



Tofuervanger van kikkererwten

Ingrediënten:

100g kikkererwtenmeel
1 liter water
1 tl kokosolie
flinke snuf zee- of roze himalayazout
snufje knoflookpoeder
1tl kurkuma of geelwortelpoeder

Bereiding:

Doe het kikkererwtenmeel samen met het water in een soeppan en laat een nacht lang staan. Laat de pan staan, niet verplaatsen want dan komt er een laag water op de erwttenmassa te staan. Schep in de ochtend iets meer dan een halve liter water van de bovenkant van de mix uit de pan en gooi weg.

Doe de kokosolie in een pan en voeg het overgebleven water dat nog op de kikkererwtenmodder ligt toe. (Onderin de pan blijft een laag kikkererwten modder wat je pas later gaat toevoegen) Voeg het zout en de kurkuma aan het water toe en roer goed door elkaar. Laat dit ongeveer 20-30 minuten onder flink roeren licht doorkoken totdat het begint in te dikken. Voeg dan de overgebleven modder toe en dan begint de 'soep' pas echt in te dikken. Blijf goed roeren anders verbrandt de bodem.

Doe dit zo'n 10 minuten en leg daarna een schone thee- of hydrofiel doek in een bakvorm en giet de dikke kikkererwttensoep in de bakvorm. Bedek de mix met de randen van de theedoek en zet het geheel een uur of acht weg. Hierna zie je dat het de textuur van tofu heeft aangenomen en de theedoek het extra vocht heeft opgenomen. Nu kun je de tofu door de bakvorm omgekeerd op een snijplank te leggen eruit laten zakken, de doek eraf halen en snijden in de gewenste vorm (blokjes, reepjes etc.) Serveer als onderdeel van een lekkere wok of koud in de salade.

N.B. de kurkuma zal je theedoek verkleuren, dus houd dit in gedachten bij het uitzoeken van de doek.

Het is genoeg voor circa 2 personen

