

Pompoen kikkererwten curry



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
flespompoen (stuks)	1	1
ui (stuks)	1	2
knoflook (teentjes)	2	4
bleekselderij (stengel)	2	4
kurkuma (cm)	1	2
gember (cm)	1	2
rode peper (stuks)	1	1
koriander (takjes)	3	6
Zelf toevoegen		
kerrie poeder (el)	1	2
olijfolie (el)	2	4
komijnpoeder (el)	1	2
kokosmelk (ml)	100	200
kikkererwten in blik (gram)	200	400
zilvervliesrijst (gram)	150	300
optioneel: naanbrood		

Bereiden

1. Schil de pompoen en verwijder de pitten en snijd in blokjes van 2 cm.
2. Snipper de ui en hak de knoflook, gember, kurkuma en rode peper fijn.
3. Snijd de bleekselderij in stukjes van 1 cm.
4. Verhit olie en fruit ui, knoflook, gember, kurkuma, peper, kerriepoeder, komijnpoeder aan.
5. Voeg de bleekselderij en pompoen toe en voeg 1 kopje water toe en stoom in 10 minuten gaar met de deksel op de pan.
6. Voeg dan de kikkererwten en kokosmelk toe en kook een paar minuten mee.
7. Maak op smaak met gehakte verse koriander en evt. peper en zout.
8. Serveer met naanbrood of rijst.

Gemarineerde groenten met aardappelen



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
aardappel (kg)	0,5	1
pastinaak (stuks)	1	1
koolraap (stuks)	1	1
winterpeen (stuks)	1	1
spruitjes (gram)	150	300
ui (stuks)	1	2
limoen (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
peper en zout (naar smaak)		
nootmuskaat (el)	1	2
olijfolie (tl)	1	2

Bereiden

1. Maak de aardappel, pastinaak, koolraap, winterpeen en spruitjes schoon en snijd in blokjes.
2. Snijd de ui in halve ringen.
3. Verhit olie in de pan en fruit sjalotjes aan, voeg de gesneden groenten toe en 4 eetlepels water en stoom ze met de deksel er op +/- 7 minuten beetgaar.
4. Rasp de limoen en knijp het sap uit de limoen.
5. Breng de groenten op smaak met peper, zout en de limoenrasp en limoen sap.
6. Kook aardappelen gaar en strooi nootmuskaat er overheen en serveer bij de groenten.

Aubergine stoofpot met couscous



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
aardappelen (gram)	200	400
aubergine (stuks)	1	2
bleekselderij (stengel)	1	2
winterpeen (stuks)	1	1
tomaten (stuks)	2	4
ui (stuks)	1	1
knoflook (teentje)	1	2
Zelf toevoegen		
kaneel (tl)	1	2
olijfolie (el)	1	2
peper en zout (naar smaak)		
couscous (gr)	100	200
laurierblad (takje)	1	2
tijm (takje)	1	1

Bereiden

1. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes
2. Snijd aubergine, bleekselderij, winterwortel, tomaten in blokjes.
3. Snipper de uitjes en hak de knoflook fijn
4. Verhit de pan met olie en fruit de ui en knoflook aan.
5. Voeg de groenten en kruiden toe.
6. Voeg een kopje water toe en laat 15 minuten gaar stoven.
7. Eventueel op smaak brengen met peper en zout en serveren met couscous

Roerbak witlof met pinda's



20 min bereiden

Bereiden

1. Maak de witlof en champignons schoon en snijd in grove stukken.
2. Hak de pinda's in grove stukken
3. Verhit de pan met olijfolie en voeg de witlof en champignons toe en roerbak tot het gaar is.
4. Voeg ketjap toe en de gehakte pinda's.
5. Was de komkommer en snijd in blokjes. Voeg azijn, suiker, zout toe en laat even staan zodat het kan intrekken.
6. Serveer met witte rijst en de komkommer in zuur.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
witlof (stuks)	2	4
champignons (gram)	125	250
komkommer (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
olijfolie (el)	1	2
ketjap (el)	2	4
pinda's (gram)	50	100
rijst (gram)	200	400
azijn (el)	1	2
suiker (tl)	1	1
zout (tl)	1	1