

# RECEPTEN Lunch & Avondeten

## QUINOASALADE

Met bietjes en wortel

Bereidingstijd: 15 minuten

### INGREDIENTEN (2 PORTIES)

- 75 gram quinoa (ongekookt)
- 2 gekookte bietjes. Je kunt de bietjes zelf koken (duurt vrij lang) maar ook voorverpakt kopen. Je moet ze dan nog wel even schillen.
- 2 wortels
- 100 gram granaatappelpitjes
- 2 eetlepels olijfolie
- Sap van een halve citroen
- 1 eetlepel verse tijm
- 1 handje walnoten, grof gehakt
- 60 gram fetakaas of 4 eetlepels edelgistvlokken (vegan optie)
- Peper en zout

### INSTRUCTIES

Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking en laat afkoelen. Schil en snijd de bietjes in stukjes en rasp de wortel fijn. Doe alles in een schaal of grote kom. Strooi de granaatappelpitjes, walnoten en tijm er overheen. Maak een dressing van de olijfolie, citroensap, peper en zout en giet over de salade. Verkruimel de feta eroverheen of strooi de edelgistvlokken er overheen.

# SPRINGROLLS VAN RIJSTVELLEN

Bereidingstijd: 15 minuten

## INGREDIENTEN (2 PORTIES)

- 6 rijstvelen (je vindt ze bij de toko)
- 80 gram soba- of bruine rijstnoedels (ongekookt)
- 1 avocado
- Verschillende soorten groenten zoals: wortel, paprika, komkommer, spinazie, taugé, radijs, kiemen en (gekookte) sugarsnaps
- Verse kruiden zoals munt, peterselie, basilicum of koriander
- 2 eetlepels tamari (gefermenteerde sojasaus)
- 2-3 eieren of 2 handjes cashewnoten (vegan optie)

## INSTRUCTIES

Bereid de noedels volgens de verpakking en spoel af met koud water. Maak van de eieren een omelet of roerei. Snij de omelet in reepjes. Snijd de groenten (wortel, paprika, komkommer) en de avocado in dunne reepjes.

Zet een schaal of diep bord met lauwwarm water klaar. Pak een rijstvel en doop hem in het water. Na ongeveer een halve minuut is het vel zacht en goed om te eten. Leg hem op een snijplank of groot bord en beleg het met de vulling die je hebt klaar staan. Maak de springroll niet te vol, zodat je hem nog goed op kan rollen. Snijd in tweeën en serveer met de tamari.

# INDIASE DAHL

## Met spinazie en zilvervliesrijst

Bereidingstijd: 40 minuten

### INGREDIENTEN (2 PORTIES)

- 325 gram gedroogde rode linzen
- 400 gram tomatenblokjes
- 400 gram verse spinazie
- 140 gram zilvervliesrijst
- 500 ml water
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 1,5 cm verse gember
- 1 theelepel kurkuma
- 1,5 theelepel garam masala
- 1,5 theelepel komijn
- 1,5 theelepel mosterdzaad
- 2 eetlepels olijfolie
- Verse koriander naar smaak
- Zout
- Optioneel: kokosmelk

### INSTRUCTIES

Was de linzen en laat ze 10 minuten weken in koud water. Was ze daarna nog een keer. Doe de linzen, kurkuma, tomaten, zout en het water in een pan en breng aan de kook, tot de linzen zacht zijn (15-20 min.) Kook ondertussen de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Snijd de ui en knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd het fijn. Schil en rasp de gember en snijd de koriander grof.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de garam masala, komijn en het mosterdzaad 2 min. op laag vuur. Voeg de ui, knoflook, gember, rode peper en wat peper toe en bak 10 minuten mee. Roer regelmatig. Voeg het mengsel toe aan de linzen en stoof nog 10 minuten mee. Roer af en toe.

Voeg de spinazie in delen eraan toe en laat het slinken. Doe er eventueel wat kokosmelk bij en garneer met de koriander. Serveer de dahl met zilvervliesrijst.

# BOEKWEITWRAPS

Gevuld met hummus, champignons en kiemen

Bereidingstijd: 20 minuten

## INGREDIENTEN (2 PORTIES)

- 100 gram boekweitmeel
- 2 eieren of 2 eetlepels edelgistvlokken + 150 ml plantaardige melk (vegan optie)
- 300 ml water
- Zout
- 2 eetlepels olijfolie of kokosolie
- Oregano en rozemarijn (ongeveer een eetlepel)
- 1 of 2 teentjes uitgeperste knoflook

Vulling:

- 2 handjes rucola
- 2 handjes (broccoli)kiemen
- Komkommerschijfjes
- 4 eetlepels hummus
- 250 gram champignons

## INSTRUCTIES

Doe het boekweitmeel in een kom en voeg een snuf zout, de kruiden en de knoflook toe. Klop één voor één de eieren erdoor en vervolgens het water of de melk. Meng er een egaal beslag van. Als je geen eieren gebruikt, neem dan 150 ml water en 150 ml plantaardige melk.

Verhit wat olie in een koekenpan en voeg een flinke lepel beslag toe. Bak de wrap op dezelfde manier als je een pannenkoek zou bakken. Bak 4 wraps van het beslag (2 stuks per persoon). Bak ondertussen de champignons, gesneden in plakjes.

