



Hoofdgerechten
RECEPTEN

Helma Eijkelkamp

Inhoudsopgave.

- 1. Groente crêpes**
- 2. Asperge-grapefruitkip**
- 3. Indische groenteschotel**
- 4. Warme salade met peultjes en vleesvervanger**

Groente crêpes

4 personen

INGREDIËNTEN beslag

4 dl (plantaardige) melk
150 gram speltmeel of bloem
4 eieren
Zout en peper
2 eetlepel peterselie, fijngehakt
1 eetlepel rozemarijn, fijngehakt
1 eetlepel tijm, fijngehakt

INGREDIËNTEN vulling

400 gram courgette
200 gram tomaat
150 gram aubergine
1 bosje lente-ui
1-2 teentjes knoflook
Olijfolie
6 eetlepels boter
Zout en peper
Vers geraspte Parmezaanse kaas

BEREIDING

1. Maak van de beslag ingrediënten een crêpes beslag en laat dit 20 minuten staan.
2. Verhit boter in de pan en bak van het beslag 8 crêpes, houdt ze warm in een oven van 50 graden.
3. Was voor de vulling de groente
4. Snij de courgette in plakjes
5. De tomaat in partjes
6. De aubergine in blokjes
7. En de lente-ui in ringetjes
8. Pel de knoflook en hak het fijn
9. Verhit olijfolie en de boter in de pan en smoor de groente 5 minuten; schep het regelmatig om
10. Breng het op smaak met zout en peper
11. Vul de crêpes met de groente vulling en vouw ze dubbel.
12. Leg ze in een licht ingevette ovenschaal strooi de kaas erover en plaat het 5 minuten in een oven van 200 graden.

EET SMAKELIJK!

Asperge-grapefruitkip

4 personen

INGREDIËNTEN

- 4 kipfilet van 100 gram
- Zout en peper
- 500 gram groene asperges
- 200 gram peultjes
- 200 gram verse sojakiemen of taugé
- 1 gele paprika
- 3 roze grapefruits
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eetlepels grove mosterd
- 1 dl groentebouillon
- 1 eetlepels honing
- 1 eetlepels walnoten

BEREIDING

1. Spoel de kipfilet af dep ze droog, snijd ze overdwers doormidden en bestrooi ze met zout en peper.
2. Snij het onderste harde deel van de asperge af, was de asperges en snij ze in stukjes van 4 cm
3. Was de peultjes en snij de puntjes eraf
4. Spoel de kiemen of taugé en laat het uitlekken
5. Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en snij ze in reepjes
6. Pers 1 grapefruit uit, en haal bij de andere 2 de partjes tussen de vliesjes, vang hierbij het sap op en bewaar het bij het andere sap
7. Verhit de olie in de pan en bak de kipfilet aan beide zijden knapperig bruin.
8. Haal ze uit de pan en houd ze warm
9. Doe de asperges, peultjes en paprika in de pan en bak ze 5 minuten onder regelmatig roeren.
10. Roer de mosterd door de bouillon en giet het over de groente.
11. Voeg de kiemen toe, breng het geheel aan de kook en op smaak.
12. Roer de honing door de grapefruitsap voeg de partjes grapefruit toe en verwarm alles kort.
13. Verdeel de groente en de kip over de borden en serveer het met licht glaceerde walnoten.

EET SMAKELIJK!

Indische groenteschotel

4 personen

INGREDIËNTEN

300 gram aardappels
300 gram wortels
300 gram sperziebonen
300 gram diepvries doperwtten
Zout na smaak
6 kleine tomaten
4 sjalotten
6 eetlepels geraspte kokos

Kruiden

2 theelepel kurkumapoeder
mespunt koriander
6 eetlepel sojameel
2 theelepel honing
2 theelepel limoensap
6 kleine tomaten
Cayennepeper
4 eetlepels verse koriander

BEREIDING

1. Was en schil de aardappels en wortels en snij ze in blokjes van ca. 2 cm
2. Haal de bonen af en snij ze in stukjes van ca. 4 cm
3. Kook de aardappels en groente om de beurt beetgaar in licht gezouten water en laat ze uitlekken
4. Was de tomaten en snij ze in blokjes van 2 cm.
5. Pel de sjalotten en snipper ze fijn
6. Bak de kokosrasp met kurkuma en korianderpoeder 1 minuut in een droge koekenpan, zet het apart
7. Verhit olie in een pan en fruit de sjalotten tot ze goudgeel zijn, voeg de tomaten toe en bak een paar minuten mee.
8. Voeg de aardappels en groente toe en roer alles door elkaar.
9. Roer het sojameel met wat water tot een papje en voeg het toe.
10. Breng het geheel aan de kook en laat het pruttelen tot het is ingedikt.
11. Strooi het kokosmengsel erover en breng het op smaak met de honing, limoensap en wat cayennepeper
12. Bestrooi het met de verse koriander en serveer het

EET SMAKELIJK!

Warme salade met peultjes en vleesvervanger

4 personen

INGREDIËNTEN

- 2 teentjes knoflook
- 11 cm verse gember
- 6 eetlepels raapzaadolie
- 4 theelepels sojasaus
- 500 gram tofoe of buffelvleesvervanger
- 200 gram peuljes
- 4 wortels
- 200 gram rode kool
- 4 theelepels zoete chilisaus
- 4 theelepels pinda's, fijngehakt

BEREIDING

1. Marineer de vleesvervanger, (1 uur marinieren)
2. Pel de knoflook en snij dit fijn
3. Schil de gember en rasp deze.
4. Doe de olie en sojasaus in een kommetje, voeg de gember en knoflook toe en klop dit los
5. Snij de (buffel)vleesvervangers in blokjes en giet de marinade eroverheen, laat het een uur marinieren in de koelkast.
6. Bak het daarna kort in wat olie
7. Was de peulen, maak ze schoon en snij ze in stukken van 3 cm
8. Schil de wortel en snij ze in de lengte in dunne plakken
9. Snij de rode kool fijn
10. Meng alles in een schaal met de vleesvervanger
11. Strooi de pinda's eroverheen

EET SMAKELIJK!



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

