





Een goed kookboek is zoveel meer dan een bundel recepten. Tuurlijk, het eten moet lekker zijn. Maar ik wil dat een kookboek ook inspireert en prikkelt, doet dromen van gezellige avonden en verre reizen, laat genieten, zelfs zonder dat je in de keuken aan de slag gaat. Een goed kookboek kan net zo'n ontspanning en genot bieden als een roman.

Ik hoop dat dit zo'n boek voor jou kan zijn.
Veel kijk-, kook- en eetplezier!

Liefs
Karolien

Karola's Kitchen

Kleur op tafel

Karolien Olaerts

—HORIZON—



INHOUD

De vijf pijlers van mijn keuken	10
Weg met de stress	12
Nog meer gezondheid	12
Gewoon gezond	13
Groenten en fruit in de hoofdrol	15
Een mysterieuze matrix	15
Kleur op tafel	16
Rauw, gekookt en alles daartussenin	16
Gewoon gezond én groen	18
Zoveel mogelijkheden!	18
Elke stap telt	19
Next level gezond en groen koken	20
Hoe gebruik je dit boek	21
Een vertrouwde indeling	21
Tijdsefficiënte recepten	21
Vers versus voorraad	22
Gebruik maatlepeltjes	24
Ingrediënten met een sterretje	24
Grote porties	25
Jouw keuken	25
Samengevat	29
Ontbijt	33
Lunch	50
Snacks	66
Apero	81
Diner	98
Sharing	159
Dessert	191
Zo weinig mogelijk verspilling	206
Bewaartips	207
Dank je wel	214
Index	216

RECEPTEN

ONTBIJT

- Cobbler met aardbeien 34
- Haverpap met gebakken peer 36
- Chunky appelgranola 39
- Chewy ontbijtkoekjes met hazelnoot en chocolade 40
- Dutch baby met bessen-chiajam 43
- Hartige yoghurtbowl met gebakken noten 44
- Wortel-sinaasvierkantjes 47
- Mijn toast avocado 48

LUNCH

- Salade van pompoen en witte kool met fetasaus 53
- Aziatische noedelsalade met kip en pindasaus 54
- Groene omelet 57
- Pastasalade op z'n Grieks 58
- Makkelijke tomatensoep met mozzarella 60
- Aardappelsalade met boontjes en broccoli 63
- Meloensalade met romige cottagecheese 64

SNACKS

- Crumblemuffins met appel en blauwe bessen 69
- Energierepen met kokos en pistache 70
- Zachte pompoenwafeltjes 72
- Perzik-banaanijis 75
- Chocoladecake 76
- Skyr met frambozen en speculaas 79

APERERO

- Witloofhapje met gerookte forel 83
- Spicy granaatappelmocktail 84
- Loempia's uit de oven 86
- Geblakerde broccoli met yoghurt-tahinsaus 91
- Strawberry spritz 93
- Whipped ricotta met artisjok en noten 94
- Appel-gingermocktail 96

STAP VOOR STAP

- Filodeegloempia's vouwen 88
- Broccoli stomen 110
- Bloemkoolgnocchi maken 127
- Bakvorm invetten en inbloemen 205

DINER

- Couscoussalade met tahinpesto 100
- Puntpaprika met ricotta en broccoli 103
- Curry met geroosterde bloemkool en wortel 104
- Tortellinisoep 107
- Hartige verlorenbroodschotel 108
- Mediterrane one-potpasta 113
- Mijn Vietnamese pho 114
- Bloemkooltaart met venkel en courgette 119
- Traybake van zomerse groenten en zalm met spinaziepesto 120
- Spaghetti met broccoli en geitenkaas-pestosaus 123
- Bloemkoolgnocchi met groene asperges 124
- Groenten in zoetzure saus 128
- Loaded sweet potatoes met gehakt 131
- Pitabowl met geroosterde bloemkool en wortelhummus 132
- Vis in roomsaus met prei en wortelen 135
- Bouillabaisse met scampi's 136
- Moussaka 141
- Uiensoep met balletjes en kaascroutons 144
- Linguini met kaassaus, spruitjes en rode ui 148
- Makkelijke lasagne met pompoen 151
- Champignonragout met geroosterde spruitjes en knolselderijpuree 152
- Pompoenzotto 156

SHARING

BRUNCH 160

- Appel-beignetpannenkoekjes 162
- Paarse salade 164
- Frittata met prei, rode ui en feta 167

