

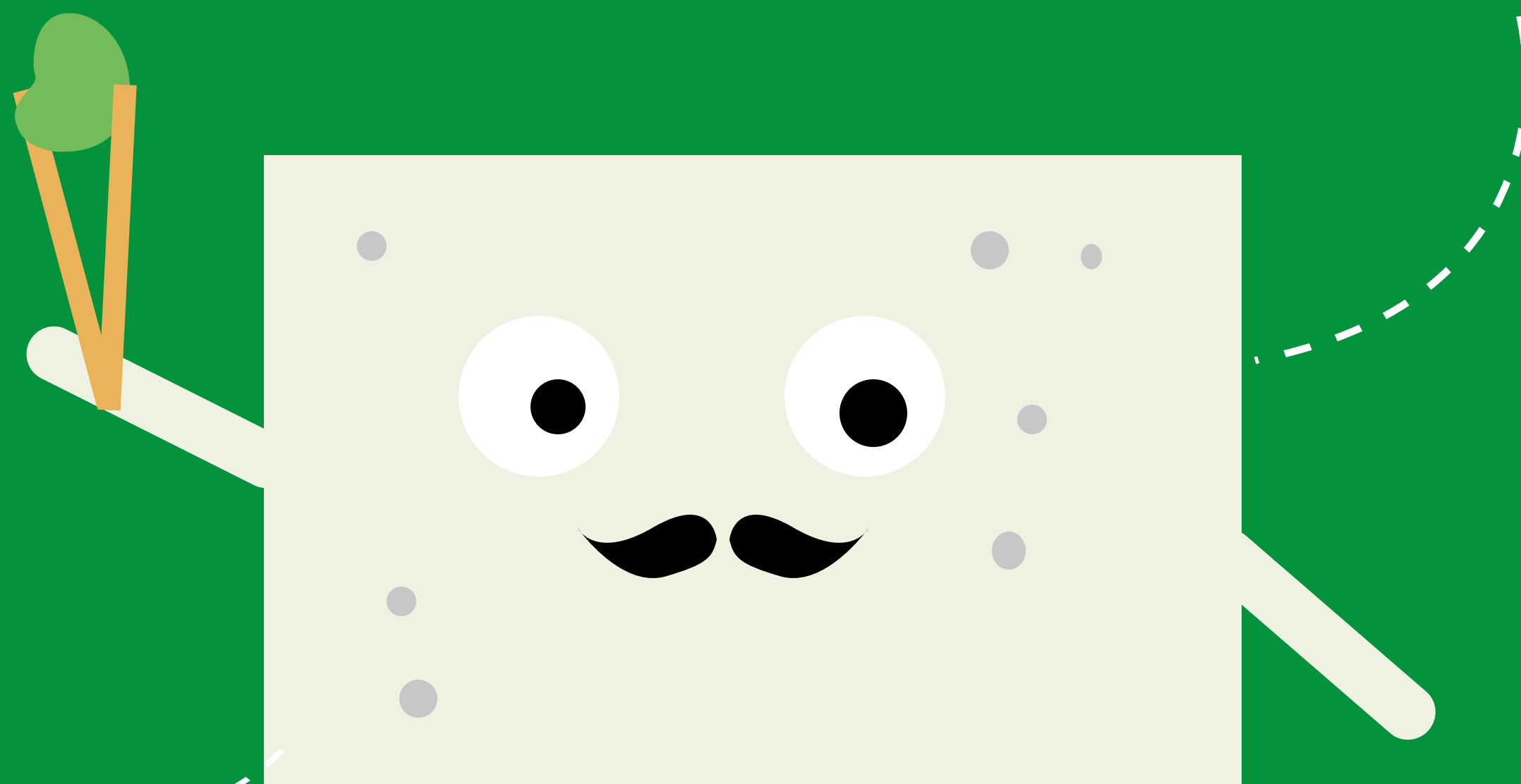
hello TOFU

Tofu wordt gemaakt van sojabonen

Geschikt voor zowel zoete als hartige bereiding

Door de subtiele smaak neemt tofu alle smaken op van ingrediënten in de buurt

Een goede bron van calcium, eiwitten en ijzer

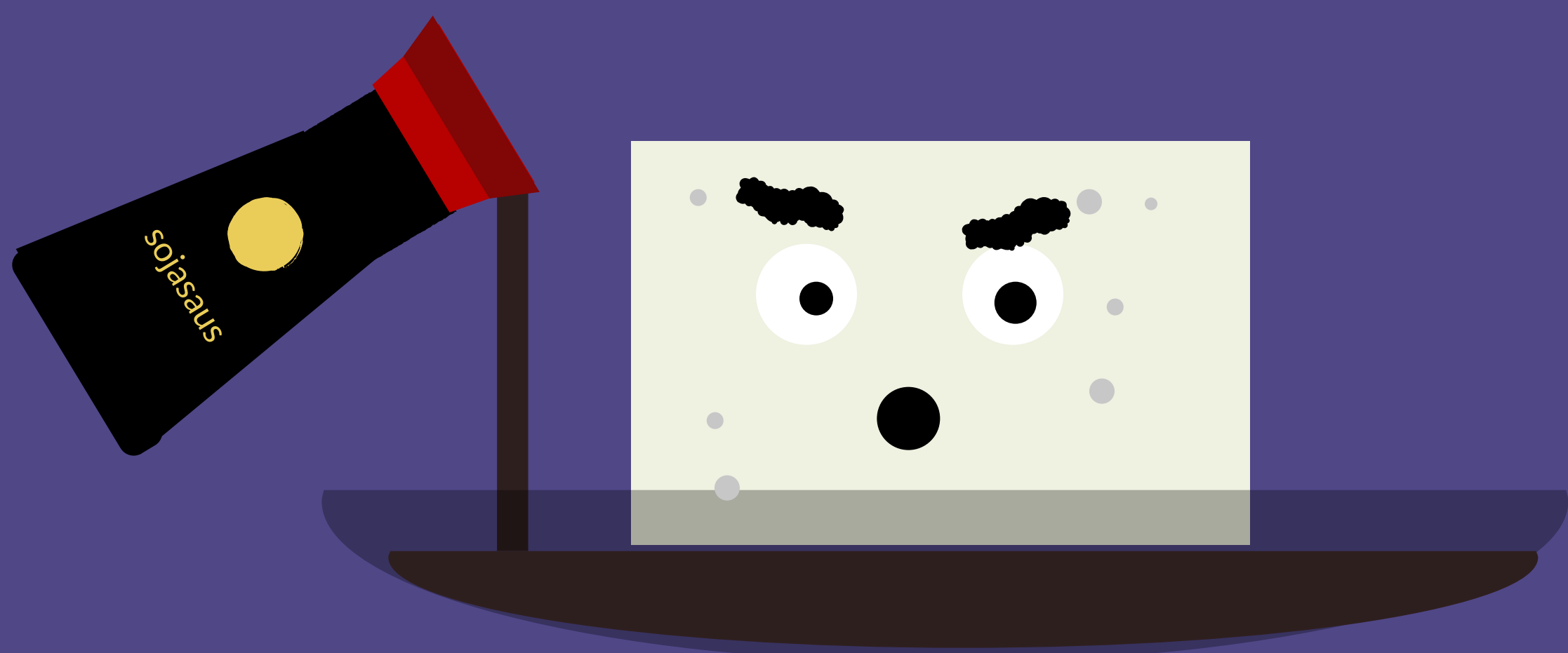


Aziatische marinade

2 el pindakaas
2 el sojasaus
1 el limoensap
2 tl sesamolie
chilivlokken

Mexicaanse marinade

1 tl sojasaus
1/2 tl komijnpoeder
1 tl paprikapoeder
1 el tabasco
1 tl chilipoeder
1 1/2 tl knoflookpoeder



MARINEREN

Stap 1

Druk zoveel mogelijk water uit de tofu en snij daarna in blokjes

Stap 2

Bak goedbruin in de oven met een klein beetje olie

Stap 3

Laat zo lang mogelijk marineren

**ook geschikt voor tempeh*

SOORTEN TOFU

STEVIGE TOFU

Vooral geschikt voor bakken en frituren

NORMALE TOFU

Vooral geschikt voor in soepen en om te stoven

SILKEN TOFU

Vooral geschikt voor zoete gerechten, als vervanging voor ei en yoghurt



GREENDISH