

Spaghetti met tofu-carbonara



SONJA VAN DE RHOER

Tofu is ook voorgekruid verkrijgbaar. Dat maakt het bereiden net iets makkelijker, want je kunt er gelijk mee aan de slag. Gekruide tofu is verkrijgbaar in allerlei smaken zoals tamari en tomaat/basilicum.

Gekruide tofu is meestal stevig, je het deze goed bakken, wokken, frituren en grillen. Gerookte tofu is extra stevig en heeft een rookmaak. Het roken is meestal een ambachtelijk proces. Oorspronkelijk werd de tofu gerookt boven theebladeren. Tegenwoordig gebeurt het roken ook vaak boven beukenhout, wat een lekkere geur geeft.

Je kunt gerookte tofu bakken of wokken, maar rauw komt de smaak heel goed tot zijn recht, bijvoorbeeld in een winterse stamppot of in een zomerse salade. De genoemde tofusoorten zijn onder andere verkrijgbaar bij Ekoplaza. Alle producten zijn biologisch.

Kook de spaghetti in ruim kokend water met zout beetgaar. Laat uitlekken en zet apart.

Snijd de tofu overlangs doormidden en vervolgens in plakjes van circa 1,5 x 5 cm. Pel de sjalot of ui en snijd ze in smalle reepjes. Was de courgettes en snijd er lange dunne plakken van met een kaasschaaf of dunschiller.

Verhit de olie in een royale hapjes- of braadpan met anti-aanbakplaat. Bak de tofu één minuut aan, keer de stukjes om en bak ook de andere kant één minuut. Neem de tofu uit de pan. Zet de warmtebron lager, dep het bakvet op met keukenpapier en voeg wat nieuwe olie toe.

Bak de sjalot of ui op een middelhoge warmtebron aan, voeg de courgette toe en bak samen een minuut of vier à vijf minuten. Voeg de beetgare spaghetti en gebakken tofu toe, schep voorzichtig om en laat alles samen even goed doorwarmen.

Klop de eieren los met de slagroom, 100 gram van de geraspte kaas, iets zout en vers gemalen peper. Schenk het mengsel over de spaghetti en meng alles goed met twee lepels. Let erop dat de eieren niet gaan stollen. Serveer direct met fijn geknipte basilicum en de rest van de geraspte kaas.

Ingrediënten voor vier personen

300 gram (volkoren) spaghetti

zout

200 gram gerookte tofu of tofu, gekruide met tomaat en basilicum

4 sjalotjes of 2 uien 500 gram courgettes

olijfolie voor het bakken

3 eieren

2 dl slagroom

150 gram geraspte Parmezaanse of pittig belegen kaas

peper

verse basilicum