

Recepten workshop improvisatiekoken

Velt Brasschaat 14/05/2019

Stoofpotje

Ingrediënten: olie, seitan, kokosmelk of haverroom, worteltjes, paksoi, tomaten, bloemkool, halve ui, look, gember, curry, koriander, komijn, sojasaus, peper en zout, ev. fêta

Werkwijze: Snij de groenten in kleine stukken. Doe de ingrediënten in deze volgorde in een ruime kookpot op een zacht vuur: olie en kruiden, ajuin en look, seitan in blokjes, wortelen, voeg wat sojasaus toe, bloemkool + de binnenste blaadjes, kokosmelk of haverroom, ev. siricha hot chili sauce.

Laat pruttelen op een zacht vuur tot alle groenten beetbaar zijn. Kruid ev. bij met peper en zout.

Bloemencouscous

Maak klaar zoals aangegeven op de verpakking. Voeg noten, dadels en peterselie toe.

Slaatjes

1. Maak een slaatje met radijsjes, ijspegeltjes, andijvie en raapsteeltjes.
2. Maak een slaatje met fijngesneden spitskool, dadels, cayennepeper, kruidenazijn (bv. roze peper), honing, yoghurt, look, peper en zout.

Yoghurtsausje

Vermeng de yoghurt met venkelloof, peterselie, geraspte komkommer, look, peper en zout.

Dipgroenten (wortelen en bloemkoolroosjes) met

1. **Pesto**: mix wortelloof, raapsteeltjes, peterselie, olie, noten, look en edelgistsvlokken.
2. **Humus**: mix kekererwten, tahin, look, ev. yoghurt, olie (bv. pompoenzaad- of zonnebloemolie), peper en zout.

Crumble

Stoof de fijngesneden aardbeien, rabarber en dadels met honing en breng dit in een ovenschaal.

Meng bloem, havermout, honing en olie of boter en breng dit bovenop de fruitlaag.

Plaats in de oven voor 20 à 30 min.

SMAKELIJK!