokken (zie tips)
- ½ koffielepel kurkuma
- 1 koffielepel mosterd
- peper, zout
- 3-4 sneetjes (volkoren) brood



Bereidingswijze

- Verwarm de helft van de olijfolie in een antikleefpan en voeg hier de tomaatjes aan toe, kruid af met Provençaalse kruiden en laat een paar minuutjes sudderen.
- Laat de tofu uitlekken en knijp het eventuele extra vocht eruit met je handen.
- Verwarm de overige olijfolie in een andere antikleefpan en verkruimel hierover de tofu, bak ongeveer 5 minuten.
- Voeg de melk, edelgistvlokken, kruiden en mosterd toe aan je tofu. Bak gedurende 1 minuut mee. Laat het eventueel langer sudderen als je het 'roerei' liever wat droger hebt.
- Doe het ei op de boterhammen en serveer met de kerstomaatjes. Werk eventueel af met extra verse kruiden naar keuze.

Tips

- Scrambled tofu is de plantaardige variant op scrambled eggs (roerei).
- Tofu is een plantaardige vleesvervanger, ideaal je vlees op een voedzame manier te vervangen.
- Tofu is verkrijgbaar in iedere supermarkt.



- Varieer gerust met extra ingrediënten zoals het toevoegen van andere groenten. Ook kan er 'gespeeld' worden met de kruiding, maak de lunch iets pittiger door bijvoorbeeld het groene deel van een lente-uit toe te voegen.
- Edelgistvlokken zijn o.a. verkrijgbaar in de Albert Heijn. Het zijn lichtgele vlokken die bij plantaardige gerechten als smaakmaker worden gebruikt. Ze hebben een hartige, wat kaasachtige smaak. Heb je dit niet in huis, kan dit gerust weggelaten worden.



Bron

- Eigen recept