



soepen

Spinaziesoep met zuivelspread

16



spinazie
400 g



zuivelspread
x 150 g



quinoa
150 g




kippenbouillon
1 liter



geschaafde amandelen
4 el

 5 minuten

 10 minuten

 voor 4 personen

○ Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de amandelen over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 5 minuten in de oven. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet de korrels af.

○ Kook de spinazie in een grote pan 5 minuten in de bouillon. Zeef de soep. Pureer de spinazie met iets meer dan de helft van de bouillon, meng de zuivelspread erdoor en breng de soep op smaak met zout en peper.

○ Lepel de soep in kommen en verdeel de quinoa en de geroosterde amandelen erover. (Koud serveren)

Zwarte rijst, kool & garnalen



zwarte rijst
70 g



rodekool
x ¼



avocado
x 1



gekookte garnalen
x 10



citroen
x 1



bieslook
x ¼ bosje

 10 minuten

 30 minuten

 voor 1 persoon

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Pel de garnalen. Snijd de citroen in vieren. Hak de kool en het bieslook fijn. Snijd de avocado in tweeën, verwijder de pit en de schil, snijd het vruchtvlees in blokjes en sprenkel er wat citroensap over.
- Doe de afgegoten rijst, de garnalen, 2 partjes citroen, de avocadoblokjes en de rodekool in een kom. Verdeel het bieslook erover en een vinaigrette (zie recept 48).

curry's

Spinaziecurry



silvervliesrijst
100 g



jonge bladspinazie
x 2 flinke handen



banaan
x ½



kerriepoeder
½ tl



ricotta
x ½ potje



koriander
x 3 takjes

 5 minuten

 15 minuten

 voor 6 personen

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Pel de banaan en snijd hem in plakjes. Giet olijfolie in een koekenpan en bak de plakjes banaan 2 minuten aan elke kant op matig vuur.
- Was de spinazie en laat hem samen met de ricotta, de kerrie en zout en peper in een pan op matig vuur slinken.
- Doe de afgegoten rijst, de spinaziecurry en de banaan in een kom en strooi de grof gehakte koriander erover.