

Recept

van de maand



Maand: januari

Jaar: 2025

Vegetarisch gehakt van tahou

Ingrediënten voor 4 personen

- 400 g tahou (1 blok)
- 2 eetlepels maïzena
- Peper
- Italiaanse kruiden*
- 2 eetlepels zonnebloemolie

Voedingswaarden per portie:

Energie	175	kcal
Eiwit	12	g
Vet	12	g
Waarvan verzadigd	1	g
Zout	0	g
Kalium	140	mg
Fosfaat	210	mg
Koolhydraten	5	g

Bereiding

Tahou laten uitlekker, bijvoorbeeld door de tahou 24 uur in de koelkast in een zeef te zetten. (Ook kan de tahou in keukenpapier worden gewikkeld en op een bord worden gelegd. Zet er vervolgens iets zwaars op. Laat de tahou 30 minuten staan totdat er zoveel mogelijk vocht uit is)

Verbrokkel de tahou met je handen boven een kom. Doe de maïzena erdoor en voeg naar smaak peper en Italiaanse kruiden toe.

Verhit de olie in een antiaanbakpan op hoog vuur. Bak de tahou in ca 10-12 minuten goudbruin en knapperig. Breek het "gehakt" met een pollepel, aangezien de maïzena aan elkaar kan gaan plakken.

- In plaats van Italiaanse kruiden kunt u ook bijvoorbeeld kerrie of paprikapoeder en/of knoflookpoeder gebruiken.
- Tip; fruit een klein gesneden uitje mee.

Dit vegetarisch gehakt kunt u gebruiken bij bijvoorbeeld pastasaus. Strooi het over de saus, dan blijft de tahou namelijk nog krokant.

Ter vergelijking:

product	Per portie (g) onbereid	kcal	Eiwit (g)	Zout(g)	Kalium (g)	Fosfaat (g)	Koolhydraten(g)
Rundergehakt	100	225	19	0,3	310	165	0
Gehakt hoh	100	235	19	0,4	300	170	0
Vegetarisch gehakt, algemeen	100	150	20	1,3	850 ?	270	6
Tahou	100	120	12	0	140	210	2

Analyses volgens Eetmeter Voedingscentrum

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand



Macaroni met vegetarisch gehakt van tahou en groente

Ingrediënten voor 4 personen

- 300 g volkoren pasta
- 600 gram Italiaanse roerbakgroente
- 4 eetlepels zonnebloem olie
- 2 blikjes (van 70 gram) tomatenpuree zonder zout
- Peper
- Italiaanse kruiden
- 100 g geraspte kaas

+ recept van achterzijde: vegetarisch gehakt van tahou

Bereiding

Kook de pasta volgens bereiding op de verpakking.

Verhit de olie in een hapjes pan en wok er de groente in ca 7-10 minuten en voeg de tomatenpuree toe. Voeg naar eigen smaak peper en Italiaanse kruiden toe.

Verdeel de pasta over 4 borden, schep de groente-saus erop. Strooi er de geraspte kaas en vegetarisch gehakt over. Eet smakelijk!

Voedingswaarden per portie:

Energie	695	kcal	Zout	0,57	g
Eiwit	31	g	Kalium	1310	mg
Vet	32	g	Fosfaat	740	mg
Waarvan verzadigd	8	g	Koolhydraten	66	g

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis