

Vineyard.

MEI 2021 - DAG 1

Wrap / avocado / rettich

Benodigdheden voor 1 wrap

1 wrap (Santa Maria Tortilla)

Vegan avocadocrème

- 1 avocado
- ½ limoen
- ¼ teen knoflook
- 1 el Remia Mayolijn

25 gram komkommer

25 gram rettich

20 gram mais

20 gram ijsbergsla



Bereidingswijze

Start met het maken van de avocadocrème. Schil en prak de avocado, pers de knoflook en voeg de Remia Mayolijn toe. Knijp hierboven de limoen uit en meng de tot een gladde crème. Smeer de wrap in met avocadocrème en leg daarop de vulling; komkommer, rettich, mais en ijsbergsla. Snij de wrap schuin doormidden en serveer in een vetvrij papier of op een mooi bord.

Groentecurry / basmatirijst / raita / naanbrood

Benodigdheden voor 1 portie

250 gram basmatirijst

100 gram aubergine

40 gram wortel

40 gram rode paprika (kan rauw of gepoft)

40 gram cherrytomaat

30 gram groene asperge

20 gram bosui

125 gram currypasta naar keuze

40 gram raita

- 2 gram garam masala (gedroogd)
- 1 bosje koriander
- 100 gram komkommer
- ¼ gedroogde rode peper
- 300 ml Griekse yoghurt 10% vet



Bereidingswijze

Kook de basmatirijst volgens de verpakking. Maak de groentes schoon en snij in blokken van circa 2 bij 2 cm. Bak het naanbrood in de oven of broodrooster af.

Maak de raita door de rode peper en koriander fijn te snijden. Meng dit met de overige ingrediënten. Breng op smaak met zout, zwarte peper en een klein beetje olijfolie. Hierna gekoeld bewaren.

Fruit de currypasta circa 2 à 3 minuten in een koekenpan. Voeg de gesneden groentes toe, zet op laag vuur. Roer regelmatig tot de groentes gaar zijn.

Serveer met de curry met naanbrood en raita op een mooie plank.

Vineyard.

MEI 2021 - DAG 2

Pokebowl / chuka wakame / zoetzure komkommer / bos ui / sesam / sojabonen

Benodigdheden voor 1 pokebowl

130 gram sushirijst

25 gram zoetzure komkommer

- 1 komkommer
- ½ rode peper
- 50 ml (rijst) azijn
- 1 el suiker

15 gram gesneden bosui

30 gram wakame zeewiersalade (Albert Heijn)

25 gram sojabonen

3 gram sesamzaad, geroosterd

18 ml mayonaise

2 ml sojasaus



Bereidingswijze

Zoetzure komkommer is het lekkerst als deze een paar uur in de koeling heeft gestaan. Je kunt deze de dag ervoor maken, bij meerdere gerechten smaakt dit super!

Maak dunne linten van de komkommer met een kaasschaaf of dunschiller - plakjes of blokjes kan ook. Hak de peper in kleine stukjes. Verwarm de azijn met de suiker en peper. Laat het circa 2 minuten koken tot de suiker is opgelost. Giet het hete mengsel over de komkommer, zo trekken de smaken er goed in. Laat de komkommer vervolgens afkoelen in de koelkast en gebruik deze koud.

Bereid de sushirijst volgens de verpakking en laat afkoelen op een platte schaal. Maak de sojamayonaise door 9 delen mayonaise te mengen met 1 deel sojasaus. Rooster sesamzaadjes in een koekenpan. Let op dat ze niet verbranden! Je kunt zwarte, witte en groene zaadjes mengen voor een speels effect. Vervolgens doe je de afgekoelde rijst in een mooie bowl, daarop de garnituren gegroepeerd en als laatste de sojamayonaise.

