

## Pindasoep met bakbanaan balletjes



40 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
uien (stuks)	1	2
tomaten (stuks)	1	2
onrijpe bananen (stuks)	1	2
citroen (stuks)	1	1
knoflook (teentje)	1	2
rode peper (stuks)	1	2
<b>Zelf toevoegen</b>		
peperkorrels (stuks)	4	8
olijfolie (el)	1	2
water (liter)	1	2
boulion (blokje)	2	4
pindakaas (pot)	0,5	1
peper en zout (naar smaak)		
peterselie (takje)	1	2

### Bereiden

1. Pel de ui, de knoflook en tomaten en snijd ze in grove stukken.
2. Breng het water met de peterselie en peperkorrels aan de kook.
3. Als het kookt voeg dan de ui, knoflook en tomaten en laat het 10 minuten koken
4. Roer na 10 minuten de pindakaas door het bouillon en laat het 10 minuten doorkoken. Voeg naar behoefte peper en zout toe.
5. Schil de bananen en breng ze met een beetje water aan de kook circa 5 minuten.
6. Giet na 5 minuten het water af en stamp de bananen.
7. Draai hiervan balletjes en doe ze in de soep.

## Poké bowl



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
komkommer (stuks)	1	1
venkel (stuks)	1	1
radijs (bosje)	1	1
bosui (stengel)	2	4
rode peper (stuks)	1	2
knoflook (teentje)	1	2
<b>Zelf toevoegen</b>		
pandan rijst (gram)	200	400
sojasaus (el)	3	6
water (ml)	50	100
suiker (el)	1	2

### Bereiden

1. Breng het water aan de kook en kook de rijst volgens de verpakking.
2. Snij de komkommer, venkel, radijs en bosui flinterdun.
3. Ga nu aan de slag met het bereiden van de saus.
4. Maak nu een Poké bowl door de rijst in het midden op te scheppen en verdeel de komkommer, venkel, radijs en bosui over de rijst.

### Bereiden saus

1. Snijd de knoflook en hak de rode peper fijn.
2. Pak een pannetje, voeg de rode peper, knoflook, sojasaus, water en suiker toe.
3. Breng alles aan de kook totdat suiker is opgelost.
4. Serveer de saus over de poke bowl.

## Bloemkool kokos curry



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
bloemkool (stuks)	1	1
ui (stuks)	1	2
knoflook (teen)	1	2
gember (gram)	10	20
kurkuma (gram)	10	20
rode peper (stuks)	1	2
koriander (takje)	1	2
limoen (stuks)	1	1
<b>Zelf toevoegen</b>		
ongezouten noten (gram)	50	100
kokosmelk (ml)	200	400
water (ml)	50	100
rijst (gram)	200	400

### Bereiden

1. Snipper de ui en de knoflook fijn.
2. Hak de gember, kurkuma en peper fijn.
3. Snijd de bloemkool in roosjes.
4. Bak alles in een pan met olie 5 minuten.
5. Voeg na 5 minuten water toe en bak het dan nog 5 minuten. Voeg naar smaak nog peper en zout nog toe.
6. Voeg na 5 minuten de kokosmelk toe en laat het zachtjes koken tot de bloemkool beetbaar is.
7. Rasp de limoen en hak de koriander en voeg dat toe.
8. Nu is de kokos curry klaar en dan kunt u nu de rijst volgens de verpakking koken.
9. Serveer vervolgens de rijst op een bord met de curry en noten erop.

## Roerbak groente met zoetzure saus



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
ui (stuks)	1	1
tomaten (stuks)	1	1
knoflook (teen)	1	2
broccoli (stuks)	1	1
winterpeen (stuks)	1	1
beukenzwam (gram)	75	150
bosui (stengel)	1	1
gember (gram)	10	20
<b>Zelf toevoegen</b>		
azijn (tl)	2	4
suiker (el)	1,5	3
noedels (gram)	200	400
olijfolie (el)	1	1
ongezouten noten (gram)	50	100

### Bereiden

1. Snijd de broccoli in roosjes, beukenzwam in stukjes en de winterpeen in plakjes.
2. Snij de bosui in ringetjes.
3. Voeg 1 el olijfolie toe aan een wokpan. Roerbak alle groenten op hoog vuur voor 5 minuten.
4. Voeg daarna de saus toe.
5. Kook de noedels volgens de verpakking.
6. Als de noedels klaar zijn, voeg ze dan bij de saus en de roerbak groente.
7. Strooi de ongezouten noten over de maaltijd.

### Bereiden saus

1. Snijd de tomaten, ui, knoflook en gember fijn.
2. Voeg 3 el olie in een pan en bak de tomaten, ui, knoflook en gember een beetje.
3. Voeg de suiker, azijn, water toe en laat het 5 minuten pruttelen op een middelhoog vuur.
4. Optioneel: voeg eventueel maïzena toe voor een dikkere saus.