

Recept
Kroket van pesto



Ingrediënten voor de salpicon:

170 gram tofu, des, quorn of jackfruit
100 gram ui
Scheutje olie om te bakken
groentebouillon poeder
2.0 gram agar-agar
80 gram roomboter of kokosolie
80 gram bloem
Citroen of citroensap
Peper en zout
Achter de hand: lupinemeel en slagroom

Pesto:

30 gram verse basilicum
1 teen knoflook
20 gram cashewnoten
50 gram kaas: Parmezaanse kaas, pecorino of een mix hiervan

Vorbereiding en snijwerk

Maak de tofu (of vergelijkbaar) klein. Doe wat boter of olie in een pan en bak zoals gewenst (eventueel knapperig).

--

Maak pesto. Maak de knoflook schoon. Was eventueel de basilicum. Doe deze samen met de cashewnoten in een staafmixercom en mix. Voeg beetje bij beetje de kaas toe. Als de substantie erg dik is doe je er een lepel water bij. Doe de pesto in de grote mengkom.

--

Ui: klein snijden en even in de koekenpan aanfruiten. Doe de ui in een grote mengkom.

300 ml groentebouillon maken: een juiste hoeveelheid kokend water mengen met bouillonpoeder of blokje. Doe de bouillon alvast in een steelpannetje.

--

Doe de tofu ook in mengkom en breng het mengsel alvast op smaak met zout en peper en eventueel citroen.

--

Weeg de agar agar af. Strooi deze nu voorzichtig en gelijkmatig over de bouillon in de steelpan. Voorkom dat er grote klonten ontstaan. Roer liefst zo min mogelijk.

--

Afwegen en klaarzetten in deze volgorde:

80 gram roomboter

80 gram bloem

De steelpan: Mengsel van bouillon en agar agar.

De mengkom: Vleesvervanger, ui en pesto.

Ook nodig: Grote pan, 2 rubberen spatels en een kookwekker (of mobiel).

--

We gaan nu de salpicon op het gasfornuis afmaken.

Zet twee pannen tegelijk op het vuur:

De steelpan met:

Bouillon en agar agar. Het vuur mag hoog. Zodra het kookt zet je het vuur laag en laat het mengsel 2 minuten koken.

Een grote pan (of wokpan):

Eerst verwarmen we de roomboter/kokosolie op laag vuur. Laat de boter even zacht pruttelen zodat het grootste deel water verdampen kan.

Voeg nu in één keer de bloem toe en druk de kookwekker in om 2 minuten te timen.

Zorg dat het vuur laag staat. De bloem moet garen. Roer om aanbranden te voorkomen.

Als de tijd om is, kan de bouillon uit de steelpan erbij MITS deze de 2 minuten kooktijd gehad heeft. Zet het vuur anders even uit en ga later verder.

Zorg dat alle inhoud van de steelpan gebruikt wordt. Gebruik de rubber spatel.

Meng alles goed en voeg nu alle andere ingrediënten uit de mengkom toe.

Hoe ziet de substantie eruit? Is het te dik? Voeg wat water of een scheutje slagroom toe. Is het te dun? Voeg wat lupinemeel toe. Drijft er olie op de salpicon? Voeg wat koud water toe en meng goed.

Proef! De salpicon moet 'hoog op smaak' zijn. Voeg eventueel peper, zout, citroen of andere kruiden toe. Suggesties voor andere kruiden zijn nootmuskaat of piment.

--

Stort de salpicon nu op een bord. Laat het even uitdampen. Zet vervolgens afgedekt met folie in de koelkast voor minimaal 10 minuten.

Vormen en paneren

Vormen Klaarzetten: Huishoudfolie, ijschep (en iets om te markeren).

Leg een stuk huishoudfolie op een werkblad. Schep 3 tot 5 afgestreken ijslepels naast elkaar op het midden van de folie. Vouw de folie er eenmaal omheen en breng in vorm. Rol het verder op. Leg het eventueel nog even kort in de koelkast of vriezer.

Paneren Nodig: Eieren en paneermeel.

Neem drie diepe borden. Doe in het eerste bord fijn en gezeefd paneermeel, in een tweede bord ei(wit), lichtjes op geklopt, in het derde bord kan grof paneermeel.

Haal de kroketjes uit het plastic. Breng, indien nodig, nog even in vorm. Haal vervolgens door de drie borden.

En nu heb je een kroket! Leg deze tot gebruik in de koelkast.