TAPAS 168

- Smashed patatas bravas 170
- Halloumi met kappertjes 174
- Gebakken spinazie met fetasaus 175
- Scampi's met snelle paprikasaus 178
- Gegrilde aubergine met tomatensalsa en manchego 179

BARBECUE 181

- Vispapillot 182
- Gegrilde maïskolven 186
- Champignonsatés 187
- Gegrilde slaharten met tahin-yoghurtsaus 188

DESSERT

- Kokos-limoenrijstpap met ananas en mango 192
- Pindapralines 195
- Gebakken pruimen met sinaasricotta en amandelkoekjes 196
- Appelstrudelpakjes 198
- Pudding met citroen, witte chocolade en rode vruchten 201
- Abrikozen-frambozentaart met vanilleslagroom 202

DE VIJF PIJLERS VAN MIJN KEUKEN

PLANT-BASED

Plantaardige ingrediënten vormen de basis van mijn recepten. Groenten en fruit krijgen steeds de hoofdrol, aangevuld met noten, zaden, peulvruchten, graanproducten en plantaardige olie en in mindere mate met eieren, zuivel, veggie alternatieven of vis.

VERS, VOEDZAAM EN HANDIG

Verse producten zijn de standaard: kleurrijke groenten en fruit, en smaakvolle verse kruiden, rijk aan vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Maar ook onder de bewerkte voeding zijn er pareltjes van ingrediënten te vinden, zoals diepvriesgroenten, geconserveerde peulvruchten, volkorengraanproducten, kazen... Alle voedzaam en handig in gebruik.

GEVARIEERD

Ons lichaam heeft koolhydraten, eiwitten, vetten en een hele reeks vitaminen en mineralen nodig om goed te functioneren en op lange termijn gezond te blijven. Elk voedingsmiddel heeft zijn eigen unieke en waardevolle waaier aan nutriënten. Door verschillende soorten groenten en fruit af te wisselen en ook te variëren in eiwit- en koolhydraatbronnen voorzie je je lichaam van alle nodige stoffen. Karola's Kitchen-recepten bevatten dus alle voedselgroepen, ik sluit geen enkele categorie uit.

INTUÏTIEF

Groenten zijn overvloedig aanwezig in al mijn bereidingen. Eiwitleveranciers, koolhydraatbronnen en vetrijke producten gebruik ik om een maaltijd compleet te maken, aangepast aan de behoeftes van mijn lichaam. Dit betekent niet dat ik calorieën tel of dat ik mezelf honger laat lijden, maar wel dat ik luister naar de signalen van mijn lichaam. (En een grollende maag is een duidelijk signaal!) De behoeftes van een lichaam kunnen van dag tot dag erg verschillen. Werken met lijstjes, punten of calorieën gaat eenvoudigweg tegen die natuur in.

LEKKER

Ik eet en drink waar ik me goed bij voel. Iets lekker vinden is voor mij een essentieel onderdeel van dat goed voelen. Nooit ofte nimmer zal ik dus iets eten of drinken enkel en alleen omdat het zozegegd 'gezond' is en die aanpak kan ik sterk aanbevelen. Ik ontdekte dat als ik een maaltijd niet smaakvol vind, ik onvoldaan van tafel ga, ongeacht hoe vol mijn maag zit. Genieten van eten is dus niet alleen fijn op het moment zelf, het zorgt er ook voor dat ik naderhand vaak geen behoefte meer voel om achteloos te snoepen, omdat ik niet alleen fysiek, maar ook mentaal verzadigd ben.



WEG MET DE STRESS

NOG MEER GEZONDHEID

Wij zijn verwend. Laten we het zeggen zoals het is. Wij zijn ontzettend verwend. Met de mooiste verse groenten die we zomaar in de winkel om de hoek kunnen halen, met het schone water dat uit onze kranen stroomt, met de peulvruchten en tomatenblokjes uit blik, met de spruitjes en spinazie uit de diepvriezer en het eindeloze assortiment andere voedzame producten die ons het leven makkelijker maken, met de vele mogelijkheden om ons eetpatroon gevarieerd, gezond en lekker te maken. Dit is een privilege waar we ons, naar mijn mening, te allen tijde bewust van moeten blijven. We zijn met ons gat in de artisanale biohoeveboter van met gras gevoede koetjes gevallen. Dat besef maakt mij elke dag, elke maaltijd opnieuw ontzettend dankbaar. Wat een luxe. Wat een geluk.

