



Gebakken tofu met tempeh en stinkbonen - Toemis tahoe tempeh peteh

2 personen

⌚ 40 minuten

Dit heb je nodig:

- 250 g tahoe
- 250 g tempeh
- 40 g petehbonen
- 3 uien
- 6 knoflooktenen
- 7 cm gember wortel
- 1 sereh stengel
- 3 laurierblaadjes
- 3 limoenblaadjes
- 3 rode rawits (of rode pepers)
- 3 el ketjap manis
- 1 el tomatenpuree
- 2 el bruine basterdsuiker
- 200 ml water
- zout en peper naar smaak
- olie

Materiaal: vijzel (cobek) of keukenmachine, wok

Zo maak je het:

Boemboe maken

1. Snijd de tahoe en tempeh in kleine blokjes.
2. Bak in een wok met voldoende olie tot het lichtbruin is en zet weg.
3. Schil de uien, knoflook en gember en snij in stukken.
4. Snij de rawits of rode pepers in ringen.
5. Voeg alles samen in de blender en maak fijn.
6. Dit mengsel samen met de serehstengel en de salamblaadjes is de boemboe.

Bereiding

7. Halveer de petehbonen.
8. Doe 3 el olie in een wok en bak de boemboe samen met serehstengel, salamblaadjes, limoenblaadjes en petehbonen tot halfgaar.
9. Roer de tomatenpuree, bruine basterdsuiker en ketjap door de halfgare boemboe en laat alles nog 2 minuten op doorgaren.
10. Giet het water erbij en roer tot je een glad geheel hebt.
11. Voeg de voorgebakken tahoe en tempeh toe en hussel alles door elkaar.
12. Voeg naar smaak zout en peper toe.
13. Laat op klein vuur staan totdat het water is verdampt.

TIP: Toemis Tahoe Tempeh Peteh is helemaal vegan, zoet en pittig. Toemis betekent roerbak. Dit gerecht kun je maken met allerlei soorten groenten zoals courgette, aubergine, spitskool, paksoi of wilde spinazie. Of deze combinatie met tahoe tempeh en petehbonen.. Het gerecht is eigenlijk de volgende dag nóg lekkerder als de boemboe goed is ingetrokken.

BRON: [AI](#)



Selamat makan