

Recepten zoals gebruikt tijdens de Wereldmaaltijd
bij Rozen en Radijs op woensdag 14 oktober 2015
ter ere van Wereldvoedseldag.

BEZOEKADRES RAADHUISPLEIN 1
POSTADRES POSTBUS 250, 2130 AG HOOFDDORP
TEL 023 5676524
EMAIL GROENLINKS@HAARLEMMERMEER.NL
WEB WWW.HAARLEMMERMEER.GROENLINKS.NL

Kastanjesoep met salie

Bron: River Cottage Veg, Hugh Fearnley-Whittingstall

Voor 4-6 personen

3 eetl olijfolie, plus extra voor eroverheen
15 g boter (kokosolie)
1 middelgrote ui, gesneden
6 blaadjes salie, grof gesneden + extra voor eroverheen
1 klein teentje knoflook, fijngesneden
1 L groentebouillon
400 gr gekookte, gepelde tamme kastanjes
100 ml sojaroom
Zeezout en versgemalen peper

Verhit 1 eetl van de olijfolie en de boter in een pan op middellaag vuur en fruit de ui ongeveer 10 minuten, tot deze zacht en glazig is. Voeg de salie en knoflook toe en bak een minuutje mee. Schenk de bouillon erbij en het grootste deel van de tamme kastanjes – bewaar een handje om over de soepkommen te verdelen. Breng op smaak met zout en peper, zet het vuur hoger en laat 15 minuten zacht sudderen. Af en toe roeren. Haal de pan van het vuur en laat wat afkoelen. Pureer de soep tot deze helemaal glad is in een blender foodprocessor of met een staafmixer. Doe de soep terug in de pan, voeg de sojaroom toe en wat extra zout en peper als dat nodig is. Warm zachtjes op, maar laat de soep niet koken. Snijd intussen de achtergehouden kastanjes in plakjes. Verhit de rest van de olijfolie in een kleine koekenpan op een middelhoog vuur en bak de salieblaadjes in een paar seconden tot ze knapperig zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier. (Dit alles is niet gedaan tijdens de wereldmaaltijd). Schep de soep in voorverwarmde kommen, strooi de gesneden kastanjes en salie eroverheen en een schutje olijfolie. Maak af met een flinke draai uit de pepermolen. Meteen opdienen

Kokosquinoasalade met spinazie

Bron: Dunne Vegan, Antoinette Hertsenberg

Voor 6 personen

Voor de salade:

250 gr quinoa

400 ml kokosmelk

4 eetl sesamzaad

1 kleine rode ui

Handje gedroogde cranberries

240 gr zwarte bonen (zelf gekookt of uit blik)

Voor de dressing:

3 eetl gearomatiseerde wokolie (is vervangen door zonnebloemolie)

2 eetl lichte sojasaus of tamari

Sap van een halve citroen

1-2 eetl rijstazijn

Om te serveren:

250 gr spinazie (is vervangen door veldsla en postelein)

Bosje verse koriander of verse peterselie

Salade:

Rooster de quinoa in een droge koekenpan gedurende 2 minuten. Doe ze over in een pan, voeg de kokosmelk en 100 ml water toe en kook de quinoa in 10 minuten gaar (bepaal zelf wanneer de quinoa gaar is, kan ook 20 minuten in beslag nemen). Rooster in de koekenpan de sesamzaadjes goudbruin. Pel en snipper de uit heel fijn. Snijd de cranberries ook wat fijner. Laat de bonen uitlekken.

Dressing:

Klop alle ingrediënten voor de dressing door elkaar. Dek de dressing af. Meng de dressing door de enigszins afgekoelde quinoa. Meng alle overige ingrediënten voor de salade door de quinoa.

Serveren:

Drapeer een grote platte schaal met spinazieblaadjes en besprenkel te met wat sesam- of wokolie en leg de kokosquinoasalade in het midden.

Geroosterde seizoensgroenten

Aardappel
Flespompoe
Pastinaak
Wortel
Olijfolie
Zout en peper
Rozemarijn

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht). Maak de groenten schoon en snij alles in plakken van ca 1 cm. Maak een dressing van de olijfolie, zout, peper en rozemarijn. Doe de groenten in een grote ovenschaal of braadslee, voeg de dressing toe en meng goed. Rooster de groenten in ongeveer 45 minuten gaar (halverwege een keer omscheppen).

Appelcrumble met room

6 personen

5 grote friszoete appels
2 eetl rozijnen
1 eetl citroensap
Kaneel
75 gr boekweitmeel
75 gr havermout of havervlokken
50 gr geschaafde amandelen
75 gr kokosolie
(evt. suiker, honing of agavesiroop)
Alpro Soya Op te Kloppen (in het koelvak van de super)

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de appels en snij ze in stukken. Was de rozijnen en meng deze met de appel, het citroensap en wat kaneel. Doe dit mengsel in een wijde ovenschaal of braadslee. Maak een crumble van de boekweitmeel, havermout, geschaafde amandelen en kokosolie. Voeg eventueel suiker, honing of agavesiroop toe. Verdeel dit over het appelmengsel en zet het ongeveer 20 tot 30 minuten in de oven. Ook is het mogelijk kleine ovenschaaltjes te gebruiken. Halveer dan de oventijd.