

Recept
Kroket Thaise kokos curry (vega)



Ingrediënten voor de salpicon:

175 gram tofu, des, quorn of jackfruit
2 teentjes knoflook
10 gram verse kruiden bijv; koriander, basilicum, munt.
100 gram pompoen
100 gram prei
100 gram ui
Scheutje olie om te bakken
4 gram agar-agar
400 ml kokosmelk
Curry pasta
80 gram plantaardige boter
80 gram havermeel of rijstemeel
Peper en zout
Achter de hand: lupinemeel en kokosmelk of plantaardige room,
groentebouillon poeder

Voorbereiding en snijwerk

Bepaal samen de gewenste verse kruiden. Was indien nodig en snij klein.

--

Snij de tofu (of vergelijkbaar) klein, bewaar in de mengkom.

--

Doe de kokosmelk in een steelpan en verwarm. Doe hier, beetje bij beetje, de currypasta bij totdat deze 'hoog' op smaak is. Haal van het vuur.

--

Ui en knoflook: klein, bewaar in de mengkom.

Was (indien nodig) en snij de prei klein, bewaar in de mengkom.

--

Snij de pompoen brunoise (heel kleine blokjes), bewaar in de mengkom.

--

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

--

Doe in een wokpan/koekepan wat olie en bak zachtjes de groente gaar (5 tot 15 minuten).

--



GV

LV

Afwegen en klaarzetten in deze volgorde:

80 gram plantaardige boter

80 gram havermeel of rijstemeel

De steelpan: mengsel van kokosmelk, curry en agar agar.

De mengkom: de gegaarde groente en tofu.

De gesneden kruiden.

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:

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 bloem gaar is, kan de kokosmelk 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! Voeg eventueel peper, zout, sambal citroen of andere kruiden toe. Haal de pan van het vuur.

--

Stort de salpicon 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, ijsschep.

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 vervolgens door de drie borden. En nu heb je een kroket!



GV

LV