

Ingrediënten per persoon

- 3 grote broccolirosjes
- 9 krieltjes met schil
- Bouillonpoeder naar smaak (18 gram op een liter vocht!)
- Peper
- Mespunt speculaaskruiden/specerij
- 7 plakjes tempeh (2,5 mm)
- 1 dl sojasaus (zoet, zout of mix)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- Bloem
- Olie

Benodigheden

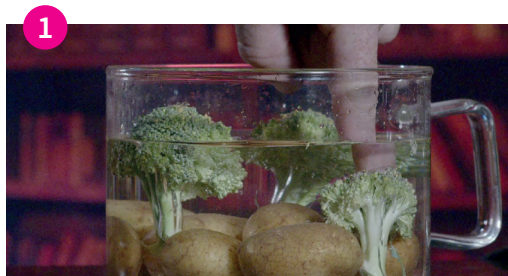
- Bakpan
- Kookpan
- Snijplank
- Mes
- Abruimbakjes
- Warmtebron
- Bord
- Eetlepel
- Spatel
- 3x Satéprikkers



PIERRE
WIND

Porties: 1 personen
Bereidingstijd: 35 minuten

Mega Vega Tempeh Yeh



Doe de gewassen krieltjes met schil en de broccolirosjes in de pan. Giet er **koud** water op tot de producten 1 vingerkootje met water onderstaan. Eventueel bouillonpoeder naar smaak toevoegen.



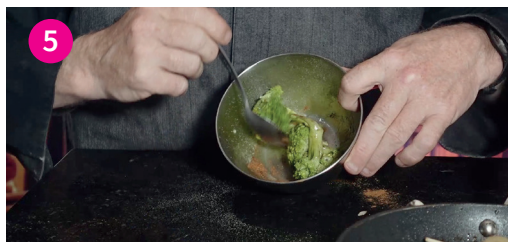
Doe de deksel er op. Zet de pan op een warmtebron en wanneer het aan de kook is haal je de pan van de warmtebron. Laat de pan zo een half uur staan.



Haal de plakjes tempeh door de bloem. Belangrijk is dat alle zijden bedekt zijn met bloem.



Wanneer de pan een half uur met deksel heeft gestaan haal je de krieltjes eruit. Rijg vervolgens de krieltjes per drie stuks aan een satéstok. Per persoon maak je drie stokjes. Houd de stokjes in de tussentijd warm.



Haal de broccoli uit het kookvocht. Doe de roosjes in een bakje. Voeg een scheutje olie, speculaasspecerij en peper naar smaak toe.



Zet de bakpan op een warmtebron. Doe een scheutje, ongeveer 3 eetlepels, olie in pan. Zodra de olie heet is bak je de plakjes tempeh naast elkaar 1 minuut goudbruin.



Draai de tempeh in de pan en blus af met sojasaus. Na 30 seconden de tempeh uit de pan halen en warm houden. **Pas op**, wanneer je de tempeh te lang in de sojasaus laat liggen wordt het te zout. Een mix van zoete en zoute sojasaus raad ik daarom aan.



Spoel de overgebleven sojasaus niet weg. Voeg er een eetlepel tomatenpuree aan toe. Roer goed door en schenk er een espressokopje met water bij. Laat de saus inkoken tot de gewenste sausdikte. Dit gaat vrij snel. Tevreden? Maak dan nu het bord op.

Verhaal achter het gerecht

Deze bereiding van tempeh pas ik heel vaak toe. Ooit, tientallen jaren geleden, ontsproten uit mijn brein. Een waar succesnummer. Het kan ook als onderdeel van een salade of voorgerecht fungeren. Tempeh, een ware alleskunner. Met een sponsachtige eigenschap. Je kunt de sojasaus ook vervangen door je eigen voorkeurssaus. Word ik helemaal blij van.

Tip!

Serveer de krieltjes op creatieve wijze! Haal de krieltjes aan het stokje door de warme tomatensaus. Niet alleen lekker, het ziet er ook onwijs lekker uit!