



*Plantaardige recepten,
speciaal voor jou geselecteerd door
Soul Station in samenwerking met
Cooking & Sharing*

Juli

Zomerse salades

Jamaicaanse rijstsalade

Recept: Manzjare

Bijzondere bonen salade

Recept: Trouw

Aziatische quinoa salade

Recept: Two Peas & Their Pod

Groene zomer salade

Recept: The Bojon Gourmet

Romeinse pasta salade met tomatendressing

Recept: Plantaardigheidjes

Soba noedel salade

Recept: Vegadutchie

Ouderwets lekkere huzarensalade

Recept: Cooking & Sharing



Lekker buiten eten!

Vegan BBQ recepten

Bron: Squatcilla

Klassieke gazpacho

Recept: Lidy Nooij via Allrecipes

Bruschetta met tomaten, basilicum en kalamata olijven

Recept: Cookie and Kate

Gevulde meloen met fruitsalade

Recept: De Chicks

Aardappel tatin

Recept: De Groene Meisjes

Verfrissende zelfgemaakte ijsheetjes

Recepten: Fitgirlcode

Springrolls

Recept: Allerhande



Ouderwets lekkere huzarensalade

Voor 6 personen

Bereidingstijd: 3 uur incl. koelen

Ingrediënten:

1 kilo vastkokende aardappelen

250 gram winterwortel

250 gram tuinerwtjes (diepvries)

150 gram zoetzure augurkjes

150 gram kleine zilveruitjes

1 ui

1 vegan worstje, ik gebruik [Spacebar](#) chorizo*

* i.p.v. een worstje kan je ook een rode paprika gebruiken

1 grote groene appel

3 eetlepels vegan mayonaise, bv [deze](#)

3 eetlepels ongezoete soja yoghurt

1 teentje knoflook, uitgeperst

sap van een halve citroen

zout en peper naar smaak

paprikapoeder

optioneel: sla om te garneren

Bereiding:

Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes. Kook de aardappelblokjes in water met een beetje zout in ongeveer 8-10 minuten gaar. Laat uitlekken en afkoelen. Snij ondertussen de winterwortel in blokjes van ongeveer 0,5 cm x 0,5 cm. Stoom of kook de winterwortelblokjes samen met de bevroren tuinerwtjes gaar. Laat uitlekken en afkoelen. Snij de augurkjes, de groene appel, het worstje en de ui in kleine stukjes. Meng in een grote kom de mayonaise met de soja yoghurt, het citroensap en het teentje uitgeperste knoflook, roer goed door. Voeg zout en peper naar smaak toe. Voeg nu alle ingrediënten bij het mayonaise mengsel en roer voorzichtig door zodat alles onder een laagje mayonaise zit. Zet minstens 1 uur in de ijskast om te koelen en de smaken goed in te laten trekken. Verdeel wat sla in een bakje, schep er de huzarensalade op en strooi er een klein beetje paprikapoeder op, lekker met een stukje brood op een warme dag!



Groenten en fruit in de maand juli

Andijvie, artisjok, groene asperge, witte asperge, aubergine, bloemkool, broccoli, Chinese kool, ijsbergsla, courgette, koolrabi, komkommer, kropsla, mais, peultjes, postelein, prei, raapsteel, radijs, rode kool, sla, snijbiet, snijbonen, sperziebonen, spinazie, spitskool, tomaten, tuinbonen, tuinerwten, waterkers, witte kool, wortel.

Aardbeien, abrikozen, bramen, bosbessen, citroen, frambozen, kersen, kruisbessen, meloen, perziken, pruimen, rode bessen, zwarte bessen.

Standaard in je voorraadkast

Groentebouillon, olijfolie, kaneel, knoflookpoeder, komijn (djinten), korianderpoeder (ketoembar), gedroogde tijm, gedroogde oregano, sesamolie, rijstwijn azijn, sesamzaadjes, hennepzaad, edelgistvlokken, tahin, sojasaus, paprikapoeder, vegan mayonaise, rode wijnazijn, tomatenpuree, balsamico azijn, mihoen, rijstvellen.

Bronnen: internet, Pixabay en Cooking & Sharing



Cooking & Sharing is een initiatief van Blue Bottle Gifts. Voor meer informatie, kijk op <https://www.bluebottlegifts.com/>

