

# Suikervrij koken

Receptengids



Steeds meer mensen besluiten suiker van het menu te schrappen. Omdat ze meer willen letten op hun gewicht, wat meer energie kunnen gebruiken of last hebben van maag- of hoofdpijnklachten die ze willen verminderen. Als u alles mag eten is het al best lastig om elke dag te verzinnen wat u op tafel zet. Laat staan als u bepaalde ingrediënten niet kunt eten: suiker zit in heel veel producten. Speciaal voor de mensen die suiker proberen te vermijden een receptenboekje vol heerlijke gerechten.

Probeer bijvoorbeeld de kabeljauw uit de oven, het wortel-sinaasappelstampotje of een verrukkelijk frambozendessert toe?



## Inhoudsopgave

Wortel-sinaasappelstampotje . . . . .	5
Soepje van rode bieten en sinaasappel met crème fraîche . . . . .	6
Rood fruitsoepje . . . . .	7
Rijstcupcakes . . . . .	8
Sushi . . . . .	9
Japanse soba-jinenjo noodles . . . . .	11
Mousse in glaasje . . . . .	12
Dolmades . . . . .	13
Pilav . . . . .	14
Koolrolletjes . . . . .	15
Tomatenclafoutis . . . . .	16
Uien bhajis . . . . .	17
Kabeljauw uit de oven . . . . .	18
Mihoen gerecht . . . . .	19
Frambozendessert . . . . .	20

## Legenda



### Glutenvrij

Gemaakt van meel waar de gluten uitgehaald zijn, of glutenarm gemaakt of vrij van graansoorten als tarwe, rogge, spelt of kamut. Haver is van nature glutenvrij, maar vaak "verontreinigd" met gluten.



### Schelp- en schaaldiervrij

Het recept is vrij van schelpdier en/of schaaldier.



### Visvrij

Het recept is vrij van vis.



### Sojavrij

Het recept is sojavrij maar pas op met vegetarische varianten van het gerecht! Soja is een peulvrucht die veel verwerkt wordt in vegetarische vleesvervangers.



### Eivrij

Zonder ei, maar in recepten waar het wel inzit en die je graag wil maken, kun je het vaak goed vervangen door eivervanger. In de patisserie is een geprakte banaan een mooi alternatief.



### Lactosevrij

Hier kunnen wel koemelkeiwitten in zitten, omdat er ook lactosevrije melk te koop is. Meestal is echter de koemelk door sojaproducten vervangen of de boter door plantaardige margarine. Let op: niet 100% plantaardige margarines kunnen melk bevatten.



### Pindavrij

Pinda is een peulvrucht die onder de grond groeit: arachideolie is ook gemaakt van pinda's.



### Koemelkvrij

Hier zit geen lactose of melk in dus is geschikt voor als je geen lactose kunt verdragen of allergisch bent voor de melkeiwitten. Let op: niet 100% plantaardige margarines kunnen melk bevatten.



### Notenvrij

Hiermee worden 'echte noten' bedoeld zoals: amandel, cashewnoot, hazelnoot, paranoot, macadamianoot, pecannoot, pistache en walnoot. Hoe verwarrend ook, een pinda hoort niet tot deze groep omdat hij op een andere wijze groeit en tot een andere soort gerekend wordt.



### Suikervrij

Zonder sacharose (tafelsuiker, kristalsuiker, bietsuiker, rietsuiker). Gebruikte ingrediënten kunnen van nature aanwezige fructose en glucose bevatten.



### Vegetarisch

Zonder vlees, vis, gevogelte, schelp- of schaaldieren.



### Let op:

Bouillon(blokjes), ketjap of sojasaus bevat vaak tarwe/gluten.



### Let op:

Geitenmelk kan een kruisreactie geven bij mensen met een koemelkallergie.



### Let op:

Plantaardige margarine kan soja bevatten.

