

Aardappel Kokossoep



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
aardappels (gr)	250	500
ui (stuks)	1	1
bosui (stengels)	1	2
Zelf toevoegen		
water (ml)	150	300
groente bouillon (blokje)	1	1
bloem (el)	1	2
kokos melk (ml)	100	200
water (el)	3	6
peper en zout naar smaak		
optioneel: Spaanse peper, halve citroen, selderij kruiden, volkoren stokbrood.		

Bereiden

1. Kook de aardappels 15-20 minuten in de groente bouillon.
2. Giet de aardappels af en pureer ze met een pureestamper/blender/staafmixer.
3. Voeg bij de gepureerde aardappels de kokosmelk toe.
4. Optioneel: Maak op smaak met selderij/peterselie, spaanse peper en wat rasp van een citroen.
5. De soep is nu klaar en nu gaan we verder met de uien voor in of naast de soep.
6. Snij de ui in halve ringen.
7. Meng de eetlepels water met de bloem tot een papje en haal de uien hierdoor heen.
8. Bak de uien in zonnebloemolie.
9. Optioneel: Snijd het stokbrood in plakjes
10. Serveer de aardappel soep en de uien.

Roerbak groente met zoetzure saus



30 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
tomaten (stuks)	2	4
ui (stuks)	1	1
knoflook (teen)	1	2
broccoli (stuks)	1	1
winterpeen (stuks)	1	1
Beukenzwam (gr)	150	150
bos ui (stengel)	1	2
gember (cm)	2	2
Zelf toevoegen		
azijn (tl)	2	4
suiker (el)	1,5	2
noedels (gram)	200	400
zonnebloemolie (el)	1	1

Bereiden

1. Snijd de tomaten, ui, knoflook en gember.
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.
5. Nu is de saus klaar en gaan we verder met de roerbak groente.
6. Snijd de broccoli in roosjes, de winterpeen in plakjes en rode paprika in reepjes.
7. Snij de bosui kleine stukjes.
8. Voeg 1 el zonnebloemolie toe aan een wokpan. Roerbak alle groenten en de taugé op hoog vuur voor 5 minuten.
9. Voeg daarna de saus toe.
10. Kook de noedels volgens de verpakking.
11. Als de noedels klaar zijn, voeg ze dan bij de saus en de roerbak groente.

Linzenburger met salade



30 min bereiden

Bereiden

1. Was de linzen goed en breng ze daarna aan de kook met een ruime hoeveelheid water met een bouillonblokje of ½ el zout.
2. Kook de linzen 5 minuten gaar en roer af en toe door.
3. Giet de linzen af.
4. Voeg de bloem, komijnpoeder, kaneelpoeder, muskaatpoeder en kerriepoeder toe aan de linzen.
5. Vul een schaalpje met paneermeel en voeg een eetlepel linzen beslag toe. En zorg dat dit goed bedekt wordt met de paneermeel.
6. Vorm met je handen kleine burgers.
7. Bak de linzenburger op middelhoog vuur.
8. Maak ondertussen tijdens het bakken van de linzenburgers een salade.
9. Haal de stronk van de krop sla en snij in reepjes.
10. Snij paprika, komkommer, tomaat in stukjes.
11. Optioneel: voeg eventueel chilisaus en mayonaise toe als dip voor de linzenburger.
12. Serveer nu de linzenburger en salade op een bord.
- 13.

Ingrediënten 4 personen	2P	4P
paprika (stuks)	1	1
tomaten (stuks)	2	4
ijsbergsla (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
rode linzen (gram)	100	200
boullion (blokje)	1	1
bloem (el)	1,5	3
komijnpoeder (tl)	0,5	0,5
kaneelpoeder (tl)	0,5	0,5
muskaat poeder (tl)	0,5	0,5
kerriepoeder (tl)	0,5	0,5
paneermeel (schaaltje)	1	1
optioneel: chilisaus en mayonaise		

Gevulde koolbladeren met rijst



30 min bereiden

Bereiden

1. Was de Chinese kool.
2. Haal de stronk van de Chinese kool.
3. Haal daarna de blaadjes ervan af en bewaar deze.
4. Kruid het gehakt met de kaneel, peper, zout, komijnzaad en nootmuskaat. Voeg de mosterd toe aan de gehakt.
5. Rol het gehakt in balletjes.
6. Rol dit in de bladeren van de Chinese kool en zet het vast met een prikkertje.
7. Stoom ze 5 tot 10 minuten. Kook water in een pan, plaats een zeef erop, leg hier de gevulde koolbladeren op en doe de deksel op de pan.
8. Kookt ondertussen de rijst volgens de verpakking.
9. Snijd de knoflook en ui fijn.
10. Bak de rijst op met ui en knoflook.
11. Serveer de rijst, gevulde koolbladeren met eventueel pindasaus.

Bereiden van de pindasaus

1. Meng in een pan de pindakaas, ketjap en sambal en roer door elkaar
2. Voeg 250 ml water toe, roer weer door en verhit de pan op lage temperatuur.
3. Laat de pindasaus langzaam opwarmen en roer met een garde om klontjes te voorkomen.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
chinese kool (stuks)	1	1
knoflook (stuks)	1	1
ui (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
gehakt (gr)	150	300
kaneel (tl)	0,5	0,5
mosterd (el)	0,5	1
peper en zout naar smaak		
komijnzaad (tl)	0,5	0,5
nootmuskaat (tl)	0,5	0,5
gele rijst (gram)	150	300
pindakaas (el)	1,5	3
sambal (el)	0,5	1
ketjap (el)	1	2