

Recepten met groenten voor 2 personen

Tomaat met gebakken ei

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snijd het bovenste stukje van een grote tomaat, zodat je de tomaat daarna kan uithollen. Breek daarna een ei boven de uitgeholde tomaat en maak op smaak met peper, zout en rozemarijn. Zet in een ovenschaal ongeveer 30 minuten in de oven totdat het ei gaar is. Garneer eventueel met wat verse peterselie.

Frittata

Verwarm de oven voor op 160 graden. Doe de volgende groenten in stukjes in een ovenschaal: 1 grote zoete aardappel, 1 rode ui, 1-2 rode bieten, 2 wortels, stuk aardpeer, 2 knoflookteentjes in kleine stukjes. Hussel dit door elkaar en voeg er fair trade zeezoutmix aan toe en wat gesmolten kokosolie. Plaats dit 35 minuten in de oven en roer het halverwege nogmaals door elkaar. Mix intussen in een maatbeker: 6 eieren, zeezoutmix, kurkuma en peper. Giet dit over de groenten en strooi er wat geraspte jonge schapenkaas overheen. Zet het dan terug in de oven voor 10 minuten en daarna eventueel nog 4 minuten onder de grill voor een korstje. *(Dit recept is ook te maken met andere groenten, denk aan: prei, tomaat, gele ui, paprika, wortel, knoflook.)*

Linzenpasta met pesto

De pesto: Mix in een blender; 75 gram boerenkool, hand vol walnoten, olijfolie (of lijnzaadolie), teen knoflook, halve hand geroosterde pijnboompitten, beetje harde jonge schapenkaas en wat fair trade zeezout. Proef of dit op smaak is en voeg eventueel wat meer van enkele ingrediënten toe. Kook de rode linzenpasta volgens de verpakking. Rasp nog wat extra kaas. Snijd 15 kleine tomaatjes in tweeën. Serveer in een diep bord: pasta met wat pesto en garneer dit met pijnboompitjes, geraspte jonge schapenkaas en de tomaatjes.

Zoete aardappel, groenten (en kip) uit de oven

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snijd een rode en gele paprika in reepjes. Boen de zoete aardappel schoon en snijd deze ook in reepjes. Snijd een gele ui in ringen. Spoel een pot kikkererwten af onder stromend water in een vergiet en laat dit uitlekken, was een bakje cherrytomaatjes. Neem een bakplaat en leg hier bakpapier op. Meng hierop alle groenten (voeg hier eventueel 250-300 gram stukjes gesneden kip aan toe). Bestrooi alles met zout en wat gesmolten kokosvet. Plaats de bakplaat ca.35 min in de oven. *(kikkererwten – fyto-oestrogenen)*

Falafel

Spoel in een vergiet een potje kikkererwten af en pureer dit met de volgende ingrediënten; 1 grote teen knoflook, 1 gesnipperde ui, 3 el citroensap, 4 el boekweitmeel, 1 tl korianderpoeder, 1 tl kurkuma, 1,5 tl komijnpoeder, 1/4 tl kerriepoeder, 1 tl wijnsteenbakpoeder, 1 tl zout, snufje peper en 1 ei. Pureer tot een dikke grove pasta. (Te vochtig: voeg wat meel toe/te droog: voeg wat water toe.) Maak hiervan met natte handen 15-18 balletjes, die je daarna in een grote koekenpan met kokosolie verwarmd. Was 4-6 bladen ijsbergsla. En plaats de 3-4 balletjes in een blad. Garneer met rucolasla en cherrytomaatjes.

Tahin-citroendressing

Lekker bij de falafel: Roer in een schaal door elkaar: 1,5 el tahin, 1,5 el honing, 3 el olijfolie, zout, snufje peper, sap van halve citroen en 1 geplet teentje knoflook.

Bloemkoolsoep

Snijd een grote ui in ringen en fruit deze 5 minuten in een soeppan, eerst zonder kokosvet, daarna met. Voeg 3 geperste of geplette knoflooktenen, 1 grote zoete aardappel in schijfjes en een medium bloemkool in kleine roosjes toe. Voeg daarna 0,5 liter amandelmelk en 0,5 liter biologische bouillon toe en laat de groenten hierin beetgaar koken (ongeveer 10 minuten). Vervolgens met de staafmixer of blender de soep pureren. Op smaak brengen met zout/bouillon, peper, currypoeder en paprikapoeder. Garneer iedere soepkom met een handje zonnebloempitten.

Linzensoep met fêta

Week 500 gram groene linzen een paar uur in een grote pan met water. Spoel ze af en voeg 2 liter water toe. Kook de linzen 30 minuten en schep het schuim er steeds af met een schuimspaan. Snipper intussen de ui, snijd 2 tenen knoflook fijn en snijd 2 preien in dunne ringetjes. Voeg deze na 30 minuten toe aan de linzen en laat nog 15 minuten meekoken. Voeg daarna 3 volle tl bouillonpoeder, 1 tl kurkuma, 1 el gemalen komijn en wat peper toe. Voeg eventueel naar smaak nog wat extra van deze specerijen toe. Doe de soep in een soepkom en strooi daar wat fêta over en voeg daar eventueel nog wat lijnzaadolie aan toe. (*Linzen + fêta – complete eiwitbron, lijnzaadolie, knoflook – fyto-oestrogenen*).

Lasagne of pasta

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snijd 1 courgette, 1 aubergine, gele en rode paprika, 1 flinke wortel en 1 ui in stukjes en doe deze in een ovenschotel. Bestrooi dit met zout en gesmolten kokosvet en plaats dit 60 minuten in de oven. Schep de groentes 2 keer om tijdens de bereiding in de oven. Verwarm een pan op het fornuis en fruit hierin 1-2 tenen knoflook in wat kokosvet. Voeg een fles biologische tomatensaus, 2 laurierblaadjes en een el rozemarijn toe en laat dit zachtjes verwarmen. Roer af en toe, en laat het niet gaat koken. Haal wanneer de groente bijna klaar is de laurierblaadjes er uit de saus. Haal de groente uit de oven, en zet deze op 180 graden. Schep de groenten bij de saus en pureer dit (indien u er vlees bij wenst, rul 4 ons rundergehakt in een koekenpan, en voeg na het pureren toe aan de saus).

Maak op smaak met (fair trade) zout, peper, tl kurkuma, 1 tl paprikapoeder, 1,5 tl dragon.

Gebruik voor lasagnebladen: speltlasagne, bruine rijst lasagne of in dunne plakken gesneden courgette. Schep in een ovenschaal een laagje saus en plaats daarop enkele bladen en daarop weer laagje saus, eindig met een laagje saus. Strooi hierop geraspte jonge schapenkaas. Plaats de schaal in de oven; courgette – ca. 20 minuten, bruine rijst bladen of speltbladen – ca. 40 minuten.

Voor pasta kunt u spelt pasta volgens de beschrijving koken en de saus hieraan toevoegen.

Komkommersoep

Pureer 2 komkommers zonder schil, 1 appel zonder schil, snufje koriander, 1 teen knoflook, beetje zout/peper, 150-200 gram schapenyoghurt en eventueel 6 blaadjes munt. Leuk om in een champagneglas te serveren. Let op! Niet te koud als je een zwakke spijsvertering hebt.

Lekker op warme dagen als tussendoortje of als voorafje.