



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

Maart

Lunch recepten

Veldsla met tomaat en avocado

Recept: Ekonoom

Burgers van champignon en zwarte bonen

Recept: Alles wat vegan is

Bladerdeeg broodjes met kerrie en vegan gehakt

Recept: Wat eet je dan wel?

Thaise salade met rodekool, wortel en sesamzaadjes (ENG)

Recept: Bowl of Delicious

Tropische ananas-avocado-smoothie

Recept: A. Vogel

Spinazie bietensalade met cashewnoten

Recept: Allerhande

Avocado op toast, 3 manieren

Recept: De Groene Meisjes



Avondmaaltijd recepten

Snelle, verse Vietnamese spring rolls

Recept: Chickslovefood

Gestoofde Indiase witte kool met kidneybonencurry

Recept: 24 Kitchen

Tarte tatin van spruitjes en portobello

Recept: 2catsandthekitchen

Citroenpasta met pijnboompitjes en broccoli (ENG)

Recept: The spruce

Witlofsalade met mandarijn & walnoten

Recept: Gimsel

Risotto met champignons en spinazie

Recept: Vivian Reijs

Bijna lente knolselderijsoep

Recept: Cooking & Sharing



Bijna lente knolselderijsoep

Voor 4-5 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten:

1 knolselderij (750 gram), in blokjes gesneden

750 ml groentebouillon

250 ml amandelmelk (ongezoet)

2 lente uitjes, in ringetjes gesneden

1 grote ui, fijngesneden

1 teentje knoflook

2 eetlepels olijfolie

1 limoen, alleen het sap

1 theelepel mosterd (bv Dijon)

1 theelepel agavesiroop

zout en peper naar smaak

bieslook voor de garnering

Keukenhulpje:

blender of staafmixer

Bereiding:

Maak de knolselderij schoon (ik verwijder de onderkant en "schil" de buitenzijde met een dunschiller) en snij in blokjes van ongeveer 1 x 1 cm. Snij de ui, de lente uitjes en de knoflook in kleine stukjes. Fruit in een pan (op middelhoog vuur) de knolselderij, ui, lente uitjes en de knoflook in de olijfolie. Voeg daarna de mosterd en agave siroop toe en laat dit samen nog 5 minuutjes stoven.

Voeg daarna de warme groentebouillon toe en laat nog 10 minuutjes zachtjes koken. Laat de soep even afkoelen voordat je 'm in de blender doet of gaat pureren met de staafmixer. Pureer tot een gladde soep en doe deze terug in de pan. Voeg nu het limoensap en de amandelmelk toe en warm nog even door (niet koken). Voeg zout en peper naar smaak toe.

Garneer de soep met stukjes fijngeknipte bielslook. Lekker met zelfgebakken brood of bladerdeegstengels met sesamzaadjes.



Groenten en fruit in de maand maart

Boerenkool, broccoli, champignons, knolselderij, koolraap, pastinaak, postelein, prei, rode bietjes, rode kool, schorseneren, spinazie, spruitjes, veldsla, witlof, witte kool, wortelen.

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

Standaard in je voorraadkast

Mosterd, olijfolie, panko of paneermeel, havermout, gerookt paprikapoeder, komijn (djinten), sojasaus, maple syrup, (zwarte) sesamzaadjes, kokosmelk, balsamico azijn, rozijnen, cashewnoten, kaneel, za'atar, cacao nibs, ronde rijstvellen, noedels, hoisinsaus (vegan recept van This girl can cook), kurkuma, garam masala, walnoten, pijnboompitjes, edelgistvlokken, kokosolie.

Bronnen: internet, Pixabay en Cooking & Sharing



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