# Wortel-sinaasappelstampotje

Porties: 4 personen



## INGREDIËNTEN

- 800 gr. aardappels
- Een bos bospeen
- Jus d'orange om peen in te koken
- Melk
- Boter

## BEREIDING

Kook de bospeen gaar in jus d'orange, giet af en voeg een klontje roomboter toe. Schil de kruimige aardappels en kook ze gaar in ruim water met zout. Maak puree van de aardappels. Maak het lekker smeug met boter en melk. Meng de bospeen door de aardappelpuree. Snijd voor een fris effect paksoi zeer fijn en fruit deze even licht aan in een koekenpan. Schep dit door de puree en breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Gebruik sojamelk of rijstmelk in plaats van de melk en vervang de boter door een 100% plantaardige margarine om het recept zowel melk- als lactosevrij te maken.




# Soepje van rode bieten en sinaasappel

Porties: 4 personen




## INGREDIËNTEN

- 300 gr. gekookte bieten
- 1 aardappel (vastkokend)
- 1 bos lenteui
- 150 gr. soepgroentes of groente naar wens
- 1 laurierblad
- 1 gedroogde Spaanse peper
- 1 dl. vers sinaasappelsap
- 1 dl. rode wijn
- 3/4 l. groentebouillon 
- Zout en peper
- Crème fraîche

## BEREIDING

Snij de bieten eerst in plakjes en daarna in smalle reepjes. Schil de aardappel, snijd hem in plakjes en vervolgens in lucifer dunne reepjes. Bewaar deze in water. Maak de lenteuitjes schoon en snijd deze in smalle ringen. Doe de reepjes biet, aardappel, de helft van de uienringen, de soepgroente, het laurierblad en de Spaanse peper in een diepe soeppan. Voeg het sinaasappelsap, de wijn en de bouillon toe. Breng de soep op hoog vuur aan de kook. Draai het vuur daarna laag en laat de soep nog 20 min. zachtjes koken. Verwijder het laurierblad. Breng de soep op smaak met peper en zout. Serveer met een schepje crème fraîche in het midden van het bord.

Tip: Vervang de crème fraîche door sojaroom. Als je het recept zowel soja-, melk- als lactosevrij wilt maken, kun je de crème fraîche weglaten en pijnboompitjes (geroosterd in een droge koekenpan) over de soep strooien vlak voor het opdienen. 



# Rood fruitsoepje

Porties: 4 personen



## INGREDIËNTEN

Dit is slechts een indicatie, want je kiest de soorten en de hoeveelheid die je lekker vindt:

- 100 gr. blauwe bessen
- 100 gr. zwarte bessen
- 100 gr. kersen (ontpit)
- 100 gr. frambozen
- 100 gr. bramen
- Naar smaak: dessertwijn (Beaumes de Venise)
- Stevia voor de zoetheid als je geen wijn toevoegt.
- Munt ter decoratie.
- Eventueel een merengue (eiwitten en suiker - niet meer suikervrij) bakken voor erin.
- Slagroom (niet meer koemelkvrij) of kokosroom.
- Geschaafde amandelen even aangebakken in een droge koekenpan. (niet meer notenvrij)

## BEREIDING

**Benodigheden:** Staafmixer, zeefje

**Bereidingswijze:** Pureer het fruit. Zeef het om de pitjes en velletjes eruit te halen. En zet koel weg tot aan gebruik.

**Afwerking/serveren:** Serveer in een diep bord, liefst een bord met brede rand en kleine kom. Maak af met merengue, room, dessertwijn, enz.



**Tip:** Vervang de slagroom door kokosroom of als soja geen probleem is door sojaroom.



**Tip:** De amandelen kunnen goed worden weggelaten.



# Rijstcupcakes

Porties: circa 12 stuks




## INGREDIËNTEN


- 100 gr. biologische zilvervliesrijst, gekookt en afgekoeld
- 3 eieren
- 75 gr. rookamandelen, fijngemaakt
- 4 el. olie
- 2 tl. mosterd
- 2 dl. rijstemelk
- 200 gr. glutenvrije bloem
- 3 tl. bakpoeder
- 125 gr. geraspte kaas
- 50 gr. gehakt bieslook
- 12 cups, geplaatst in muffinbakblik

## BEREIDING

**Benodigheden:** Keukenmachine of handmixer

**Bereidingswijze:** Oven voorverwarmen op 200 graden (gasoven stand 4). Eieren schuimig mixen, olie en mosterd erdoor kloppen. Rijstemelk, bloem en bakpoeder toevoegen in gedeelten en met mixer doorkloppen op laagste stand. Het beslag wordt dik. Rijst, amandelen en kaas erdoor mengen. Beslag in 12 delen in de cups doen. Middenin de oven in circa 15 min. bakken.

