

Recept van de maand



Maand: Augustus

Jaar: 2022

Tahoe kerrie met broccoli en rijst

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 blok tahoe (400 g)
- 300 g zilvervliesrijst
- 500 g broccoli
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olie
- 2 eetlepels kerriepoeder
- 1 eetlepel maïzena
- 250 g crème fraîche
- 350 g ananasstukjes

Voedingswaarden per portie:

| | | |
|--------------------------|------|------|
| Energie | 700 | kcal |
| Eiwit | 25 | g |
| Vet | 33 | g |
| <i>Waarvan verzadigd</i> | 14 | g |
| Zout | 0,09 | g |
| Kalium | 950 | mg |
| Fosfaat | 530 | mg |
| Koolhydraten | 73 | g |

Vorbereiding

Laat het blok tahoe ca 4 uur in een vergiet uitlekken.

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de broccoli schoon en snijd het in stukjes. Kook de broccoli in een klein laagje water in ca 20 minuten gaar.

Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de tahoe in plakken en volgens in blokjes van 2 x 2 cm en dep het droog met keukenpapier. Strooi de maïzena over de blokjes tahoe en schud dit om.

Verhit in een hapjespan de olie, kerrie, ui en knoflook. Voeg de blokjes tahoe toe in de hapjespan, en bak het in ca 5-10 minuten goudbruin. Roer de crème fraîche door de tahoe en voeg tenslotte de ananas toe. Voeg zo nodig nog een scheutje water toe als dit gerecht te compact is. Serveer de tahoe-kerrie met rijst en broccoli.

Variatiemogelijkheden

Als u geen kaliumbeperking heeft kunt u:

Notenrijst gebruiken i.p.v. zilvervliesrijst

Een handje ongezouten noten (cashew) over het gerecht strooien.

Mocht u veel moeite hebben met de zoutbeperking, dan kunt u 1 tablet "groentebouillon met minder zout" aan de tahoe-kerrie toevoegen; per persoon bevat het gerecht dan 0,44 gram

Recept van de maand



Informatie over Tahoe

Tahoe is gemaakt van gemalen sojabonen en water. In de supermarkt ligt het bij de vegetarische producten in de koeling. Het product is laag in zout en bevat veel eiwitten, hierdoor kan het als vleesvervanger gebruikt worden.

Tahoe en tofu zijn 2 namen voor hetzelfde product.

