

← WINTER

LENTE →



GRANNY'S GUSTO

Zachte pastinaakerème met gierst en witte bonen

INGREDIËNTEN

- 25 gram gierst
- een kleine pastinaak (+- 100 gram)
- 50 gram voorgekookte witte bonen
- 1,5 eetlepel witte miso (shiro miso)
- zeewier voor de afwerking (wakame (foto), zeesla, dulse of zeespaghetti)

BEREIDING

- Snij de pastinaak in blokjes.
- Voeg ze toe aan de gierst en breng aan de kook met 2x zoveel licht gezouten water (+- 150 milliliter)
- Laat dit 20 à 25 minuten op een laag vuurtje sudderen.
- Voeg alle ingrediënten samen en mix tot een gladde pasta.
- Smeer de crème op je boterham en werk af met zeewier.



RADISH RELISH

Frisse tapenade met radijsloof

INGREDIËNTEN

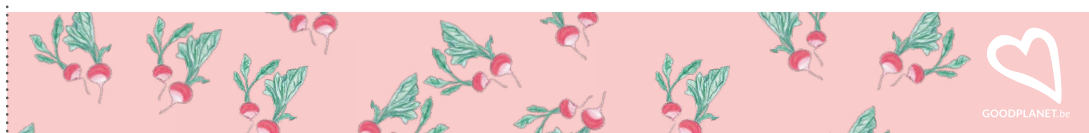
- het loof van 1 bussel radijsjes (+50 gram)
- 60 gram pompoenpitten
- een paar stengels peterselie (+2 gram)
- 2 eetlepels (appel)azijn of een umeboshiruim zonder pit of 2 koffielepels umeboshipasta
- 3 eetlepels olijfolie
- 100 gram tofu
- peper en zout
- kiemen voor de afwerking, bijvoorbeeld luzernekiemen

BEREIDING

- Was de pompoenpitten in een zeef en rooster ze in een droge koekenpan tot ze licht verkleuren.
- Was het radijsloof en de peterselie.
- Snij de tofu in blokjes.
- Voeg alle ingrediënten samen en mix tot een lichtgroene tapenade.
- Gebruik de tapenade als broodbeleg of als dipsaus. Werk af met wat kiemen.



GOODPLANET.be



GOODPLANET.be

↖ ZOMER



CORAL CRUSH

Vurige lizenspread met zongedroogde tomaten

INGREDIËNTEN

- 100 gram koraallinzen (oranje linzen)
- 6 koffielepels tomatenpuree
- 12 zongedroogde tomaatjes (100 gram)
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 1 koffielepel chilivlokken
- een snuifje zout

BEREIDING

- Kook de koraallinzen in 350 milliliter licht gezouten water gedurende 10 minuten. Giet af.
- Snijd de zongedroogde tomaten in stukjes.
- Voeg alle ingrediënten samen en mix kort tot een spread.

↘ HERFST



PUMPKIN PLEASURE

Hartige pompoenpaté met walnoten

INGREDIËNTEN

- 150 gram pompoen
- 50 gram walnoten
- 5 eetlepels havermoutvlokken of +-50 gram broodkruim
- 2 centimeter gember
- 1 koffielepel gedroogd geelwortelpoeder (kurkuma)
- 1,5 koffielepel nootmuskaat

BEREIDING

- Was de walnoten in een zeef, dep ze droog en rooster ze in een droge koekenpan.
- Snijd daarna de pompoen in stukjes van ongeveer 2 op 2 centimeter en bak ze in de pan met wat olie (bijvoorbeeld geroosterde sesamolie) tot de pompoen zacht is.
- Schil en rasp de gember.
- Voeg alle ingrediënten samen en mix kort.
- Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de paté in een ovenschaal en plaats in de oven voor +- 40 minuten. Zet een warmtebestendig schaalje met water in de oven om te vermijden dat de paté uitdroogt.
- Werk af met de rest van de walnoten.



GOODPLANET.be



GOODPLANET.be