Besmeer elke wrap met een eetlepel hummus, en vul met de rucola, komkommer, kiemen en champignons. Als je geen ei hebt gebruikt, strooi er een halve eetlepel edelgistvlokken erover.

# FRITTATA

Met asperges, artisjok en paddenstoelen

Bereidingstijd: 25 minuten

## INGREDIENTEN (4 PORTIES)

- 6 biologische eieren
- 400 gram groene asperges
- 150 gram paddenstoelen (mix)
- Artisjokharten (1 blik)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper

## INSTRUCTIES

Snipper de ui en snijd de paddenstoelen, asperges en artisjokharten in stukken. Bak ze in de olijfolie in een (ovenbestendige) koekenpan.

Meng in een grote kom de eieren, water en tijm. Giet het eimengsel in de koekenpan en laat met de deksel op de pan op heel laag vuur in 8-10 minuten stollen aan de bovenkant.

Leg een bord op de pan, keer de frittata op het bord en laat hem weer in de pan glijden. Bak de frittata nog 2-3 minuten goudbruin en knapperig.

Heb je een ovenbestendige koekenpan? Dan hoef je de frittata niet om te keren, maar bak hem nog ongeveer 10 minuten gaar in de oven (het midden moet gestold zijn).

# ZALM-ASPERGEPAKKETJE

Uit de oven

## INGREDIENTEN (4 PER PORTIE)

- 1 zalmoot
- 150 gram groene asperges
- Een stuk of 5 cherrytomaatjes
- Een halve citroen
- Kappertjes
- Olijfolie
- (Verse) dille
- Peper en zout
- Bakpapier

## INSTRUCTIES

Verwarm de oven op 200 graden. Was de asperges en haal de onderkantjes eraf door ze te 'knakken' of snijd ze eraf met een mes. Leg een vel bakpapier in een ovenschaal en leg daarop de zalm, asperges, gehalveerde cherrytomaatjes, kappertjes en een paar schijfjes citroen. Strooi er wat zout, peper en dille over en besprenkel met wat olijfolie. Vouw het pakketje losjes dicht, maar wel zo dat er geen stoom uit kan ontsnappen, en doe de ovenschaal in de oven. Bak het pakketje in ongeveer 20-25 minuten. Lekker met bloemkoolrijst of met aardappeltjes uit de oven.

# GEBAKKEN TEMPEH

## INGREDIENTEN (2 PORTIES)

- 200 gram tempeh
- 3 eetlepels tamari (gefermenteerde sojasaus)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 knoflookteentjes
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- 1 theelepel sambal
- Geraspte gember of een theelepel gemberpoeder
- Optioneel: een halve eetlepel honing of ahornsiroop

## INSTRUCTIES

Snijd de tempeh in reepjes, doe de andere ingrediënten erbij en mix alles goed door elkaar. Zorg ervoor dat de reepjes goed bedekt zijn door de marinade. Laat het ongeveer een half uur marinieren in de koelkast (hoe langer- hoe lekkerder).

Bak de tempeh ongeveer 10 minuten knapperig in een koekenpan. Lekker met boontjes en, zilvervliesrijst, gierst of quinoa en onderstaande zeewiersalade.

# ZEEWIERSALADE

Bijgerecht

## INGREDIENTEN (4 PORTIES)

- 20 g gedroogd zeewier (zakje)
- 2 eetlepels tamari (gefermenteerde sojasaus)
- 3 cm verse gember
- 1 komkommer
- Een halve theelepel chilipepervlokken
- 1 limoen
- 2 bosuien
- 2 eetlepels sesamolie
- 2 eetlepels sesamzaad (eerst roosteren in een koekenpan)

## INSTRUCTIES

Week de zeewier in een schaal met water voor ongeveer 10 minuten. Laat het zeewier uitlekken in een vergiet (knijp het een beetje uit) en doe het weer terug in de schaal. Halveer de komkommer en snijd er dunne schijfjes van. Snij de bosui in ringetjes en de gember in stukjes. Doe alle ingrediënten bij de zeewier en voeg het sap van de limoen toe.

# QUINOA-HARINGSALADE

## INGREDIENTEN (2 PORTIES)

- 75 gram (ongekookte) quinoa
- 2 haringen
- 3 rode bietjes
- 1 appel
- 2 augurken
- 0,5 ui, gesnipperd
- 3 eetlepels yoghurt
- 1 theelepel citroensap

## INSTRUCTIES

Meng de rode biet, quinoa, appel, ui, augurken en citroensap met de yoghurt in een kom. Snijd de haring in stukjes en het voorzichtig door de salade.

# GIERSTSALADE

Met gegrilde kip

## INGREDIENTEN (2 PORTIES)

- 100-150 gram kipfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- 2-3 handen rucola
- 200 gram cherrytomaten
- 1 paprika 1 handje kiemen
- 1 eetlepel pijnboompitten, eventueel eerst roosteren in een pan (zonder olie)
- 75 gram (ongekookt) gierst
- 1 theelepel paprikapoeder
- Peper en zout

## INSTRUCTIES

Snijd de kipfilet in repen en doe er de olie, paprikapoeder, peper en zout op. Kook de quinoa volgens de verpakking. Grill de kip in een grillpan in 10 minuten (af en toe omkeren). Snijd de tomaatjes door de helft en de paprika in dunne repen. Doe alles bij elkaar en doe de quinoa, kiemen en pijnboompitten erbij. Besprenkel de salade met nog wat olijfolie.