Rondom mij zie ik echter ook veel angst. Angst voor groenten en fruit uit een supermarkt, angst voor kraantjeswater, voor tomaten uit blik, voor bewerkt voedsel, voor suiker, voor koolhydraten. Angst voor eten, voor ongezondheid.

Ik ga jou in geen geval zeggen hoe jij moet eten. Er zijn al meer dan genoeg mensen (vaak helaas géén wetenschappers) die die rol op zich nemen en ik heb de indruk dat onze relatie met eten en onze gezondheid er absoluut niet beter door worden. Ik wil jou wel zeggen: er is geen – geen enkele – reden om angst te hebben voor eten. (Tenzij het beschimmeld is of vol modder hangt – gegronde redenen om het niet in je mond te steken.) Angst voor eten, wat voor eten dan ook, maakt je niet gezonder.

**TOXIC NUTRITION MESSAGING
IS MORE HARMFUL FOR YOUR HEALTH
THAN ANY FOOD COULD EVER BE**

@DIETITIANANNA

Eet elke dag fruit! Maar niet te veel, want het bevat suiker. Eet plantaardiger! Maar niet helemaal, dan krijg je zeker tekorten. Eet geen bewerkte voeding! Maar koop wel die hippe dure supplementen. (Heel natuurlijk, ze groeien aan supplementenstruiken.) Eet enkel als je honger hebt. Maar ontbijt wel zeker, de belangrijkste maaltijd van de dag! Maar niet voor 6 uur. En eet ook niet na 20 uur. Drink geen fruitsap, veel te bewerkt en veel te veel suiker. Maar doe wel een sapjeskuur. Eet zus om lekker lang te leven en zo om een leven lang gezond te zijn. En kauw minstens 50 keer op elke hap.

Dit is maar een kleine greep uit de eindeloze stroom aan absurde en vaak tegenstrijdige voedingsadviezen die we dagelijks om de oren geslingerd krijgen. Intimiderend. En verre van leuk. Zo hoeven gezond eten en gezondheid er echt niet uit te zien! Wel integendeel.

Wat je mening over voeding ook is, ik denk dat we het er sowieso over eens zijn dat chronische angst en/of stress ongezond is. Ook als die angst en stress voortkomen uit het streven naar een 'perfect' eetpatroon.

HEALTH AND PEACE OF MIND CAN CO-EXIST

GEWOON GEZOND

Is al het voedingsadvies dan onzin? Nee. Karola's Kitchen draait rond lekker én voedzaam eten. Ik ben er dan ook van overtuigd dat we via voeding onze gezondheid kunnen verbeteren. Ik zou simpelweg de boeken sluiten als dat niet zo was. Het is intussen een tijd geleden dat ik zelf nog in een lab stond, maar ik ben nog steeds een wetenschapper. Ik vertrouw op wetenschap. Op solide, goed opgezette studies, op jaren en jaren onderzoek en op de stem van briljante voedingswetenschappers.

En goed nieuws! We kunnen ons eetpatroon wel degelijk gezonder maken, om zo ons lichaam de beste kans op gezondheid te bieden. Niets sensationeels, wel oerdegelijk. Focus daarom op deze hoofdzaken:

10

(WEINIG HIPPE MAAR WEL IMPACTVOLLE) TIPS OM JE EETPATTERN GEZONDER TE MAKEN

- 1 Laat groenten en fruit een hoofdrol in je eetpatroon spelen.
- 2 Gebruik waar je kunt volle granen (waaronder haver, bruine rijst, quinoa) of volkorenproducten (zoals volkorenbrood en -pasta) in plaats van witte graanproducten.
- 3 Kies (vaker) voor plantaardige eiwitten, zoals peulvruchten, noten, tofu of voedzame veggie alternatieven.
- 4 Geef de voorkeur aan onverzadigde bereidingsvetten (zoals olijfolie) en niet aan verzadigde (zoals boter en kokosolie).
- 5 Varieer, zowel met groenten als met andere ingrediënten.
- 6 Beperk je alcoholinname.
- 7 Wees zuinig met bewerkt vlees.
- 8 Focus niet op je gewicht. Je gewicht zegt niets over hoe gezond jouw eetpatroon is. Het zegt zelfs niets over je gezondheid.
- 9 Gooi niet radicaal het roer om. Breng haalbare, kleine veranderingen aan die je kunt volhouden. Zet pas een volgend stapje als je daar klaar voor voelt.
- 10 Bekijk voeding voor wat het is: één stukje van de puzzel. Besteed er dus niet al je beschikbare tijd en energie aan. Ook van tel voor een goede gezondheid zijn onder meer je slaappatroon, stressniveau, bewegings-routines en sociale interacties. Verdeel je aandacht.