Quiche / courgette / feta

Benodigdheden voor 1 quiche

1 vel bladerdeeg van 170 gram bladerdeeg

4 eieren

2 courgettes, in fijne plakjes

250 gram feta, verkruimeld

4 el melk

3 takjes munt

Zwarte peper en zout, uit molen



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verspreid het deeg over de bodem. Klop de eieren los met de melk en peper en zout. Meng hier de helft van de verse munt door. Schep 3/4^e van de feta op de deegbodem, schik hier de plakjes courgette op en giet het eiermengsel eroverheen. Bestrooi met de rest van de feta. Bak de quiche ongeveer 30 minuten af in de oven. Bestrooi met de overige muntblaadjes en serveer met een groene salade.

MEI 2021 - DAG 3

Soep / bospeen / kokos

Benodigdheden voor 1,5 liter soep

600 ml water
600 ml kokosmelk
2/3 rode peper
100 gram gemberwortel
300 gram uien, in blokjes
350 gram bospeen, geschraapt in plakjes
90 gram bleekselderij, schoon in stukjes
1 teen knoflook
1 limoen, geperst
15 gram sereh
Meergranen stokbrood



Bereidingswijze

Snij de knoflook, gember en peper in stukken. Dit aanzetten in een pan met alle groenten. Kneus de sereh en voeg toe aan de groenten. Het geheel blus je af met water en kokosmelk. Laat 30 tot 45 minuten koken tot de smaak goed is. Haal de sereh en gember uit de soep en mix de soep glad met een staafmixer. Haal de soep door een fijne zeef en breng op smaak met limoen, peper en zout. Bak het meergranen stokbrood af en serveer dit samen met de soep.

Hamburger / jalapeñopeper / dragonmayonaise

Benodigdheden voor 1 broodje

1 lekkere bol naar keus
1 groenteburger
1/4^e jalapeñopeper, in plakjes
IJsbergsla
50 ml Zaanse mayonaise
Takje dragon (verhouding dragon-mayonaise 1:10)
Scheutje olie



Bereidingswijze

Start met de dragonmayonaise door de dragon fijn de malen met een klein beetje olie in bijvoorbeeld een keukenmachine tot een gladde pasta. Meng de pasta hierna met de mayonaise.

Bak de groenteburger in een pan tot deze geheel is verwarmd. Gril het broodje in de oven of broodrooster. Beleg het broodje met sla, peper, de burger en de dragonmayonaise. Een smaakvolle simpele hap!

Vineyard.

MEI 2021 - DAG 4

Club sandwich / geitenkaas / maisbrood

Benodigdheden voor 1 sandwich

3 sneeën maisbrood
75 gram zachte geitenkaas
¼ kropsla
20 gram tomaat, in plakjes
20 gram komkommer, in plakjes
15 ml mayonaise



Bereidingswijze

Rooster de maisboterhammen en laat deze afkoelen. Smeer twee boterhammen in met de geitenkaas, voeg peper en zout toe naar behoefte. Leg hierop de tomaat, komkommer en kropsla. Spuit de mayonaise zigzag over de sla. Bouw de sandwich op met een belegde boterham onder, daarop nog een belegde boterham en sluit af met de onbelegde boterham. Snij de sandwich schuin door en serveer met een prikker in midden. Dit lunchgerecht kan je opleuken met een handje groente- of naturelchips, of klassiek met frietjes.

Kabeljauw & zoete aardappel van de barbecue

Benodigdheden voor 4 personen

150 gram fijngesneden groente (courgette, wortel en bleekselderij)
240 gram kabeljauw
15 gram pesto
1 grote zoete aardappel
100 gram fetablokjes
12 cherrytomaten

Bereidingswijze

Pak 4 stukjes aluminiumfolie en beleg ze met de fijngesneden groenten. Leg de kabeljauw erop. Doe er een schepje pesto op en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Vouw het pakketje dicht en laat garen op de barbecue.
Snij de zoete aardappel in blokjes. Halveer de cherrytomaten. Pak een stuk aluminiumfolie en leg de blokjes zoete aardappel erop. Voeg ook de halve cherrytomaten en fetablokjes toe. Sprengel er olijfolie overheen en breng op smaak met zout en peper. Vouw het pakketje dicht en laat garen op de barbecue.

