



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## TOFUSATES



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 400 g tofu
- *rode marinade*: tomatenpuree, sambal, sojasaus, gerookt paprikapoeder, knoflook, olijfolie, water, peper en zout
- *gele marinade*: limoensap, sesamolie, sambal, kurkuma, kerrie, gember, water, zout
- 1 ui
- 1 courget
- 1 aubergine
- enkele snoeptomaten
- enkele stukjes ananas



### Bereidingswijze:

- Snij de tofu in blokjes.
- Doe alle ingrediënten voor de rode marinade in een kommetje en meng alles goed door elkaar.
- Doe alle ingrediënten voor de gele marinade in een ander kommetje en meng alles goed door elkaar.
- Doe de helft van de tofublokjes in de rode marinade en de helft van de tofublokjes in de gele marinade, dek af en laat het geheel 15 minuten trekken in de koelkast.
- Pel de ui en snij in groffe stukken.
- Was de courget en de aubergine en snij eveneens in groffe stukken.
- Was de snoeptomaten.
- Neem 8 satéprikkers en vul ze als volgt:
  - 4 prikkers met gele tofublokken, afgewisseld met ananas en ui
  - 4 prikkers met rode tofublokken, afgewisseld met courget, aubergine, ui en snoeptomaten.
- Gril de satés gaar en dien op met een rijst-wokgerecht.
- Laat het smaken.