



Wortelsoep met kurkuma en verse koriander

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 ajuin
- 2 aardappelen
- 1 kg wortelen
- 1 stuk verse kurkuma, of kurkuma in poedervorm
- 1 l groentenbouillon
- 2 el verse, gehakte koriander (of uit diepvries)

Pel de ajuin, schil de wortelen en de aardappelen en snij alles in stukken.

Verhit een kookpot en fruit de ajuin lichtjes aan in een bodempje groentenbouillon. Voeg de wortelen en de aardappelen toe.

Opgelet: Indien je verse kurkuma gebruikt, draag plastic handschoenen om de kurkumawortel te schillen en in stukken te snijden. De gele kleur dringt nl direct in je handen.

Schep de groenten goed om en voeg de groentenbouillon toe (of de l water en de bouillonblokjes of -poeder)

Laat alles zachtjes pruttelen tot de groenten gaar zijn.

Neem van het vuur en mix de soep met de staafmixer tot ze glad is.

Schep op en werk af met de verse, gehakte koriander.

Wil je het wat exotischer? Voeg dan met een zwierige swirl, wat kokosroom toe.

Deze soep kan je heel makkelijk invriezen in porties van 1 persoon. Zo heb je altijd een snelle, verwarmende lunch binnen bereik.

Smakelijk !



Salade van wortel, sinaas en tahin

Ingrediënten 1 persoon:

- ½ el tahin (sesampasta)
- 1 tl citroensap
- 20 ml kokend water

- 3 dikke wortels, geschild
- 1/2 grote sinaasappel
- 1/4 bakje waterkers of handjevol zaadkiemen (bv. alfalfa of zonnebloemkiemen)
- 10 gr gepelde, ongezouten pistachenoten. Geroosterd en grof gehakt
- Enkele blaadjes verse koriander

Start met de dressing:

Roer de tahin in het potje goed door, want er ligt altijd een laagje olie bovenop. Schep de tahin in een kommetje, voeg het citroensap toe en giet er het kokend water op. Goed roeren. Mocht het schiften, gewoon blijven doorroeren tot het terug glad is.

Neem de geschildte wortelen en maak er met een spiraalsnijder linten van. Heb je geen spiraalsnijder, geen nood met een dunschiller kan je er ook gewoon brede linten van maken.

Doe de linten in een grote kom en zet even weg in de frigo.

Pak de sinaasappel en snij die "à vijf". Dat doe je door er de boven- en onderkant af te snijden. Dan rondom de pel incl. het wit eraf te snijden (zoals je met een ananas doet). Nu kan je met een scherp mesje het vruchtvlees tussen de vliesjes uitsnijden.

Zie je dat niet zitten? Pel dan gewoon de sinaasappel, verwijder zoveel mogelijk witte velletjes en snij de partjes in 3.

Zet ook de sinaasappelpartjes weg in de frigo, tot je de salade gaat maken.

Stel net voor het serveren de salade samen.

Meng de waterkers of de kiemen onder de wortel. Schep dit nu als een grote losse direct op je bord. Voeg de sinaasappel toe en druppel er de dressing over. Niet omscheppen want dan wordt het minder mooi 😊

Werk af met de gehakte pistachenoten en korianderblaadjes.

Smakelijk !



Volkoren wrap met tomaten-bonensalade

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 grote volkoren wrap
- 1/4 rode ajuin, in halve ringen
- 1 tomaat, in stukjes
- Paar blaadjes sla (rucola, spinazie, kropsla, etc... naar keuze)
- 1/2 avocado
- Sap van 1/4 limoen
- 1/2 klein blikje witte bonen, gespoeld en uitgelekt
- 2 el verse, gehakte platte peterselie

Neem een kom en voeg de stukjes tomaat, de ajuin, de witte bonen, en de gehakte peterselie toe. Kruid met peper en zout.

Snij de avocado in kleine schijfjes, besprenkel met limoen en voeg voorzichtig onder het tomatenmengsel

Neem de wrap en leg de salsa in een langwerpige hoopje in het midden. Bedek met de sla. Rol strak op zoals op de verpakking staat.

Snij de wrap in 2 stukken.

Presenteer de 2 stukken op een bordje met de rest van de tomaten-bonensalade

TIP:

- Als je de wrap even heel kort opwarmt, dan plooit ze makkelijker.
- Je kan ipv een verse avocado ook gewoon guacamole gebruiken en die op de wrap smeren.



Fluwelen Linzensoep

Ingrediënten voor 6 à 8 personen:

- 2 el olijfolie
- 1 ajuin, grof gehakt
- 1 rode paprika, zonder zaadjes en in grove stukken
- 1 wortel, geschild en in grove stukken
- 1 courgette in grove stukken
- 1 teentje knoflook
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 200 gr gedroogde rode linzen, gespoeld
- 1l groentenbouillon
- 400 gr gepelde tomaten (blik)
- 2 tl tomatenpuree
- 1 laurierblaadje
- Peper en eventueel verse koriander ter garnering

Verhit een kookpot en fruit de ajuin in de olie op een laag vuur. Roer de courgette, paprika en wortel erdoor en bak een 3-tal min. Voeg de knoflook, komijn- en korianderpoeder erdoor en roer een minuut goed om.

Voeg de rest van de ingrediënten toe: linzen, bouillon, tomaten, puree, laurier. Breng alles aan de kook, zet het vuur laag en laat afgedekt een 30-tal minuten sudderen tot de linzen en de groenten zacht zijn.

