

Pesto op basis van zeewier, zonnebloempitten en koolzaadolie

INGREDIËNTEN:

15g gedroogde kombu
15g gedroogde wakame
150g basilicum
300 g geroosterde zonnebloempitten
150g rucola
5 teentjes look
150 ml koolzaadolie
2,5 el citroensap
Peper

WERKWIJZE:

1. Laat de gedroogde zeewier weken zoals aangegeven op de verpakking.
2. Mix alle ingrediënten in een foodprocessor.



Somen noedels met mentsuyu



INGREDIËNTEN:

100g somen noedels

MENTSUYU:

100g soja saus

10g gedroogde kombu zeewier

150g mirin rijstwijn

4g instant dashi bouillon

GARNITUUR

Lente-ui, in fijne ringen en op ijswater gelegd

Gember, heel fijn gesneden

Wasabi

WERKWIJZE:

1. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de gare noedels af en spoel ze onder koud stromend water. Laat de noedels afkoelen.
2. Voeg alle ingrediënten voor de mentsuyu samen in een kookpan.
3. Kook alles 5 minuten op een laag vuur.
4. Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.
5. Zeef de mentsuyu.
6. Verdeel de mentsuyu over kleine kommetjes. Doe wat gember en lente-uitjes over de dipsaus. Dip de koude noedels in de dipsaus (Tsuketsuyu).



Tricolore quinoasalade met amandel en karamel vinaigrette



INGREDIËNTEN

QUINOA:

150g [tricolore quinoa](#)
1 groene peper
3 pijpajuintjes
½ venkel fijngesnipperd
½ courgette in julienne
½ komkommer in fijne schijfjes
1 el olijfolie
20g geroosterde amandel
½ (bloed)appelsien à vif gesneden
1 tl Geroosterd venkel- en komijnzaad met grof zout gevizeld

KRUIDENPASTA:

2 el citroensap
Peper
Zout
20g platte peterselie
20g verse koriander
20g verse munt
2 el verse of gedroogde dille
2 el verse of gedroogde dragon
2 dl olijfolie

KARAMELVINAIGRETTE

100g rietsuiker
100g ciderazijn
30g walnootazijn

WERKWIJZE:

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snij de groene peper fijn
3. Snij de pijpajuintjes in fijne ringen en bewaar ze tot gebruik in .
4. Venkel met mandoline schaven, komkommer met mandoline in fijne schijfjes snijden, courgette in julienne snijden.
5. Laat amandelen 30 min weken in zout water, 8 min roosteren in oven op 190°C. Hak de amandelen nadien fijn.
6. (Bloed)appelsien à vif snijden.
7. Maak de kruidenpasta: Meng alle ingrediënten in een keukenmachine en hak alles fijn tot een pasta ontstaat.
8. Voeg de quinoa, de kruidenpasta, de groene peper en samen in een kom en meng ze goed onder elkaar.
9. Voeg de gesneden groenten en de rucola toe.
10. Rooster het venkel- en komijnzaad in een droge pan en kneus de zaadjes met grof zout in een vijzel. Voeg toe aan de salade.
11. Voeg naar smaak nog wat peper, olijfolie en/of citroensap toe.
12. Maak de karamelvinaigrette: Giet de suiker in een pannetje en voeg er een scheutje water bij. Zet de pan op een hoog vuur. Zodra het water verdampt is, zal de gesmolten suiker kleuren. Wanneer je een goudbruine karamel krijgt, schenk je voorzichtig de ciderazijn in de pan, zodat het karameleren stopt. Laat de azijn nog wat verder inkoken. Neem het pannetje nadien van het vuur. Wanneer de karamel afgekoeld is, voeg je de notenazijn al roerend toe.
13. Dien de quinoasalade op in een kom, garneer met de pijpajuintjes, enkele partjes appelsien en de gehakte amandelen. Druppel er wat karamelvinaigrette over.



Dahl van rode linzen met komkommeryoghurt en rijst



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

200g rode linzen
3dl water
50g verse koriander, plus extra blaadjes om te garneren
40g geschilde gemberwortel, fijngesneden
3 tenen knoflook, gepeld en fijngesneden
1 ui, fijngesnipperd
1 groene chilipeper
1 tl mosterdzaad
1 tl korianderzaad
1 tl komijnzaad
½ tl kurkuma

10 kaffir blaadjes
400ml kokosmelk
300g gepelde gehakte tomaten
4 el zonnebloemolie
150 g Griekse yoghurt
75g komkommer, in heel dunne schijfjes
1,5 el olijfolie
1,5 el limoensap
Zout
Snufje cayennepeper
250g (volkoren) basmatirijst

WERKWIJZE:

1. Rooster het mosterd-, koriander- en venkelzaad in een droge pan.
2. Maak de currypasta: kneus de geroosterde zaadjes in een vijzel. Voeg nadien de gember, ui, de steeltjes van de verse koriander, look en de chilipeper één voor één toe en stamp fijn tot je een pasta krijgt. Als je geen vijzel hebt, kan je de currypasta ook in een blender maken.
3. Doe de zonnebloemolie in een kookpan en stook de currypasta 10 minuten.
4. Voeg de kurkuma, cayennepeper en wat zout toe en laat nog 5 minuten verder stoven.
5. Doe het water, linzen, tomatenstukjes, kokosmelk en kaffirblaadjes bij in de kookpan. Zet het deksel op de pan en laat de linzen in 20 minuten zachtjes gaar koken.
6. Strooi wat zout op de komkommerschijfjes en laat deze 10 minuten uitlekken in een vergiet.
7. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
8. Spoel de komkommerschijfjes af en dep ze droog.
9. Meng de komkommerschijfjes onder de yoghurt.
10. Wanneer de linzen gaar zijn, roer je het limoensap en de gehakte korianderblaadjes erdoor.
11. Serveer de linzen met rijst in diepe borden of kommetjes. Schep er wat yoghurt op en garner met enkele korianderblaadjes.