GROENTEN EN FRUIT IN DE HOOFDROL

EEN MYSTERIEUZE MATRIX

Dat ik in mijn recepten veel groenten en fruit gebruik, zul je vermoedelijk al gemerkt hebben. Bij hartige gerechten mik ik steeds op vier verschillende groenten. Niet gewoon voor de sport. Enerzijds maakt die verscheidenheid een gerecht naar mijn mening interessanter en lekkerder. Anderzijds heeft elke groente een eigen samenstelling met een unieke waaier aan voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Rode paprika's zijn bijvoorbeeld rijk aan vitamine C. Ze bevatten ook een mooie hoeveelheid zink. Champignons zijn goede leveranciers van vitamine B1 en fosfor. Bloemkool en broccoli zijn toppers wat vitamine B11 (foliumzuur) betreft. Boerenkool is rijk aan onder meer calcium en ijzer. De lijst is – zoals je wel in de gaten hebt – eindeloos.

Naast vitaminen en mineralen bevatten groenten nog heel wat andere bioactieve stoffen. Simpel gesteld vertelt de kleur van groenten en fruit ons hier iets over. Gele paprika's en wortelen bevatten veel bètacaroteen, rode tomaten voornamelijk lycopene, boerenkool en spinazie luteïne en zeaxanthine, en rode kool en bramen zijn rijk aan anthocyanen.

Het is onmogelijk, en dus zinloos, om een exacte berekening te maken van hoeveel van welke stoffen je exact binnenkrijgt. Het is ook niet duidelijk wat er precies voor zorgt dat groenten en fruit zo belangrijk zijn voor een goede gezondheid. Waarschijnlijk is het net de complexe en ondoorgroondelijke matrix van vezels, vitaminen, mineralen en andere stoffen die ervoor zorgt dat je beter beschermd bent tegen chronische ziektes. Een combinatie die onmogelijk na te apen valt door een shake of supplement. Gelukkig. Want er valt niet alleen veel gezondheid te halen uit het eten van volwaardige groenten en fruit, maar ook zo ontzettend veel plezier en genot.

KLEUR OP TAFEL

Om het variëren in groenten en fruit wat minder saai te doen klinken, bedacht iemand de 'Eat the rainbow'-slogan. Kies voor alle kleuren om zo ook een waaier aan bioactieve stoffen aan je eetpatroon toe te voegen.

Eigenlijk houd ik niet van voedingsregels (en dat is dan nog zacht uitgedrukt), maar ik vind het als receptontwikkelaar een leuke bron van inspiratie. En ook als eter vind ik het aangenaam en interessant als een gerecht verschillende componenten en texturen bevat. En het fijne is: kleur op tafel brengen is geen kernfysica. Het kan zo simpel zijn als rode uien in plaats van witte gebruiken en je gerecht afwerken met een handvol spinazie of rucola. Twee trucjes die je me heel regelmatig zult zien toepassen.

**GUILT HAS NO PLACE
WHEN IT COMES TO EATING.**
@EVELYNTRIBOLE

RAUW, GEKOOKT EN ALLES DAARTUSSENIN

Gebruik 'Eat the rainbow' als luchtige, leuke leuze en zeker niet als dogma. En trek het principe wat verder open. Variatie is ook aangewezen als het aankomt op bereidingswijzen, zelfs binnen één en dezelfde maaltijd. Geen enkele methode is dé beste. Als je kiest voor rauwe groenten, blijven hittegevoelige vitaminen, zoals vitamine C, goed bewaard. Maar er zijn ook stoffen die net vragen om bereiding en bewerking, zoals lycopene. In rauwe tomaten is de concentratie lycopene laag en bovendien wordt de stof helemaal niet goed opgenomen door onze darmen. Door de tomaten te verhitten en te bereiden, tot bijvoorbeeld een saus, los je dit op. Tomatensaus en tomatenblokjes uit blik zijn daarom veel betere lycopeneleveranciers! (Mocht je het je afvragen: ja, dat geldt ook voor ketchup.)



ONTBIJT



COBBLER MET AARDBEIEN



Is het een dessert, is het een ontbijt? Wie zal het zeggen? Een cobbler is het zachte, cakeachtige zusje van de alom bekende crumble.