 **Tip:** Vervang het ei door eivervangend poeder of 3 tl. gist opgelost in 6 el. warm water per ei.

 **Tip:** Vervang het amandelmeel door 50 gr. pijnboompitten, grof hakken en voeg naar smaak extra zout toe.

**Tip:** Vervang de melk door rijstemelk en de kaas voor circa 100 gr. veganistische pesto. Vormen noten een probleem? Let bij de pesto dan wel op dat deze van pijnboompitten is gemaakt en niet van pistachenoten.





# Sushi (1)

Porties: 4-6 personen



## INGREDIËNTEN

- 7 nori vellen
- 1,5 kop bruine ronde rijst, gewassen met koud water
- Snufje zout
- 20 ml. zonnebloemolie
- Rasp van een halve citroen
- Sap van halve citroen
- 3 cm. gemberwortel
- 300 gr. gekookte gepelde gamba's in kleine stukjes
- Umepasta
- Halve komkommer, in kleine reepjes als lucifer
- Ume-su azijn
- 1 avocado, in kleine reepjes als lucifer, besprenkeld met citroensap
- Verse koriander
- 30 gr. geroosterde sesamzaadjes
- 1/2 tl. wasabi pasta
- Halve citroen
- 1 cm. gemberwortel tot sap, geraspt en uitgeknepen
- 120 ml. shoyu saus
- Mirin



## BEREIDING

**Benodigheden:** Bamboematje en dun vlijmscherp mes

**Bereidingswijze:** Zet garnalen in marinade van 20 ml. shoyu, 20 ml. zonnebloemolie, citroenrasp, citroensap en gembersap. Doe rijst met 2,25 kop water en een snufje zout in pan. Breng aan de kook, doe deksel erop, draai het vuur laag en laat 45 min. op laag pitje of vlamverdeler gaar worden. Komkommer marinieren in ume-su azijn, een zure en zoute Japanse azijn. Rooster de paars, zwart gekleurde vellen nori boven de gaspit totdat ze groen zijn. Houd de gladde kant onder. Maak een mengsel van 50 ml. shoyu en klein beetje wasabi pasta. Laat even inwerken. Voeg naar smaak eventueel meer wasabi pasta toe. Dit is een scherpe smaakmaker...

**Lees verder op de volgende pagina.**



# Sushi (2)

Porties: 4-6 personen

## BEREIDING

**Vervolg:** Maak ook mengsel van 50 ml. shoyu, citroensap, gembersap en/of mirin. Deze smaakmaker is minder scherp en bovendien iets zoeter. Leg nori vel met korte kant naar je toe op bamboematje, gladde kant naar beneden. Smeer met lepel de lauwwarme (dan plakt het beter dan bij koude) rijst op het nori vel. Smeer rijst dun uit, minder dan 1 cm.

Laat aan de onderkant een strook van 3 cm. vrij. En aan de bovenkant een strook van 6 cm. Op 5 cm. van de onderkant van links naar rechts strookjes maken van ingrediënten over de totale breedte van nori vel. Eerst 1,5 tl. umepasta van links naar rechts op de rijst smeren. Hier komkommers en avocado over; garnalen bovenop avocado. Voeg veel verse koriander toe en strooi geroosterde sesamzaadjes erover. Wees gul met groenten en vis, anders eet je een balletje rijst.

Rol het bamboematje van onder naar boven terwijl je het redelijk aandrukt. Niet te stevig. Door de lauwwarme rijst plakt het uiteinde van het nori vel aan elkaar. Druk met het bamboematje de rol sushi goed aan. Snij rol in stukjes van 2 cm. Veeg mes tussendoor af aan natte theedoek. Serveer sesamzaadjes erbij, zodat je sushi nog kan dippen, samen met scherpe en zoete shoyu mengsels.



