

Aziatisch gewokte groente door café-restaurant Van Puffelen

Het Amsterdamse Van Puffelen combineert een bruin café met een volwaardig restaurant. Edwin Feenstra is hier de kok. Met dit recept wil laten zien dat je tofu ook op een smakelijke manier kan bereiden.

Edwin over Firfood: *“Ik denk dat het de plicht van iedereen is om over eerlijke handel na te denken. Armoede en honger zijn echt niet nodig; de wereld heeft zoveel rijkdom. Iedereen heeft recht op voldoende voedsel en een eerlijk salaris”.*

Ingrediënten:

(voor 4 personen)

- 1 pak De Morgenstond Tofu
- Olie
- Zout
- Peper
- Conimex Ketjap Manis
- Sambal
- Gembersiroop
- Specerijen voor de Tofu: kerrie, cajunmix, djahé (gemberpoeder) en citroengras (kijk bij het specerijenschap in de supermarkt of toko)
- 1 pak Fair Trade Pandan rijst
- 2 tenen knoflook, uitgeperst
- 1 Ui, gesnipperd
- Tauge (200gram)
- Witte kool (200 gram)
- Prei (200 gram)
- Champignons (200 gram)
- Seroendeng (geroosterde kokos met pinda's)
- Casave chips



Bereiden:

Snijd de tofu in blokjes. Snipper een ui. Snijd de witte kool in reepjes, prei in ringen en champignons in plakjes. Breng ruim water met wat zout aan de kook. Voeg rijst toe en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur middelhoog en laat de rijst gaar koken. Giet de rijst in een vergiet af, wanneer deze gaar is. Verhit in een wok wat olie. Voeg de ui en uitgeperste knoflook toe. Bak de tofublokjes al omscheppend in ca. 5 minuten knapperig bruin. Breng de tofu op smaak met zout en peper. Voeg naar smaak specerijen toe, bijvoorbeeld citroengras en kerrie maar er zijn meer variaties mogelijk. Schep de blokjes om. Blus af met sojasaus en gembersiroop. Schep de tofu uit de wok en verhit opnieuw wat olie. Bak de witte kool aan en voeg vervolgens de preiringen toe. Laat even aanbakken en voeg de champignons toe. Verwarm het geheel goed door. Op het laatst taugé kort mee laten bakken. De groente op smaak brengen met ketjap en sambal. Schep de tofu terug in de wok en bak nog even kort mee. Schep het groente/tofu mengsel op een bord en bestrooi het met seroendeng. Serveer met pandanrijst en casavechips.

Wat is er aan de hand in de Sojasector?

Door de voortdurende schaalvergroting binnen de soja-industrie en het ontbreken van overheidssteun aan kleine boeren, geven steeds meer kleinere boeren hun stukje land op en migreren naar grote steden. Dit leidt tot sociaal-culturele ontwrichting en de groei van sloppenwijken.

Meer faire recepten en producten vind je op www.fairfood.org