

Salade met zwarte quinoa en lente-ui

Zwarte quinoa, gegrilde groenten, citroen-olijfolie dressing, fijngehakte noten, avocado, verse muntblaadjes: hét recept voor een stralende huid.



Ingrediënten:

- Kopje zwarte quinoa
- 1 theelepel himalayazout
- 1-2 eetlepels kokosolie
- 3 knoflooktenen
- 1 bos lente-ui
- ongeveer 20 cherry tomaatjes
- 1 avocado in stukjes gesneden
- een handvol muntblaadjes
- 75 gram gehakte, geroosterde pistachenootjes of amandelen.
- versgemalen zwarte peper en zout.
- 3 eetlepels extra vierge olijfolie en 3 eetlepels vers citroensap.

Bereidingswijze:

1. Breng de quinoa aan de kook in de pan met een theelepel himalaya zout.
Gebruik 1 kopje quinoa en 2 kopjes water. Dek de pan af met een deksel en zet het vuur laag als het aan de kook komt. Schakel het vuur uit na 10 minuten en laat de quinoa nog 15 minuten in de pan met deksel erop afkoelen.
2. Verwarm de oven voor op 175 graden.
3. Snijd de lente-ui in stukken van 5 cm.
4. Leg de lente-ui, tomaten en knoflook op een met bakpapier beklede bakplaat.
Besprenkel met gesmolten kokosolie.
5. Plaats gedurende 15 minuten in de voorverwarmde oven.
6. Doe de quinoa in een slakom.
7. Klop het citroensap met extra vierge olijfolie in een kom tot een dressing.
8. Voeg de ovengroenten toe aan de quinoa en top deze af met avocado, munt en de gehakte noten. Giet de dressing er over.
9. Breng alles op smaak naar wens met zout en peper.

Zomerse salade

Breng de kikkererwten en zomergroenten op smaak met koriander, rode ui en olijven. Geniet de volgende dag van de leftovers.



Ingrediënten:

- 350 g kikkererwten uit glazen pot, uitgelekt en afgespoeld
- 1 rode paprika, in stukjes
- 10 cherrytomaatjes
- 1 fijngehakte komkommer
- Handje verse basilicum en/of koriander
- ½ gesneden rode ui
- 15 bruine kalamata-olijven
- ¼ theelepel zeezout

Dressing:

- 2 eetlepels balsamico azijn
- Sap van 1 citroen, 3 eetlepels
- 2 kleine teentjes knoflook fijngehakt
- 1 theelepel Dijon-mosterd
- 1 theelepel gedroogde oregano
- ½ theelepel zeezout
- ½ theelepel zwarte peper
- 80 ml olijfolie

Bereidingswijze:

1. Maak de dressing. Combineer alle ingrediënten voor de dressing in een blender, behalve de olijfolie. Blend zodat alle ingredienten goed vermengd zijn en voeg dan langzaam olijfolie toe terwijl je op de lage stand mixt.
2. Doe vervolgens alle ingrediënten in een slakom en garneer met de dressing

Pompoen pannenkoeken

Slechts 3 ingrediënten; pompoen, notenpasta en eieren. Erg lekkere mini pannenkoeken, ook geschikt voor kinderen vanaf 1 jaar.



Ingrediënten:

- 2 kopjes vers gekookte pompoen
- 1 kopje notenpasta (amandel, hazelnoot of cashewnoten)
- 3-4 eieren
- Kaneel of speculaaskruiden naar smaak
- 3-4 eetlepels kokosolie of ghee om te bakken.

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een blender. Pureer tot een gladde massa.
2. Verwarm de koekenpan voor op middelhoog vuur. Voeg als het heet is een paar eetlepels kokosolie of ghee toe.
3. Schep ongeveer 3 eetlepels beslag op een hete, ingevette koekenpan.
4. Bak ongeveer 2 minuten aan elke kant.
5. De pannenkoeken zijn klein en zullen snel donker worden van de hete olie.
6. Serveer met een avocado, laagje hummus, notenpasta of pure chocopasta met kokosrasp.
7. Je kunt ze ook met een salade eten.
8. Bewaar overgebleven beslag in de koelkast in een pot met een goed afgesloten deksel voor maximaal een week.