

lente

AARDPEERSOEP MET BOSPADDENSTOELEN

Benodigdheden

- 550 gr aardperen
- 2 witte uien
- 100 gr bospaddenstoelen
- een handje tijmblaadjes (van de takjes geritst)
- 2 tenen knoflook
- 2 groente bouillonblokjes
- Kokosolie
- Peper en zout

Werkwijze

Schil de aardperen en snij ze in plakjes. Schil de uien, en snij ze, snijd de knoflook fijn en snij ook de paddenstoelen in stukken. Verwarm wat kokosolie in een grote soeppan en doe hier de plakjes aardpeer en de uienringen bij. Bak op zacht vuur vijf minuten aan. Daarna doe je de knoflook, tijm en paddenstoelen erbij. Bak weer vijf minuten mee. Voeg in totaal 1 liter water en de kruidenbouillonblokjes toe. Laat 30 minuten doorkoken.

Zet de staafmixer in de pan en maak een gladde soep. Afkruiden met peper en zout en eventueel wat tijm.

FALAFEL

Ingrediënten (voor 12 balletjes)

- 1 blik gekookte kikkererwten (400 gr)
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 el fijngehakte platte peterselie
- 1 el fijngehakte koriander
- 2 tl komijnpoeder
- 1 el bloem
- ½ tl bakpoeder
- kokosolie om te bakken
- zout en versgemalen peper

Werkwijze

Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken. Snipper de gepelde ui. Maak de kikkererwten met behulp van een blender fijn. Doe de puree in een kom en voeg de gesnipperde ui, de knoflook uit de knijper, peterselie, koriander, komijnpoeder, zout en peper naar smaak en ongeveer 1 el water toe. Meng alles goed door elkaar. Voeg nu de bloem en het bakpoeder toe en meng opnieuw. Dek de kom af met een schone theedoek en laat het mengsel een halfuur staan.

Vorm met de handen balletjes ter grootte van een pingpongbal. Bak de balletjes bruin in een koekenpan.

GRIEKSE KNOFLOOKSAUS

Benodigdheden

- 3 el mayonaise
- 3 el yoghurt
- 2 teentjes knoflook
- ½ komkommer geschild – zaden verwijderd en fijngesneden
- Kruidenzout
- versgemalen zwarte peper
- 1 el fijngesneden bieslook als garnering

Werkwijze

Meng de mayonaise met de yoghurt. Pers de knoflook boven de komkommer en roer deze door de saus. Breng op smaak met kruidenzout en peper, garneer met bieslook.

GEMENGDE GROENTEN FRITTATA

Benodigdheden (voor 4 personen)

- 2x2 el kokosolie
- 1 ui fijngehakt
- 1 wortel geraspt
- 1 courgette geraspt
- 3 preistengels in dunne ringen
- 1 el korianderblaadjes, fijngehakt (of basilicum)
- Kruidenzout
- Versgemalen zwarte peper
- 5 eieren
- 4 el gemalen kaas

Werkwijze

Reinig de groenten en rasp ze of snijd zeer fijn. Verhit kokosolie in een diepe pan, voeg de fijngesneden groenten toe en roerbak ze enkele minuten tot ze beetgaar zijn.

Laat de groenten even afkoelen. Roer er kaas, korianderblaadjes, zout en peper door. Klop de eieren los en roer ze door de groenten.

Verhit kokosolie in een braadpan. Voeg als de olie heet is (mag niet dampen!) het eiermengsel toe, schud de pan om het gelijkmatig te verdelen. Zet het vuur laag en bak tot de koek bijna stevig is. Houd de pan schuin en til de randen van de frittata op om nog vloeibaar ei eronder te laten lopen. Snijd de frittata in punten en dien direct op.

Tip: Kan koud of warm gegeten worden, met mes en vork als lunch, of in het vuistje als picknick. Kan met allerlei groenten of groene kruiden naar smaak gemaakt worden.

GEVULDE CHAMPIGNONS

Benodigdheden

- Grote champignons
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- Basilicum
- Peterselie
- Bieslook
- Kokosolie of ghee
- Peper en zout

Werkwijze

De champignons schoonwrijven, steeltjes verwijderen en steeltjes fijnhakken. Sjalotje schillen en fijnhakken en bakken in kokosolie of ghee samen met de knoflook. De verse kruiden wassen en fijnhakken en erbij voegen. Breng het champignon-uienmengsel op smaak met peper en zout.

Vul de champignons met het mengsel en zet ze even onder de grill tot ze goudbruin zijn. Serveer ze op een bedje van gemengde sla.

PITTIGE SALADE

Benodigdheden

- 50 gr postelein
- 5 cm wit van prei
- 1 rode biet
- 2 aardpeer
- 3 st witloof

Voor de vinaigrette:

- 6 el olijfolie
- 3 el balsemiekazijn
- 1 kl fijne mosterd

Werkwijze

Meng de ingrediënten voor de vinaigrette in een mengbeker en klop los met een vork. Was de veldsla en de postelein. Snijd het witlof fijn, rasp de rode biet en de aardpeer. Meng alle groenten, behalve de kiemen, met de vinaigrette luchtig door elkaar. Schik in een kom. Werk af met kiemen.

RAUWKOST MET MIERIKSWORTELSAUS

Benodigdheden (voor 4 personen)

- 4 wortelen
- ½ knolselder

Voor de saus:

- 2dl mayonaise
- 1 dl volle yoghurt
- sap van 1 sinaasappel
- 1 el geraspte verse mierikswortel
- 1 geschilde en geraspte appel
- kruidenzout

Werkwijze

Meng voor de saus de mayonaise, yoghurt en sinaasappelsap tot een gladde saus. Roer er de geraspte appel en mierikswortel door. Breng eventueel op smaak met kruidenzout. Was, spoel en schraap de wortelen. Verwijder de schil van de knolselder en spoel af. Rasp de groenten fijn. Meng de groenten met de mierikswortelsaus.

Weetje: de saus past ook bij koude aardappelen. Mierikswortel bevordert de spijsvertering, werkt sterk antibacterieel en helpt bij verkoudheid, angina en sinusitis.