

Power hotdog



Een gezonde sportsnack ontwikkelen was het doel van een groepje studenten Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam. Samen met het Food Lab HvA bedachten ze de Power hotdog.

Het is een hotdog op basis van seitan en lupinebonen, bomvol smaak en eiwit. De HvA kantine serveert de hotdog op een volkorenbroodje met augurk en gebakken uitjes.

Vorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
15 min	45 min	60 min	10 - 12 stuks

Ingrediënten

- 250 gram gekookte witte lupinebonen, ongepeld
- 200 gram tarwegluten
- 200 gram tomatenblokjes uit blik
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 8 eetlepels sojasaus
- 6 eetlepels zonnebloemolie
- 4 eetlepels edelgistsvlokken (optioneel)
- 8 theelepels gerookt paprikapoeder
- 2 theelepels korianderpoeder
- 0,5 theelepel zwarte peper
- 0,5 theelepel cayenne peper

Bereiding

Hak de ui en knoflook fijn in de keukenmachine.

Voeg in de keukenmachine alle ingrediënten toe behalve de tarwegluten en maal tot een egale massa. Schenk de massa in een beslagkom en voeg beetje bij beetje de tarwegluten toe, tot alles gemengd is.

Verdeel het mengsel in porties van 80 gram. Rol deze tot worsten van ongeveer 2 cm dik. Draai de worsten ieder goed in een stuk magnetronfolie en knoop de uiteinden dicht met een keukentouw.

Vul een grote pan met water tot maximaal 8 cm onder de rand.

Breng het water aan de kook en kook hierin de worsten in 40 minuten gaar.

Haal de worsten uit de pan en laat ze even afkoelen, verwijder dan de folie.

Bak of grill nu de worsten in plantaardige olie rondom.

Tips

Je kunt de hotdogs in de koelkast of vriezer bewaren.

De hotdogs zijn ongebakken ook lekker, bijvoorbeeld als broodbeleg.

Ook lekker bij stampot en als borrelworstje.