# Japanse soba-jinenjo noodles

Porties: 2 personen



## INGREDIËNTEN

- Handvol gedroogde arame, afgespoeld circa 20 min. in grote kom water weken
- 1 ui, fijngesneden
- 4 gedroogde shiitake paddenstoelen, 20 min weken, weekwater bewaren
- 1 el. sesamolie
- 20-30 ml. mirin
- 20-30 ml. shoyu saus
- 250 gr. soba-jinenjo noodles
- 40 ml. mirin
- 60 ml. olijfolie
- 10 ml. sesamolie
- 40 ml. shoyu saus
- 1 el. gehakte gemberwortel
- 3 blikjes uitgelekte tonijn
- 3 bosuitjes gesneden, ook groene loof
- 4 el. geroosterd sesamzaad
- 2 bosjes raapsteeltjes of winterpostelein, fijn gesneden
- Verse rode pepers



## BEREIDING

Was de sesamzaadjes, laat ze uitlekken en rooster in koekenpan. Doe dit zonder olie maar met een klein beetje water aan de zaadjes. Als de sesamzaadjes 'springen' zijn ze klaar. Zet de sesamzaadjes apart. Roer in een kom mirin, olijfolie, sesamolie, shoyu saus en de gember door elkaar en zet apart. Snij shiitake (als ze zacht zijn) in dunne plakjes en gooi het harde steeltje weg. Zet water voor de noodles op, zonder zout en kook ze al dente volgens aanwijzingen op verpakking. Spoel af met koud water. Voeg een klein scheutje olijfolie toe en schep de noodles om. Fruit ui in sesamolie in koekenpan (met deksel). Voeg de arame en shiitake toe.

Goed omschepen zodat overal een laagje olie om het zeewier komt. De olie zorgt ervoor dat mineralen van zeewier in het lichaam worden opgenomen. Blus zeewier af met weekwater van shiitakes en doe deksel op de pan. Roer om tegen aanbranden. Als het te droog wordt, voeg je steeds klein beetje weekwater toe. De arame moet circa 10 min. pruttelen. Als ze zacht is, is het gaar. Dan kook je het laatste restje vocht weg (zonder deksel) en zet het vuur uit. Voeg 20 ml. shoyu saus en 20 ml. mirin toe. Goed doorroeren. Proef en voeg eventueel nog 10 ml. van beide toe. Doe de noodles in een grote schaal en meng er bosui, tonijn, raapsteeltjes en sesamzaadjes doorheen. Serveer met dressing erover en samen met de arame en shiitakes. Voeg naar smaak zeer fijngesneden rode peper zonder zaadjes toe.



# Mousse in glaasje

Porties: 6-8 personen



## INGREDIËNTEN

- 500 gr. rijpe tomaten
- 500 gr. rijpe paprika's
- 2 el. tomatenpuree
- Honing circa 1 tl.
- 1 teentje knoflook
- 5 el. agar agar vlokken (check verpakking voor 1 kg. of 1 ltr.)
- 200 gr. room
- Zeezout
- Citroensap
- Tabasco
- Verse mint

## BEREIDING

De paprika's halveren, van de zaadlijsten ontdoen en in kleine stukjes snijden. De tomaten in stukjes snijden en met de paprika's, de tomatenpuree, het teentje knoflook en een beetje honing naar smaak in een pan doen. Laat het mengsel zo een uur zachtjes koken. Roer af en toe om aanzetten te voorkomen. Los de agar agar op zoals op de verpakking staat aangegeven. Voeg toe. Wrijf het mengsel door een haarzeef.

Je hebt nu een fijne puree. Voeg nu de helft van de room aan puree toe, heel voorzichtig, beetje bij beetje, onder goed roeren. Breng de mousse op smaak met wat zeezout, citroensap en een paar druppels tabasco. Voor het serveren de rest van de room stijf slaan. Verdeel de mousse over 6 tot 8 mooie glazen en laat de mousse zo minstens 3 uur in de koelkast staan. Schep een laagje van de geslagen room op de mousse.

