

Culinair:

Gevulde tomaten

Kids!



Bereidingswijze

4 grote tomaten
180 g seitan- of tofugehakt
een kleine ui
een klein bosje peterselie
peper en zout
plantaardige margarine of olie
om in te vetten en te bakken

Verwarm de oven op 200°C. Spoel de tomaten en droog ze goed af. Snij van elke tomaat het kapje af en hol de binnenkant uit. Snij de kroontjes uit de kapjes en leg die apart. De vulling hoef je niet weg te gooien maar kan je gebruiken in bijvoorbeeld soep of spaghetti saus. Vet een vuurvaste schotel in met een klein beetje margarine en leg er de tomaten in.

Spoel de peterselie en dep hem goed droog. Snij hem fijn. Je kan dit ook doen door hem in een tas of een kopje fijn te knippen. Pel de ui en snij hem in kleine stukjes. Verwarm margarine of olie in een pan op een middelhoog vuur en stoof hierin de ui. Als de ui zachter is doe je er het seitan- of tofugehakt bij en bak je het even mee. Kruid met peper en zout. Zet het vuur af en roer dan de peterselie door het mengsel. Doe nu voorzichtig een beetje van het mengsel in elke tomaat tot die goed vol is. Plaats op elke tomaat nu een kapje. Zet de schotel ongeveer 20 minuten in de oven. Gebruik ovenwanten om de ovenschotel uit de oven te halen, of vraag een volwassene om hulp.

Serveer met rijst of aardappelpuree!

Aardappelpuree (voor 4 personen) maak je makkelijk: schil een kilo aardappelen, snij ze in blokjes en kook ze in licht gezouten water tot ze goed gaar zijn. Giet het water af, prak de aardappelen met een vork of stamper en voeg er wat sojamelk of een scheutje olijfolie bij. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Klaar!