

VAN DE  
**GroenteJUWELIER**

*Prachtig om te zien, heerlijk om te eten en helemaal verantwoord.*



*MANGOPUDDING  
met gember, sinaasappel en citroengras*

CULINAIR



REGENBOOGSALADE  
met paarse hummus

© 2019 NOUVEAU 115

## MANGOPUDDING MET GEMBER, SINAASAPPEL EN CITROENGRAS

Voor 2 personen

2 middelgrote mango's ■ 1 stengel  
citroengras ■ 1 sinaasappel ■ ½ tl fijn-  
gesneden gemberwortel ■ 1 tl kokosolie  
(extra vierge) ■ 2 el honnepezaad

Schil de mango's. Snijd aan beide kanten zo dicht mogelijk bij de pit de 'wangen' eraf en snijd het vruchtvlees in middelgrote stukjes. Houd een paar blokjes apart voor de garnering. Was het citroengras, knip het bovenste deel van de stengel, snijd doormidden en gebruik alleen de zachte kern. Snijd deze in fijne reepjes. Pel de sinaasappel.

Mix de stukjes mango, gemberwortel, stukjes citroengras, gepelde sinaasappel en een theelepel kokosolie in een blender tot een dik romig mengsel. Verdeel de pudding over twee bakjes en garneer met een paar blokjes mango en per kommetje een eetlepel.

### Goed om te weten!

Het toevoegen van vet (kokosolie) of eiwitten (honnepezaad) aan een gerecht met (natuurlijke) suikers zoals fruit, zorgt ervoor dat de glycemische index (GI) in een gerecht laag blijft. Ideaal is een GI die niet hoger is dan 50. Het resultaat is een stabielere bloedsuikerspiegel en je voorkomt hiermee een bloedsuikerdip – ook wel 'afterlunchdip' genoemd.



## REGENBOOGSALADE MET PAARSE HUMMUS

Voor 2 personen

### Voor de hummus

½ rode biet ■ 1 sjalot ■ 1 teen knoflook,  
gepeld ■ 200 g kikkererwten, ut blik of  
zelf gekookt ■ 2 el witte tahin (sesampasta)  
■ sap van ½ limoen ■ versgemalen  
himalayazout en zwarte peper

### Voor de salade

12 korenaarasperges of aspergelips  
■ 1 avocado ■ 1 rode biet ■ 1 gele biet  
■ 1 chilogjabiet ■ 2 el dressing  
(meng 1½ el citroen, ½ el framboenzijn,  
peper en himalayazout) ■ 200 g gemengde  
slablaadjes ■ 2 el rawmazaan (blend in een  
keukenmachine: 2 el pijnboompitten  
■ 1 tl kurkuma ■ 1 tl edelgistvlokken  
■ ½ tl Himalayazout en een snufje peper)

**Hummus:** Schil en rasp de biet. Pel het sjalotje en snijd samen met de knoflook fijn. Mix kikkererwten, rode biet, witte tahin, sjalot, knoflook en het limoensap in een keukenmachine. Voeg himalayazout en zwarte peper naar smaak toe. Doe de hummus in een luchtdicht afsluitbaar potje en bewaar in de koelkast.

**Salade:** Blancheer de asperges gedurende twee minuten. Pel en halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Schil de bietjes en snijd ze met de mandoline of met de hand in ronde plakjes. Meng de dressing door de slablaadjes en verdeel over twee borden. Leg op elk bord de helft van de plakjes avocado, de plakjes biet en de zes asperges. Garneer met rawmazaan en eventueel eetbare vliottjes. Serveer de bietenhummus er in aparte bakjes bij.

### VEGAN DELIGHT

Een kookboek met 50 heerlijke glutenvrij en lactosevrije recepten en een detoxplan. Saskia Roeda: 'In Vegan Delight wil ik laten zien dat puur en plantaardig eten ook een gouden randje kan hebben. Het is niet alleen supergezond, maar ook heel lekker en een lust voor het oog.' Vegan Delight, Fontaine Uitgevers, €19,95

## THAISE SALADE MET KOOLRABI & MUNT

Voor 4 personen

### Voor de dressing

35 g cashewnoten, fingehek  
■ 80 ml sesamolie ■ 40 ml tamar ■ 60 ml  
olijfolie ■ 60 ml limoensap ■ 2 el agave-  
siroop ■ 2 el water (of zoveel als nodig is)  
■ 2 el rode chilivlokken, himalayazout, peper

### Voor de salade

4 koolrabi's ■ peper en himalayazout  
■ 20 g koriander, fingehek ■ 20 g munt,  
fingehek ■ 35 g cashewnoten, fingehek

**Dressing:** Week de cashewnoten 2 uur in koud water en laat ze daarna goed uitlekken. Mix de ingrediënten in een blender op hoge snelheid tot een romige massa ontstaat. Voeg een snufje himalayazout en peper naar smaak toe.

**Salade:** Was en rasp de koolrabi's in julienne-reepjes. Verdeel de koolrabirasp over vier borden. Sprengel royaal dressing over de vier bordjes. Voeg daarna peper en himalayazout naar smaak toe. Garneer voor het serveren met de koriander, munt en cashewnoten.

### Goed om te weten!

De dressing blijven twee dagen goed in de koelkast. Hij is de volgende dag ook lekker met bijvoorbeeld wortel, broccoli en paprika.



*THAISE SALADE  
met koolrabi & munt*