

SPIEKBLAD VLEESVERVANGERS

VLEESVERVANGERS	SOJABROKKEN	TOFOE	TEMPÉ	SEITAN
Wat is het?	ontvet sojameel	gestremde sojamelk	gefermenteerde sojabonen	gekookte tarwegluten
Hoe breng ik het op smaak?	Marineren in een marinade van kokend water, een scheut olijfolie en kruiden naar smaak. Zorg dat het gehakt net onder staat.	Goed kruiden, want heeft geen smaak. Overdrijf dus maar een beetje!	Voor de gerookte versie volstaan peper en zout voor een basisbereiding (tempéspekjes). De ongerookte versie marineren in olie met kruiden.	Goed kruiden, want heeft weinig smaak. Is wel al licht gezouten door koken in een bouillon (vaak met sojasaus) tijdens de bereiding.
Lekkere kruidencombi's	<p>→ een mix van komijn, kerrie, kurkuma, sambal, knoflook(poeder)</p> <p>→ een mix van knoflook(poeder), oregano paprikapoeder, chili, tijm</p> <p>→ → verder op smaak brengen met peper en zout</p>	<p>→ een mix van paprikapoeder, kerriepoeder, knoflook(poeder), chili, kurkuma</p> <p>→ → verder op smaak brengen met peper en zout</p>	<p>→ een mix van paprikapoeder, kerriepoeder, knoflook(poeder), chili, kurkuma, olijfolie</p> <p>→ een mix van miso, (ahornsiroop), knoflook, rijstazijn, olijfolie</p> <p>→ → verder op smaak brengen met peper en zout</p>	<p>→ een mix van komijn, kerrie, kurkuma, sambal, knoflook(poeder)</p> <p>→ een mix van knoflook(poeder), oregano paprikapoeder, chili, tijm</p> <p>→ → verder op smaak brengen met peper en zout</p>
Bereiden	<p>→ Kieper met marinade en al in een hete pan.</p> <p>→ Laat sudderen en nadien bakken tot je rul gehakt hebt.</p> <p>→ De marinade wordt zo volledig opgenomen en het sojagehakt wordt heel smaakvol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warm: bakken in blokjes, plakjes, reepjes. → Kokosolie verhitten. → Tofoe en kruiden erbij. → Schudden i.p.v. roeren. • Koud (rauw): verkrumelen of mixen in spreads, salades, sausjes. 	<p>→ In reepjes, blokjes, plakjes bakken in de pan.</p> <p>→ Marineren en bakken, verwerken in stoofpotten, ovenshotels.</p>	<p>→ Bakken in blokjes, plakjes, reepjes.</p> <p>→ Olijfolie in de pan.</p> <p>→ Seitan en kruiden erbij.</p> <p>→ Schudden i.p.v. roeren.</p>

VLEESVERVANGERS	SOJABROKKEN	TOFOE	TEMPÉ	SEITAN
Gerechten	<ul style="list-style-type: none"> → Vervanging voor gehakt (pastasaus, moussaka, allerlei gehaktschotels) → Basis voor kroketjes, gehaktballetjes, paté, burgers → Verwerken in broodbeleg (zoals het pitaslaatje) 	<ul style="list-style-type: none"> → Vervanging voor vlees (kip) in wokgerechten of stoofpotjes → Veggie vol-au-vent en curry's → Geprakt of gemixt in spreads, salades, dressings, burgers 	<ul style="list-style-type: none"> → Gerookte versie: dunne reepjes, hard bakken zoals spekjes, peper en zout → Gerookte en ongerookte versie: verwerken in winterse stoofpotten, ovenschotels, salades, als vleesvervanging op broodjes (hotdog, pita) 	<ul style="list-style-type: none"> → In blokjes, reepjes als vervanging voor vlees in stoofpotten: stoverij, tajine, boeuf Bourguignon, goulash → Gekruid en gebakken als vervanging voor vlees in woks, pita, ovenschotels
Recepten	<ul style="list-style-type: none"> → Pitaslaatje op Leentje kookt → Warmoespakketjes met sojagehakt in Kook het seizoen → Indische gehakttaart op Velt vzw 	<ul style="list-style-type: none"> → Crispy kerrie tofoeblokjes op Velt vzw → Tofoe vol-au-vent op Leentje kookt → Tofoetartaar in Lekker gesmeerd 	<ul style="list-style-type: none"> → Spruitjes-tempésalade in Lekker gesmeerd → Caesar salade met gebakken tempé op Leentje kookt → Luikse tempé in Ecozoet 	<ul style="list-style-type: none"> → Seitanstoverij op Leentje kookt → Seitan stroganoff op Velt vzw → Gewokte radijs en seitan in Kook het seizoen