

Ik had ervan gehoord, ik had ze gezien, maar in al die jaren had ik ze nog nooit gebruikt. Sojabrokjes. In "mijn toko" worden ze per 100 gram in een plastic zakje verkocht. Het ziet er niet echt verleidelijk uit. Hondenbrokjes is het eerste wat bij me opkomt. Toch besluit ik ze uit te gaan proberen. Ik at het onderstaande gerecht met Vlaamse friet, maar het zou ook heel goed kunnen met pasta of rijst.

### Ingrediënten

- 1 [ui](#)
- 3 teentjes [knoflook](#)
- 1 el [olijfolie](#)
- [zout](#)
- [peper](#)
- 1 tl [chilipoeder](#)
- 1 blik [tomatenstukjes](#)
- 1 [bouillonblokje](#)
- 100 gr [sojabrokjes](#)

### Bereiding

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de olie in een pan en laat de ui en knoflook met zout, peper en chilipoeder op laag vuur bakken tot deze gaan kleuren.

Voeg de tomaten, een zelfde hoeveelheid water en het bouillonblokje toe. Voeg de sojabrokjes toe en laat het geheel 20 minuten afgedekt koken op laag vuur. Af en toe roeren.

Als de saus erg dun is, laat die dan op hoger vuur inkoken.