**Tip:** Vervang de room door soja slagroom (ongezoet). Als soja niet gewenst is, kun je kiezen voor een rijstslagroom (Soyatoo). Let op: deze is wel wat zoeter.



# Dolmades

Porties: 30 stuks



## INGREDIËNTEN

- 1 blik of pot druivenbladeren
- 1 teen knoflook, gepeld
- 30 gr. verse koriander
- 30 gr. verse peterselie
- 100 gr. zwarte olijven (zonder pit)
- 8 tl. kappertjes
- Grote snuf zout
- Peper
- 150 gr. witte rijst
- 250 gr. half-om-half gehakt
- 1 groentebouillontablet



## BEREIDING

**Benodigheden:** Keukenmachine, keukenpapier

**Bereidingswijze:** Pureer in keukenmachine peterselie, koriander, olijven en kappertjes. Naar smaak peper en zout toevoegen. Rijst en gehakt erdoor mengen. Druivenbladeren afgieten, droogdeppen met keukenpapier en op werkblad uitspreiden. Van rijst-gehaktmengsel, ongeveer 30 rolletjes maken van circa 3 bij 4 cm. en die elk op druivenblad leggen. Vanaf het steeltje van het blad 1 slag oprollen, de zijkanten naar binnen vouwen ter vulling en verder oprollen. In grote pan de rolletjes zo neerleggen dat ze strak tegen elkaar aanliggen. Zoveel water erbij doen dat ze net onder water staan. Zachtjes aan de kook brengen en bouillontablet erboven verkrumelen. Afgedekt 30 min. laten koken. Dolmades met schuimspaan uit het water nemen.



**Tip:** Vervang gehakt door vegetarische gehakt.



# Pilav

Porties: 4 personen



## INGREDIËNTEN

- 250 gr. tutti frutti, klein gesneden
- 1 el. gele rozijnen
- 500 gr. lamsvlees (zonder been), in blokjes
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 rode peper, zaad verwijderd, in kleine stukjes
- 2 vleestomaten ontveld en ontpit in kleine stukjes
- 1 teentje knoflook, gepeld
- 50 gr. 100% plantaardige margarine
- 400 gr. rijst
- 15 gr. peterselie
- 1/2 tl. gedroogde majoraan
- 2 vleesbouillontabletten
- 75 walnoten, grof gehakt
- Zout en peper naar smaak



## BEREIDING

Tutti frutti en rozijnen weken in lauwwarm water, minimaal 15 min. Oven voorverwarmen op 200 graden (gasoven stand 4). In braadpan boter verhitten en in 2 min. vlees rondom dichtschroeien. Ui toevoegen en knoflook erboven uitpersen. Gedurende 2 min. omscheppen en bakken. Rijst toevoegen en 1 min. de korrels meebakken. Tutti frutti, rozijnen, paprika en tomaat toevoegen. Bestrooien met peper en zout en majoraan. 1 ltr. water en bouillon toevoegen (tabletten verkrumelen boven pan) en aan de kook brengen. Pilav overscheppen in ovenschaal, afdekken en ongeveer 30 min. in midden van de oven plaatsen. Walnoten er vijf min. voor einde doorheen roeren.



**Tip:** Laat het lamsvlees weg en voeg een bakje Quorn en bakje champignons toe; vervang de vleesbouillontabletten voor groentebouillontabletten.



**Tip:** Vervang de noten door pijnboompitten; de noten zijn ook prima weg te laten.



# Koolrolletjes

Porties: 4 personen



## INGREDIËNTEN

- 8 Chinese koolbladeren
- 1 sjalotje, fijn gesnipperd
- 1,5 el. olie
- 100 gr. bacon reepjes
- 100 gr. gekookte rijst of Quinoa
- 1 tl. gedroogde Provençaalse kruiden
- Zout en peper naar smaak

## BEREIDING

Oven voorverwarmen op 150 graden (gasovenstand 2). In pan ruim water aan de kok brengen en koolbladeren circa 2 min. koken. Afspoelen onder koud water. In pan 1 el. olie verhitten en sjalotje en bacon 3 min. zachtjes bakken. Rijst of Quinoa en kruiden en 2 el. water toevoegen. Koolbladeren droogdeppen met keukenpapier en harde nerven wegsnijden. Op aanrecht uitspreiden en op elk koolblad 1/8 deel scheppen. Zijkanten naar binnen vouwen en oprollen. Ovenschaal invetten met olie. Koolrolletjes met naad naar beneden in schaal leggen. Afdekken met aluminiumfolie. Gaar laten worden in oven gedurende 15 a 20 min.



