

Linzen-tofu-balletjes



Ingrediënten voor circa 16 balletjes

- 75 gram berglinzen
- 200 gram gerookte tofu
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 ei
- 1 theelepeltje komijn, gemalen
- 50 gram haveremout
- 4 eetlepels sesamzaad
- high oleïc zonnebloemolie om in te bakken

Bereiding

1. Kook de linzen in ruim water in 25 minuten gaar, samen met een stukje kombu.
2. Laat de linzen van het vuur af nog 30 minuten nawellen, verwijder de kombu.
3. Giet de linzen af en laat ze goed uitlekken.
4. Ongeveer de helft van de linzen en tofu puren met een staafmixer.
5. De rest van de tofu verkruimelen en samen met linzen, sojasaus, ei, komijn en haveremout vermengen tot een deeg. Te slap: nog wat haveremout toevoegen.
6. Vorm 16 balletjes en rol ze door het sesamzaad.
7. Verwarm een koekenpan, voeg de olie toe en bak de balletjes op matig vuur

gedurende 10 minuten tot ze goudbruin zijn.

8. Laat ze even uitlekken op keukenpapier.

High oleïc zonnebloemolie

Niet alle oliën zijn geschikt om mee te frituren of om op hoge temperaturen te bakken. De gewone zonnebloemolie is hier bijvoorbeeld niet geschikt voor. Gewone zonnebloemolie is meer geschikt voor koud gebruik of heel zachtjes stoven.

High oleïc (= hoog oliezuurgehalte) zonnebloemolie is een stabiele olie en kan hoge temperaturen verdragen. Deze olie bevat een hoog gehalte aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren.

Biologische high oleïc zonnebloemolie komt van een speciaal ras zonnebloemen en is absoluut GMO-vrij.

Biologische high oleïc zonnebloemolie bevat circa vier keer zoveel oliezuur als de gewone zonnebloemolie en is daardoor één van de betere plantaardige oliën om hoog te verhitten.

Soms staat er op het etiket wok-olie, of frituurolie, lees de kleine lettertjes na of je te maken hebt met high oleïc zonnebloemolie. (Waarom fabrikanten dit zo onduidelijk communiceren op hun producten is voor mij ook een raadsel.)

High-oleïc zonnebloemolie wordt veel gebruikt bij de productie van chips, mayonaise, chocopasta en dergelijke.

Dit recept komt uit *Schrot und Korn* en is bewerkt door:
Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Bijgerecht
Seizoen: het hele jaar
Recept 20190718