



Voor 4 porties

50 g pistachenoten  
2 roze grapefruits  
2 avocado's  
1 rode chilipeper  
1 sjalot  
2 el wittewijnazijn  
zout  
peper  
2 el zonnebloemolie  
100 g alfalfa

Bereidingstijd: ca. 30 minuten

Per portie ca. 417 kcal/1751 kJ  
6 g E • 36 g V • 14 g KH

## Grapefruit­salade

Rooster de pistachenoten in een droge koekenpan en hak ze fijn. Schil de grapefruits en verwijder alle vliesjes van de partjes; halveer de partjes en vang daarbij het sap op. Schil en halveer de avocado's. Verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Was de chilipeper, verwijder de zaadlijsten en het steel­ tje en hak het vruchtvlees fijn. Pel de sjalot en hak hem fijn.

Maak van de azijn, het opgevangen grapefruitsap, wat zout en peper en de olie een dressing. Voeg de chilipeper en sjalot toe. Spoel de alfalfa af en dep hem droog.

Schep alle salade­ingrediënten, de dressing en de alfalfa door elkaar. Bestrooi de salade met de geroosterde pis­ tachenoten en serveer.





Voor 4 porties

Voor de salade

3 groene paprika's

2 aubergines

1,5 dl plantaardige olie

zout

peper

½ in zout ingelegde citroen

150 g groene olijven zonder pit

2 el olijfolie

sap van 1 citroen

1 el fijngehakte bladpeterselie

Voor de in zout

ingelegde citroen

2 kg onbehandelde citroenen

500 g grof zout

olie

Bereidingstijd: ca. 30 minuten

(plus ca. 30 minuten voor

het roosteren)

Per portie ca. 318 kcal/1334 kJ

8 g E • 29 g V • 10 g KH

## Groentesalade...

Verwarm de ovengrill voor. Was de paprika's, halveer ze en verwijder de zaadlijsten; halveer de paprikahelften en dan nog een keer. Rooster de stukken tot het vel zwart wordt en er blaren ontstaan. Haal ze uit de oven, doe ze in een diepvriesbakje en laat ze afkoelen. Verwijder het vel en snijd ze in stukken. Was de aubergines en snijd ze in blokjes van 1 cm.

Verhit de plantaardige olie en bak de aubergine. Haal de blokjes uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier en breng ze op smaak met zout en peper. Schil de ingelegde citroen; was de schil, dep hem droog en snijd hem in blokjes.

Meng de paprika, aubergine, citroenschil en olijven in een kom. Maak van de olijfolie, het citroensap en wat zout en peper een dressing en giet die erover. Bestrooi de salade voor het serveren met de peterselie.

## ... met ingelegde citroen

Was voor zelfgemaakte in zout ingelegde citroenen de citroenen. Maak vijf diepe sneden in de lengte en vul die met grof zout. Leg de citroenen in een hoge, hittebestendige glazen pot en giet er kokend water over. Bedek met olie en laat de citroenen 3 weken trekken.



# Noedels met paprika

## Voor 4 porties

250 g glas- of rijstnoedels  
2 rode paprika's  
2 gele paprika's  
6 takjes koriander  
4 el plantaardige olie  
2 el sojasaus  
zeezout  
1 el agavesiroop  
2 el witterijstazijn

Bereidingstijd: ca. 15 minuten  
(plus ca. 15 minuten voor  
het koken)

Per portie ca. 342 kcal/1440 kJ  
6 g E • 11 g V • 55 g KH

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet ze af, laat ze schrikken onder koud water en laat ze in een vergiet uitlekken.

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies in blokjes. Was de takjes koriander, schud ze droog en haal de blaadjes eraf.

Verhit de olie in een wok. Bak de paprika en korianderblaadjes even flink aan, maar zorg er wel voor dat de paprika niet te zacht wordt.

Voeg de gekookte noedels toe en doe dan de sojasaus, een beetje zeezout, de agavesiroop en de rijstazijn erbij. Schep alles goed door elkaar en serveer meteen.



## Voor 4 porties

500 g spaghetti van durum-tarwe  
2 gele courgettes  
2 groene courgettes  
½ bosje bladpeterselie  
1 takje verse tijm  
200 g gerookte tofoe  
2 uien  
1 teentje knoflook  
150 g cashewnotenpasta  
olijfolie  
1 tl citroensap  
zout  
peper

Bereidingstijd: ca. 30 minuten  
(plus ca. 10 minuten voor het koken)

Per portie ca. 868 kcal/3635 kJ  
32 g E • 41 g V • 89 g KH

# Courgette-carbonara

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de courgettes, rasp ze en zet apart.

Was de peterselie en tijm, schud ze droog en hak ze fijn. Snijd de gerookte tofoe in blokjes. Pel de uien en knoflook en hak beide fijn. Roer de cashewnotenpasta door 3,5 dl water.

Verhit een beetje olijfolie in een pan en bak de tofoe, uien en knoflook kort. Roer de cashewnotenpasta en het citroensap erdoor en breng op smaak met zout en peper. Roer de peterselie, tijm en courgette erdoor en breng even aan de kook. Serveer met de spaghetti.