



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

December

December lekkers, zoet

Feeststol

Recept: Vegetus

Winter fruitsalade

Recept: Julia's Album (ENG)

Gevulde speculaas

Recept: Lisa goes vegan

Stoofpeertjes

Recept: 24 Kitchen, Rudolph van Veen

Oliebollen

Recept: Ouders van nature

Glühwein

Recept: De Groene Meisjes

Panforte di Bibi

Recept: Cooking & Sharing



December lekkers, hartig

Gehaktbroodjes

Recept: Wat maakt Suzette.nu

Paddenstoelen Wellington

Recept: Delicious Everyday (ENG)

Erwtensoep vol groenten

Recept: Vegan Fiesta

Vegan cashew "kaas" fondue

Recept: aPHoM (ENG)

Spiral quiche

Recept: Rens Kroes

Ragout met kipstuckjes

Recept: De Vegetarische Slager

Tapas

Recept: Tofu Twins



Panforte di bibi

8-12 personen

Bereidingstijd: voorbereiding 50 minuten, wellen minstens 3 uur en baktijd 90 minuten

Ingrediënten:

3 biologische sinaasappels	125 gram gedroogde vijgen
2 theelepels kaneel	125 gram medjoul dadels
1 theelepel kardemom	125 gram gedroogde abrikozen
1 theelepel nootmuskaat	250 gram ongezouten/ongebrande gemengde noten
1/3 theelepel kruidnagel	60 gram bloem
1 cm verse gember, fijngesneden	3 eetlepels milde olijfolie + een beetje om in te vetten
150 gram kristalsuiker + poedersuiker	eetbaar papier (ouwel)

Bereiding:

Was de sinaasappels goed. Schil met een dunschiller de schil eraf en zet de schilletjes even apart. Pers de sinaasappels uit en doe het sap samen met de fijngesneden gember, de kaneel, de kardemom, de kruidnagel en de nootmuskaat in een kom. Snij de vijgen, dadels en abrikozen in vieren en voeg ze bij het sinaasappel-specerijen mengsel. Laat dit minstens 3 uur wellen. Vervolgens maak je de gekonfijte sinaasappelschilletjes; breng de schilletjes drie keer aan de kook (giet ze dus af zodra het water kookt, vervang het warme water door koud water en breng opnieuw aan de kook). Zet de schilletjes voor de vierde keer op met 150 ml water en 150 gram kristalsuiker. Zodra het mengsel kookt zet je het vuur laag en laat je de schilletjes een half uur zachtjes pruttelen (20 minuten met de deksel op de pan, daarna zonder). Giet daarna de schilletjes in een zeef en vang de sinaasappelsiroop op (je hebt nu ongeveer 100 ml. siroop over). Laat afkoelen en snij de schilletjes in kleine blokjes. Zet de siroop en sinaasappelschilblokjes apart. Rooster de gemengde noten in een ruime koekenpan op middelhoog vuur goudbruin. Verwarm de oven voor op 150 graden. Meng de vijgen, dadels en abrikozen in het sinaasappel-specerijen mengsel met de geroosterde gemengde noten, de gekonfijte sinaasappelschilblokjes, de siroop, de bloem en 3 eetlepels olijfolie goed door elkaar. Vet de springvorm (22 cm) in met een beetje olie en daarop bakpapier. Beleg daarna de bodem met een laag eetbaar papier. Verdeel het beslag gelijkmatig in de vorm. Bak de panforte 1 uur en 30 minuten in het midden van de oven. Laat de panforte helemaal afkoelen, bestrooi met poedersuiker en geniet ervan bij een kopje thee. Ook leuk om een stukje cadeau te geven!



Groenten en fruit in de maand december

Boerenkool, champignons, groene kool, koolraap, paksoi, pastinaak, pompoen, postelein, prei, rode bietjes, rode kool, savooiekool, schorseneren, spruitjes, uien, witlof, witte kool, wortel.

Ananas, appel, avocado, banaan, citroen, kiwi, mandarijn, peer, sinaasappel.

Nog meer inspiratie voor een plantaardige kerstmis

Kerstmenu Vegan Challenge

Kerstmenu Vegan Bliss Love

Kerstmenu De Groene Meisjes

Vegan uit eten? Download de app HappyCow voor restaurants in jouw buurt!

Bronnen: internet, Pixabay en Cooking & Sharing



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