

Lupinekroket

Een vegan alternatief voor de kaaskroket
Recept: Bram Verbeken, Hop Gastrobar
www.hopgastrobar.com

Ingrediënten

400 g gekookte lupinebonen (ongepeld), 22 g zout, 15 g zachte mosterd, 35 ml appelazijn, 20 g edelgistvlokken, 180 g zonnebloemolie, 180 g maïzena, 380 ml water of bier of cider

Bereiding

- Doe de gekookte bonen met water, zout, mosterd, appelazijn en edelgistvlokken in de blender en meng het tot een romige massa. Voeg tijdens het blenden langzaam de olie toe.
- Haal het deksel van de blender en meng de maïzena met een houten lepel door het mengsel.
- Blend het mengsel nog even om het goed egaal te maken.
- Bak de kroketten ± 50 minuten in de oven op 150 °C tot ze stevig zijn.
- Haal de kroketjes door een mengsel van bloem en water en dan door paneermeel en frituur nog heel even voor een krokant korstje.



Lupine

is heel eiwitrijk en kan als gekookte boon of als meel verwerkt worden. Mogelijke toepassingen zijn ontbijtgranen, borrelhapjes, plantaardige drinks en burgers. Lupine is net als soja een allergeen.



EEN BOON VOOR LEUVEN

Lokaal geproduceerde eiwitrijke gewassen

Met de steun van de Vlaamse overheid bouwen ILVO, Boerenbond, Kortom Leuven en Content aan een regionale keten op basis van gele erwt, veldboon en lupine. Enerzijds is er interesse bij verwerkers en consumenten om aan de slag te gaan met deze lokaal geproduceerde eiwitrijke gewassen. Anderzijds kunnen deze gewassen in een gewasrotatie en in een mengteelt met haver bijdragen aan een gezonde bodem en het verduurzamen van de landbouwproductie. Bovendien zijn deze eiwitrijke gewassen in staat om stikstof te binden uit de lucht en ook de lokale biodiversiteit te ondersteunen.

Ketenspelers bundelen de krachten

Samen met diverse ketenspelers bundelen we de krachten om een duurzame eiwitketen uit te bouwen via kennisopbouw over de teelt en de mogelijkheden voor verwerking en verkoop. Door vraag en aanbod te koppelen is het uiteindelijk van belang om tot een rendabel verhaal te komen, van boer tot bord.

Heb je vragen of interesse?

Neem contact op met Nele Lauwers via 0474 31 76 84 of nele.lauwers@boerenbond.be. We zijn ook nog steeds op zoek naar andere ketenspelers die graag een rol willen spelen in deze regionale keten.