

QUORN - SOJASCHOTEL

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 150 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 300 g quorn
- 400 g sojascheuten
- 120 g champignons
- 100 g wortelen
- 50 g rode paprika
- 50 g groene paprika
- 200 ml vetarme groentebouillon
- sojasaus
- 1 eetlepel olijfolie
- kerriepoeder
- paprikapoeder
- peper
- zout



VOORBEREIDING

Alle groenten wassen - snij ze allemaal in kleine blokjes behalve de sojascheuten, die blijven in hun geheel.



BEREIDING

Bestrooi de quorn met de kruiden.

Verhit de olie en bak het quorn bruin gedurende 3 min.

Voeg de sojascheuten toe en laat nog 2 minuten bakken.

Voeg de in schijfjes gesneden champignons, de in schijfjes gesneden wortelen en de in blokjes gesneden paprika toe.

Voeg de groentebouillon toe en laat nog 20 minuten sudderen.

Breng op smaak met de sojasaus.

TIP

Taugé is niet erg sterk van smaak, maar voor de fijnproever kun je het nootachtige mooi naar boven halen door taugé te combineren met verse gember.

WEETJE

Taugé, tjapar of ook sojascheuten genoemd, zijn net gekiemde mungbonen. Hun frisse smaak en knapperige bite maken ze een populair ingrediënt in oosterse gerechten en bij salades. Omdat de kiem het meest vitale stadium van de plant is, zitten de scheuten vol vitaminen en mineralen. Kiemen zijn bovendien caloriearm.

ALGEMENE BEREIDING

Je kunt taugé zelf kweken, maar de meeste mensen kopen taugé gewoon vers in de supermarkt. Het is dan verstandig om de taugé minstens een uur voor gebruik in ijskoud water te zetten. Zo vullen de stengeltjes zich geheel met water en kun je zelfs de meest slappe taugé nog flink oppeppen. Spoel vervolgens de taugé goed af. Je kunt het nu direct rauw eten bij bijvoorbeeld salade, maar dat wordt niet aangeraden. Net als andere kiemgroenten kan taugé namelijk sporen van ziekmakende bacteriën zoals salmonella en E. coli (EHEC) bevatten. Het Voedingscentrum adviseert daarom de taugé eerst nog kort onder te dompelen in kokend water. Als je de taugé een minuutje blancheert is deze nog altijd knapperig, maar is de kans op ziekmakers veel kleiner.

Indien de taugé niet bestemd is voor rauwe consumptie kun je deze simpelweg op het laatst toevoegen aan de rest van de maaltijd. 1-2 minuten meebakken, roerbakken, wokken of koken volstaat, en dan is de taugé nog heerlijk knapperig. Uitermate geschikt om zo nog wat extra bite te geven aan je Chinese soep, nasi of bami, een oosters omelet of een ander gerecht.

AANKOOP & BEWARING

Taugé moet een fris uiterlijk hebben en de stengels moeten wit van kleur en knapperig zijn. Voorzie ongeveer 50 tot 100 g taugé per persoon. Taugé kun je bewaren in de groentelade van de koelkast, maximaal tot en met de uiterste houdbaarheidsdatum. Als de taugé bruin, slap of slijmerig/glibberig wordt kun je het maar beter weggooien.

Daarnaast kun je taugé uitstekend invriezen. Eerst 1-2 minuten blancheren en daarna blijft het maandenlang goed in de vriezer. Wel is de taugé na het invriezen minder knapperig.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 75

water 81,5 gr • eiwit 7 gr • koolhydraten 4,5 gr • vet 2,5 gr

vit. A 0,01 mg • vit. B1 0,30 mg • vit. B2 0,35 mg • vit. B6 0,14 mg • vit C 14 mg

natrium 10 mg • kalium 70 mg • calcium 50 mg

fosfor 210,0 mg • ijzer 0,8 mg • magnesium 50 mg

koper 0,07 mg • zink 0,60 mg