**Tip:** Liever vegetarisch? Neem fijngesneden zongedroogde tomaatjes in plaats van baconreepjes of gebruik vegetarische spekblokjes.



# Tomatenclafoutis

Porties: 8 kleine taartjes



## INGREDIËNTEN

- 150 gr. kerstomaatjes, gewassen en gedroogd
- 1 el. olijfolie
- 130 gr. hamblokjes
- 5 eieren
- 4 eigelen
- 110 gr. Parmezaanse kaas, geraspt
- 15 cl. crème fraîche
- 1 el. verse tijm
- Basilicumblaadjes, gescheurd
- Zout en peper

## BEREIDING

**Benodigheden:** 8 kleine bakvormen, ingevet.

**Bereidingswijze:** Oven voorverwarmen op 180 graden. Verdeel de tomaatjes en de hamblokjes over bakvormpjes. Giet overige ingrediënten in een kom, klop ze goed door elkaar en verdeel over de bakvormpjes. Bak ze op rooster halverwege de oven 20-25 min. tot ze gerezen en goudbruin zijn.



**Tip:** Vervang de hamblokjes door tofu en de kaas door een pittige sojakaas. Indien het recept ook melk- en lactosevrij moet zijn, kan de crème fraîche vervangen worden door soja cuisine Tip: Alleen lactose vrij? Vervang dan de crème fraîche door soja cuisine.

**Tip:** Indien soja ook vermeden moet worden, vervang door cocosroom of crème fraîche van MinusL.





# Uien bhajis

Porties: 25 stuks



## INGREDIËNTEN

- 125 gr. glutenvrije bloem, gezeefd
- 2 tl. glutenvrij bakpoeder
- 1/2 tl. chilipoeder
- 1/2 tl. gemalen kurkuma
- 1 tl. gemalen komijn
- 2 eieren losgeklopt
- 2 handjes koriander
- 4 uien in dunne repen gesneden
- Olie om in te frituren

### Voor de saus:

- 2 rode pepers, zonder zaadjes fijngesneden
- 1 rode paprika, in blokjes
- 425 gr. tomaten uit blik in stukjes
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 el. honing
- 1/2 el. ciderazijn

## BEREIDING

**Benodigheden:** Diepe pan met dikke bodem, keukenpapier

**Bereidingswijze:** Meng voor de saus alle ingrediënten in een pan met 3 el. water en breng aan de kook. Draai vuur laag en laat 20 min. zacht koken tot het is ingedikt. Haal pan van het vuur. Doe alle droge ingrediënten in een kom, maak een kuiltje in het midden. Vermeng de eieren met 3 el. water en voeg het beetje bij beetje toe aan het beslag. Klop tot er een glad beslag ontstaat. Uien en koriander doorroeren.

Vul diepe pan met dikke bodem met 1/3 olie. Verhit tot een blokje glutenvrij brood bruin kleurt in 15 sec. Schep elke keer een dessertlepel van het mengsel in de pan en laat in circa 90 sec. per kant bakken, tot ze gaar en goudbruin zijn. Glutenvrij deeg wordt wat minder snel bruin, dus test even wat de juiste bereidingstijd is voor de grootte van jouw bhajis. Uit laten lekken op keukenpapier. Serveer ze nog warm met de saus.



