

Knipoog naar de zomer

SELENIUMSNOEPJES

Benodigdheden

- 1 kop Brazil noten (paranoten)
- 1 kop rozijnen
- 1 kop ontpitte dadels of gedroogde abrikozen
- cacaopoeder of geraspte kokos

Werkwijze

Noten en gedroogde vruchten een nacht laten weken. Brazilnoten fijnmalen met behulp van een keukenrobot. Rozijnen, abrikozen en cacaopoeder toevoegen. Mix goed door tot een stevige doorwerkte massa (bal) is ontstaan. Vorm hiervan bolletjes en rol deze nog even door de cacaopoeder of de geraspte kokos.

Rauwe (geen gebrande of gezouten) brazil noten zijn een natuurlijke bron van selenium. Twee brazil noten volstaan om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan selenium te dekken.

KOUDE KOMKOMMERSOEP

Benodigdheden (voor 4 personen)

- 2 komkommers van gemiddelde grootte
- 1 liter yoghurt, sap van ½ citroen
- 6 verse muntblaadjes
- 1 el fijngehakte bieslook
- 1 teentje knoflook geperst
- 2 takjes fijngehakte peterselie

Werkwijze

Was en de komkommers. Rasp ze. Voeg de yoghurt, het citroensap en de geperste knoflook toe. Mix fijn met een staafmixer. Breng op smaak met de fijngemaakte muntblaadjes, bieslook en peterselie. Plaats tot gebruik afgedekt in de koelkast.

VEGETARISCHE BURGER MET COURGETTE, WORTEL EN PREI

Benodigdheden

- ½ courgette
- 5 wortelen
- 1 prei
- 1 middelgrote ui
- 1 teentje knoflook geperst
- 5 el boekweitmeel
- 2 el paneermeel
- Kokosolie of ghee
- peper en zout
- peterselie

Werkwijze

Snij de courgette, de prei, de ui en de wortelen in stukjes. Bak de ui en de knoflook in een beetje kokosolie of ghee. Voeg er de andere groenten aan toe en laat ongeveer 8 minuten op middelhoog vuur garen. Laat de groenten even afkoelen.

Doe de bloem en het paneermeel bij de groenten. Roer goed en kruid met peper en zout en peterselie. Laat het mengsel 10 minuten rusten.

Vorm met vochtige handen hamburgers van het mengsel en bak ze in een beetje kokosolie of ghee goudbruin langs elke kant.

QUINOASALADE MET VERSE KRUIDEN

Benodigdheden (voor 4 personen)

- 200 gr quinoa
- 150 gr waterkers
- handvol bladpeterselie
- handvol basilicum
- handje koriander
- handje bieslook
- 1 rode paprika
- 10 kersttomaatjes
- 10 radijsjes
- 1 kl komkommer
- 4 pijpajuintjes
- 1 rode biet
- sap van 1 citroen
- olijfolie
- kokosolie
- peper en zout
- tijm

Werkwijze

Kook de rode biet met schil 1 uur in kokend water. Laat afkoelen. Snij ze in kleine blokjes en laat ze marineren in olijfolie, citroensap, peper en zout. Snij de paprika in 2, doe ze in een ovenschaal, besprenkel met gesmolten kokosolie en laat 30 minuten garen op 180 graden. Laat afkoelen en ontvel ze. Snij de kersttomaatjes in 2 en doe ze in een ovenschaal met kokosolie, tijm, peper en zout en zet in de oven op 180 graden en laat afkoelen. Spoel de quinoa, kook gaar en laat afkoelen. Pluk en snij de blaadjes van de waterkers en de verse kruiden. Alles onder elkaar mengen.

ERWTEN PESTO

Benodigdheden

- 200 gr verse of diepvries erwten
- 2 teentjes knoflook
- 2 el pijnboompitten
- 4 el olijfolie
- mengeling van verschillende kruiden: peterselie, basilicum, lavas en munt
- versgemalen peper naar smaak
- Optioneel: 2/3 kop geraspte Parmezaanse kaas

Werkwijze

De erwtjes heel snel blancheren; onderdompelen in kokend water en zodra het weer borrelt, na een halve minuut afgieten en laten schrikken onder koud water.

Kruiden mix, knoflook, pitten en olie in een keukenmachine of met mixer pureren tot er een gladde massa ontstaat. Overige ingrediënten toevoegen en goed mixen. Tot gebruik in de koelkast zetten.

Deze pesto is wat zoeter maar heel lekker op een cracker, toastje of als saus over een pasta.