

## **Roertofu zomers fris**

*Voor 6 personen*

### **Ingrediënten**

1 el olijfolie  
1 teentje knoflook  
3 bosuitjes of driekwart gewone ui  
1 pak tofu (375 gr)  
½ tl kurkuma  
1 tl zout  
1 el water  
1 el tomatenpuree  
4 tomaten in stukjes (of cherry tomaten)  
Handje verse basilicumblaadjes

### **Bereiding**

Snijd de ui fijn, pers de knoflook en bak deze in een ruime pan in de olijfolie, voor 1 minuut. Maak de tofu fijn met een vork en met de handen (kruimels), doe in de pan, en voeg kurkuma en zout toe. Roerbak 5 minuten. Voeg dan tomatenpuree en water toe, roer, en laat intrekken. Voeg de tomaten toe en bak deze nog 2 minuten mee. Voeg de gesneden basilicumblaadjes vlak voor het serveren toe. Lekker bij brood met een groene salade.

Variatie: laat voor een basis roertofu de tomatenpuree, tomaten en basilicum weg.

## **Groentespread**

### **Ingrediënten**

1 teentje knoflook  
125 gr wortel  
125 gr rode paprika  
2 eetlepels dragon  
75 gr bloemkool of pastinaak  
1 citroen  
2,5 dl (bio)sojaroom  
Olijfolie  
Chili peper en zout

### **Bereiding**

Pers de knoflook en snijd alle groenten in zo klein mogelijke stukjes. Stoof de knoflook en de wortel stukjes in 5 minuten in een klein beetje olijfolie. Voeg de paprikastukjes en de dragon toe en stoof het ongeveer 5 minuten op een laag vuur. Voeg de bloemkool of pastinaakstukjes toe en stoof nog 5 minuten. Proef of alle groenten gaar zijn. Kruid met wat zout en chilipeper. Rasp de buitenste schil van de citroen en roer het door de groenten. Giet de sojaroom bij de groenten. Pers 1 eetlepel citroensap en roer het sap door de sojaroom. Blijf het goed doorroeren, de sojaroom gaat dik worden. Neem de pan van het vuur. Breng het op smaak met eventueel nog wat zout of chilipeper. Laat de groentespread afkoelen.