Verwijder het laurierblad en pureer de soep met een staafmixer. De soep zal vrij dik zijn. Heb je ze liever dunner? Voeg er dan nog wat groentenbouillon aan toe.

Deze soep kan je makkelijk invriezen in 1p-porties. Zo heb je snel een verwarmende lunch beschikbaar.

Smakelijk !



Chiapudding met blauwe bessen

Ingrediënten voor 1 personen:

- 125 gr blauwe bessen uit de diepvries. + een paar ter garnering.
- 1 tl agavesiroop
- 2 el chiazaad
- 120 ml kokosmelk
- 3 el plantaardige yoghurt (kokos, sojavanille, ..)

➔ Opgelet: Dit gerecht kan je best een dag op voorhand maken

Meng het chiazaad met de kokosmelk.

Maak ondertussen de blauwe bessen compote door de blauwe bessen, samen met de agavesiroop op een laag vuur 10 min te laten sudderen. Roer goed om en druk eventueel de bessen plat.

Meng de compote met het chiazaadmengsel, roer goed om en laat afkoelen. Dek af en zet minstens 3u of een nacht in de koelkast.

Schep de plantaardige yoghurt in een glas.

Roer het chiazaadmengsel goed om en vul er het glas verder mee.

Werk af met een paar (ontdooide) bessen

Je intens gekleurde pudding is klaar.

Ontbijt of dessert? Jij kiest!

Je kan de compote natuurlijk ook met andere vruchten maken.

Smakelijk !



Rode bietjes salade met munt en balsamico.

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 2 gekookte rode bietjes (versafdeling vacuüm verpakt)
- Klein blikje linzen (ong 50gr)
- 2 takjes verse munt
- 75 gr veldsla
- 10 gr walnoten
- ½ el balsamico azijn
- Peper en zout naar smaak

Was de muntblaadjes, dep droog en snij in reepjes.

Spoel de linzen goed onder koud water tot alle schuim weg is en laat uitlekken.

Snij de afgekoelde rode bietjes in kleine blokjes van ong 1 à 1,5cm en besprenkel ze met de balsamico, kruid met peper en zout naar smaak en hussel goed.

Hak de walnoten fijn en rooster ze eventueel even (zonder vetstof) in een pan. Zo komen de smaken beter vrij.

Neem een goed afsluitbaar doosje en doe de bietjes onderin.

Leg daarop de veldsla en dan de linzen met de munt.

Kruid ev ook de linzen met peper en zout en sluit het doosje.

Dit slaatje kan je makkelijk de avond vooraf klaarmaken. Als je alle ingrediënten apart bewaard, kan je het met gemak ook 2 dagen in de frigo bewaren.

Tijdens de lunchtijd, hussel je alles even door elkaar en klaar.

Smakelijk !

Barbara



Aardappelsalade met kruiden

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 170 gr vastkokende aardappelen met rode schil, gewassen en ongeschild, in blokjes
- 1/2 el gehakte verse dille
- 1/2 el gesnipperde bieslook
- 1/2 kleine rode ui, in flinterdunne halve maantjes
- 5-tal kleine augurkjes, in kleine blokjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl grove mosterd
- Sap van 1/2 citroen
- Peper & zout

Kook de aardappelen in 12-tal minuutjes gaar in licht gezouten water.

Giet ze af en doe ze in een kom om af te koelen.

Meng alle overige ingrediënten en maak zo een dressing. Meng dit onder de lauwe aardappelblokjes.

Laat even staan zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Deze salade kan je zowel lauw als koud opdienen.

Smakelijk !



Abrikozen-rozemarijn-notenbrood

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 uien, gesnipperd
- 200 gr gedroogde abrikozen
- 200 gr gemengde, ongezouten noten
- 400 gr groene of blonde linzen, zelf gekookt of uit blik
- 1 el gebroken lijnzaad of chiazaad
- 3 el water + 100 ml water
- 2 el gehakte verse rozemarijn.

Verwarm de oven voor op 200 gr en bekleed een bakblik (ong 20 x 10cm) met bakpapier

Bak de gesnipperde ui in een 10-tal minuutjes tot ze zacht zijn.

Meng het gebroken lijnzaad met de 3 el water en roer af en toe om.

Doe ondertussen de gedroogde abrikozen samen met 100 ml water in een keukenmachine en pureer tot een gladde massa.

Voeg de noten toe en pulseer tot de meeste noten gehakt zijn.

Voeg de (afgespoelde) linzen toe en maal alles tot je een samenhangend mengsel hebt.

Doe het mengsel in een grote mengkom en meng er het lijnzaadpapje, de zachte ui, peper, zout en de rozemarijn onder.

Stort in het bakblik en duw goed aan.

Bak in ongeveer 45 min gaar.

Smakelijk !

PS: als je geen keukenmachine hebt, dan kan je alles ook zeer fijn snijden met een hakmes. Dit geeft een iets grover, maar even lekker resultaat.



Kikkererwten-peterselie-muntsalade

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 100 gr kikkererwten gekookt en gespoeld
- Handjevol verse platte peterselie
- Handjevol verse muntblaadjes
- 2 grote rijpe tomaten
- Sap van 1/2 citroen

Snij de tomaat in kleine blokjes en verwijder de zaden.

Verwijder de blaadjes van de peterselie en hak fijn.

Hak ook de muntblaadjes fijn.

Meng de kruiden onder de tomatenblokjes

Maak de dressing door het citroensap te mengen met 1 el olijfolie en te kruiden met peper en zout.

Deze frisse salade kan perfect dienen als lunch, of als bijgerecht.

Smakelijk !

Barbara