Beide worden vaak geserveerd als nagerecht, maar met enkele twists maakte ik er een voedzame start van de dag van. De geur, de kleur, de ongelooflijk fijne combinatie van texturen... Een heerlijk gerecht om jezelf en je gasten mee te plezieren!

Verwarm de oven voor op 180 °C (heteluchtstand).

Doe de **aardbeien** in een kleine ovenschaal (als je diepgevroren aardbeien gebruikt, hoef je ze niet vooraf te ontdooien). Schep het **vanillepoeder** erdoor en zet opzij.

Doe het **haverveel**, de **havermout**, het **amandelmeel** en de **suikervervanger** in een kom. Zeef het **bakpoeder** erbij, voeg de **fleur de sel** toe en meng alles met een klopper.

Snijd de **boter** in blokjes en voeg ze bij het meel. Kneed de boter met je vingertoppen door het meel tot je een kruimelige textuur verkrijgt. Maak een putje in het midden van het deeg en schenk er de **room** in. Gebruik een mes om het kruimelige deeg geleidelijk aan door de room te mengen tot je deeg samenhangend wordt.

Vorm met je handen 5 ruwe ballen uit het deeg, druk ze wat plat en leg ze boven op de aardbeien. (Overbewerk het deeg niet, werk vlot en maak geen gladde ballen. Wat extra structuur maakt het lekkerder en mooier.)

Plaats 45 minuten in de oven tot de cobbler een mooi kleurtje heeft en het fruit pruttelt. Serveer met yoghurt en geroosterde amandelschilfers.

TIPS

- Je kunt deze cobbler ook met andere fruitsoorten maken. Steenvruchten, zoals abrikozen en perziken, geven ook een fantastisch resultaat! En als je kiest voor vanille-ijs in plaats van yoghurt, heb je ineens een feestelijk dessert.
- Ik combineer deze cobbler het liefst met een plantaardige schenkyoghurt. Zowel het charmant rommelige uiterlijk als het heerlijke en wondermooie sausje dat zo ontstaat, vind ik geweldig.

BEREIDINGSTIJD

10 minuten
+ 45 minuten in de oven

INGREDIËNTEN

750 g **aardbeien**
(vers of diepgevroren)
½ tl vanillepoeder
80 g volkorenhaverveel
(of glutenvrij bakmeel als je intolerant bent)
20 g havermout
(glutenvrij als je intolerant bent)
20 g amandelmeel
(of amandelpoeder)
30 g een-op-eensuikervervanger*
(of suiker)
1 tl bakpoeder
een snuifje fleur de sel
40 g koude **plantaardige boter**
(of roomboter of kokosolie)
50 ml **plantaardige room**

VOOR ERBIJ

plantaardige yoghurt
geroosterde amandelschilfers



HAPERPAP MET GEBAKKEN PEER



Ik ga je de geheimen van een écht goede haverpap verklappen.

Geheim 1: gebruik een combinatie van melk en water. Geheim 2: je hebt meer vloeistof nodig dan je denkt. Geheim 3: werk je haverpap af met een scheutje (warme) melk. Houd je aan deze stelregels en je krijgt het smeugste, romigste, gezelligste ontbijt dat je je kunt voorstellen, dat ook nog eens supervoedzaam is.

Rooster de **amandelschilfers** en **pecannoten** in een droge pan. Zet opzij.

Doe de **havermout**, **havervlokken**, **melk** en het **water** in een steelpannetje. Voeg ook ½ theelepel **kaneel** en ¼ theelepel **kardemom** toe. Breng het geheel langzaam aan de kook en laat 5 minuten pruttelen op een heel laag vuur. Roer hierbij regelmatig om.

Halveer de **peer** en snijd de ene helft in plakken. Smelt de **bakboter** in de pan die je voor de noten gebruikte en stoof de plakjes peer aan. Bestrooi ze met de rest van de **kaneel** en de **kardemom** en schenk er 2 eetlepels **water** overheen. Laat de peer bakken tot hij volledig gaar is.

Zet het vuur onder de havermoutpap uit en roer er de helft van de **blauwe bessen** door. Rasp de andere helft van de peer grof en de **gember** fijn en roer beide door de pap.

Schep de havermoutpap in een kom en leg er de gebakken peertjes bovenop.

Schenk 2 eetlepels plantaardige melk in de pan van de peertjes en roer goed tot alle restjes specerijen met de melk vermengd zijn. (Let erop dat je pan niet meer te heet is, anders kan de melk schiften.) Schenk de vloeistof op de havermoutpap, rondom de gebakken peer. Werk af met nog wat blauwe bessen, de noten en wat **ahornsiroop**, indien gewenst. Serveer meteen.