**Tip:** Vervang de eieren voor 2 tl. bakpoeder met 4 el. vloeistof of 2 tl. gist opgelost in 4 el. warm water.



# Kabeljauw uit de oven

Porties: 4 personen



## INGREDIËNTEN

- 500 gr. kabeljauw
- 500 gr. peultjes, puntjes eraf
- 1 el. olijfolie
- 1 ui gesnipperd
- 1 tl. gemalen komijn
- 400 gr. tomaten in blokjes
- 300 gr. quinoa
- 100 gr. fenegriek geitenkaas, in blokjes
- Zout en peper naar smaak

## BEREIDING

**Bereidingswijze:** Verwarm de oven voor op 180 graden. Kook peultjes in 6 min. gaar. Verhit olie in een koekenpan en fruit de ui tot het glazig is, voeg komijn toe en de tomaat. Breng aan de kook, voeg wat water toe als het te droog is. Haal pan van het vuur en voeg peultjes toe. Breng op smaak met zout en peper. Doe het mengsel in een ovenschaal en leg kabeljauw erop. Strooi de kaas erover en dek af met aluminiumfolie. Zet 20 min. in de oven tot de vis gaar is. Bereid ondertussen de quinoa volgens aanwijzing. Serveer alles samen.

**Tip:** Vervang de geitenkaas voor sojakaas of een gorgonzola kaas van MinusL.



# Mihoen gerecht

Porties: 4 personen



## INGREDIËNTEN

- 250 gr. mihoen (voor kleine eter 175 gr.)
- 250 gr. broccoli, in kleine roosjes gewassen, stronk in plakjes
- 200 gr. tofu, in blokjes gesneden
- 6 el. sojasaus
- 125 gr. gesneden kastanjechampignons
- 1 el. sesamololie
- 3 bosuitjes in ringetjes
- 3 el. ketchup
- 1/2 tl. sambal
- 1 el. honing (kan weggelaten worden)
- 4 el. olie om in te bakken
- Zout en peper

## BEREIDING

**Bereidingswijze:** Mihoen koken volgens gebruiksaanwijzing, daarna in vergiet laten uitlekken. Tofu 3 min. bakken in 2 el. olie, zodat ze lekker bruin zijn. Op bord scheppen en met circa 4 el. sojasaus besprenkelen. Rest van de olie verhitten en broccoli en champignons bakken op hoog vuur. Mihoen erdoor scheppen, op smaak brengen met zout, peper en sesamololie. In 3 min. op laag vuur (en onder voortdurend omscheppen) warm laten worden. In kommetje mengen en sausje maken van: sojasaus, ketchup, honing en sambal. Mihoenmengsel voor het serveren met bosuitjes en tofu bestrooien en saus er los bijgeven.

 **Tip:** Vervang de tofu voor kipblokjes en de sojasaus voor 1 el. marmite. Let op: het recept is dan niet meer vegetarisch




# Frambozendessert

Porties: 4 personen



## INGREDIËNTEN

- 75 gr. amandelmeel
- 110 gr. palmbloesemsuiker
- 250 gr. frambozen + extra voor decoratie
- 1 flinke eetlepel honing
- 30 gr. glutenvrije bloem
- 25 gr. maizena (maïszetmeel)
- 300 gr. 100% plantaardige margarine 
- 5 eieren: gesplitst: eiwitten allen nodig, 1 eidooier

## BEREIDING

**Benodigheden:** Bakplaat met vetvrij papier of siliconen bakmatjes.

**Bereidingswijze:** Oven voorverwarmen op 160 °C. Voor amandel beslag: 5 eiwitten opkloppen met 35 gr. palmbloesemsuiker. Hierdoor spatel je: amandelmeel, rest (75 gr.) suiker en de glutenvrije bloem. Uitschrijven op bakplaat, gedurende 20 min. bakken. Na het bakken uitsteken op gewenste maat. Frambozen cremeux: 250 gr. frambozen koken met honing. Binden met 25 gr. maïszetmeel en 1 eidooier door deze er doorheen te roeren. Af laten koelen. Als het helemaal koud is, opkloppen met 100% plantaardige boter. Over plakjes doen en decoreren met verse frambozen.

**Tip:** Als je dit dessert van te voren wil maken kan dat heel goed; houd alleen de plakjes apart van de cremeux tot opdienen.



**Tip:** Vervang de amandelen door elke variant die je wel verdraagt/lekker vindt: kokos, pistache, pijnboompitten, etc. (eerst even malen).

