

Lunch



voor ± 3-4 personen



SCHORSENEREN MET PARELGORT, BOERENKOOL EN TOFU

250 gr biologische schorseneren

1 eetlepel biologische olijfolie

150 gr biologische parelgort

1 biologische groentebouillon blokje

150 gr biologische boerenkool

1 theelepel biologisch citroensap

150 gr pittig gekruide tofu reepjes

vers gemalen peper en zout

1 eetlepel biologische speltbloem

BEREIDING

Laat de parelgort minimaal 5 uur van te voren weken in 850 ml water. Voeg dan het groentebouillon blokje toe en breng aan de kook. Kook de parelgort 45 minuten en giet daarna af. Laat het nog 30 minuten staan. Doe ondertussen huishoudhandschoenen aan en spoel de schorseneren onder koud water schoon. Verwijder de onder- en bovenkant, halveer ze en verwijder de schil. Doe ze in een pan en vul met water totdat de schorseneren onder water staan. Voeg een snufje zout en het citroensap toe. Breng aan de kook en controleer na 10-15 minuten of ze zacht genoeg zijn, giet daarna af. Spoel de boerenkool in een vergiet schoon en droog even na met wat keukenpapier. Snij de boerenkool heel fijn en zet dit aan de kant. Doe de speltbloem in een diep bord en haal de pittige gekruide tofu reepjes er doorheen. Doe de olie in een koekenpan en bak de tofu reepjes krokant. Voeg dan de boerenkool toe en bak dit even mee. Schep dan voorzichtig de parelgort erdoorheen en als laatste de stukken schorseneren.