TIPS

- De hoeveelheid melk en water zijn aangegeven in grammen, zodat je alle ingrediënten voor de pap meteen in een pannetje kunt afwegen en geen maatbeker vuil hoeft te maken.
- Vers bereid is dit ontbijt het lekkerst, maar gooi restjes zeker niet weg. Je kunt ze opnieuw opwarmen en met een extra scheutje water en melk romig roeren.

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

INGREDIËNTEN

een handvol amandelschilfers

een handvol pecannoten

(of walnoten)

25 g havermout

(glutenvrij als je intolerant bent)

15 g havervlokken*

(glutenvrij als je intolerant bent)

160 g **plantaardige melk**

+ 2 el extra

100 g water + 2 el extra

½ tl + ¼ tl kaneel

¼ tl + ⅛ tl kardemom

1 **peer**

1 tl **plantaardige bakboter**

(of roomboter)

2 handenvol **blauwe bessen**

1 cm **verse gember**

(ca. 1 tl geraspt)

ahornsiroop (optioneel)



LUNCH







SALADE VAN POMPOEN EN WITTE KOOL MET FETASAUS



Pompoen, boerenkool, feta... Een combinatie waarmee je me altijd blij maakt. Hier verwerk ik deze mooie ingrediënten in een boeiende salade, die zowel koud als warm heerlijk is. Prachtig om aan gasten te serveren, maar ook lekker degelijk, zodat hij een tripje in je lunchbox met glans doorstaat.

Verwarm de oven voor op 210 °C (heteluchtstand).

Schraap de pitten uit de **butternut** en snijd hem in dikke plakken (schillen hoeft niet). Snijd de **rode uien** en **appel** in partjes. Stort alles op een bakplaat en besprenkel met 1½ eetlepel **rijstolie**. Bestrooi met de **gedroogde kruiden**, versgemalen zwarte peper en grof zeezout. Schep goed om, verspreid de groenten gelijkmatig over de bakplaat en plaats 20 à 25 minuten in de oven. (Open halverwege even de ovendeur om stoom te laten ontsnappen.)

Verwijder intussen de harde kern van de **witte kool** en snijd de kool in dunne reepjes. Besprenkel met de overgebleven **rijstolie** en schep om met je handen, zodat de olie goed verdeeld wordt. Verspreid de kool na 5 minuten oventijd over de andere groenten en laat mee roosteren.

Haal de **boerenkool** van de stelen, spoel grondig en zwier droog. Snijd de bladeren in dunne reepjes en sprenkel er de **walnotenolie** en **appelciderazijn** overheen. Kruid met versgemalen zwarte peper en grof zeezout en kneed de kool 1 minuut. (Het kneden en de azijn zullen voor een lichte garing zorgen.) Zet opzij.

Hak de **walnoten** grof. Maak de fetasaus door de **feta**, **yoghurt** en wat versgemalen zwarte peper in een minifoodprocessor te mixen tot een gladde saus.

Verdeel de **linzen**, boerenkool en walnoten over de geroosterde groenten en serveer met de fetasaus.

TIPS

- Kun je geen boerenkool vinden, breng dan een zuurtje in de salade door de geroosterde groenten te besprenkelen met appelciderazijn en voeg een handvol veldsla toe bij de afwerking, voor een fris en crunchy element.
- Je kunt deze salade plantaardig houden door een yoghurtsausje te maken op basis van een vegan yoghurt, wat citroensap en verse groene kruiden.

BEREIDINGSTIJD

35 minuten

INGREDIËNTEN

½ **butternut** (ca. 500 g)

3 rode uien

1 kleine **appel**

1½ el + 1 el rijstolie* (of andere olie die tegen hoge temperaturen kan)

2 tl gedroogde oregano

1 tl gedroogde tijm

½ tl gedroogde rozemarijn

¼ **witte kool** (ca. 250 g)

3 stelen **boerenkool***

(of 40 g voorgesneden boerenkool)

1 tl walnotenolie (of olijfolie)

1 el appelciderazijn

een grote handvol walnoten

1 klein blikje linzen, gespoeld (uitgelekt ca. 120 g)

DE FETASAUS

100 g **feta**

80 g **Griekse yoghurt**

(lactosevrij of plantaardig indien gewenst)

TOOLS



Heb je nog witte kool over, dan vind je extra recepten op karolaskitchen.be.