



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

Juni

Indische hapjes en drankjes

Lemper (hartige rijstrolletjes)

Recept: De Reizende Vegetariër

Klepon (zoete kleefrijst balletjes)

Recept: Indonesisch Culinair

Tjendol (zoete kokosdrank)

Recept: Pisang Susu

Pasteitjes (hartige deeghapjes met groenten)

Recept: Vanka-kawat

Spekkoek (zoete kruidige laagjes cake)

Recept: Vegetus

Pisang Goreng (gebakken banaan)

Recept: Vegan Indo

Es Shanghai (verse vruchten, schaafijs en ander lekkers)

Recept: Cooking & Sharing



Indische rijsttafel gerechten

Nasi goreng (gebakken rijst met groenten)

Recept: De Reizende Vegetariër

Sambal goreng boontjes (mild gerecht met sperziebonen en kokos)

Recept: Vegetarisch eten is een feest!

Oblok oblok (pittig gerecht met tahoe en tempeh)

Recept: Indisch kookboek

Perekadel jagung (maiskoekjes)

Recept: Tofu Hippië

Sambal wilde tomaat (milde sambal met tomaat)

Recept: Cooking & Sharing

Atjar ketimoen (zoetzure komkommer salade)

Recept: Kokkie Slomo

Rempejek katjang (pindakoekjes)

Recept: Roys recepten



Es Shanghai

Voor 4 personen

Bereidingstijd: voorbereiding 45 minuten, bereiding 5 minuten

Ingrediënten:

50 ijsblokjes of kant en klaar ijs

100 gram verse abrikozen*

100 gram mango*

100 gram galia meloen*

100 gram verse ananas*

* je kunt natuurlijk ook het fruit gebruiken dat je zelf lekker vindt!

1 blikje gezoete gecondenseerde kokosmelk, ik gebruik deze

8 eetlepels rozensiroop, ik gebruik deze
optioneel: 2 theelepels selasih

Handig voor bij het maken:

krachtige blender voor het vermalen van het ijs, 4 mooie glazen (350- 400 ml inhoud)

Bereiding:

Indien je selasih gebruikt, spoel deze dan af in een fijne zeef en week de zaadjes daarna 45 minuten in 500 ml koud water.

Verwijder intussen de schil van het fruit en snij het in kleine blokjes. Meng het fruit met de geweekte selasih en zet even apart. Vermaal het ijs in een (krachtige) blender of gebruik het kant en klare ijs en vul de glazen hiermee voor de helft.

Leg in elke glas 1/4 deel van de vruchtjes met de selasih op het ijs, schenk (per glas) 2 eetlepels rozensiroop en 2 eetlepels gecondenseerde kokosmelk over de vruchtjes en ziedaar je hebt zojuist je (eerste) Es Shanghai gemaakt. Menikmatinya!



Groenten en fruit in de maand juni

Andijvie, groene asperge, witte asperge, bloemkool, broccoli, champignons, koolrabi, kropsla, peultjes, postelein, raapsteel, radijs, rode bietjes, sla, snijbiet, spinazie, spitskool, waterkers, wortel.

Aardbeien, abrikoos, ananas, appel, banaan, granaatappel, grapefruit, meloen, sinaasappel.

Standaard in je voorraadkast *(wel even eerst naar de toko ;-)*

Ketan (= kleefrijst), santen (= blok geconcentreerde kokos), kemirienoten, laospoeder, knoflookpoeder, djinten (= komijnzaadpoeder), ketoembar (= korianderzaadpoeder), koenjit (= kurkuma) 250 gr. ketanmeel, geraspte kokos, gula djawa, pandanpasta, hun kwee meel, nootmuskaatpoeder, maïzena, bakpoeder, neutrale olie, plantaardige melk, vanille extract, kaneel, kardemom, gemberpoeder, gemalen steranijs, kruidnagelpoeder, groentebouillonblokjes, ketjap, rijst, laurierblaadjes, arrowroot poeder, dadelstroop, gecondenseerde kokosmelk, witte azijn, kentjoerpoeder.

Bronnen: internet, Pixabay en Cooking & Sharing