

Zoutloze soep (Anneke)

- olie in de pan
- ui toevoegen-> glazig laten worden
- beetje gember erbij, fijn gesneden
- specerijen (komijn, karwij, venkelzaad, mosterdzaad, fenegriek)
mee laten fruiten + beetje water toevoegen
- ui -> aan de kant schuiven
- Bleekselderij -> in het midden van de kookpot toevoegen
- wortel toevoegen in het midden
- pastinaak
- bloemkool
- 250 ml water
- Dan alles aan de kook brengen -> nadien rustig laten sudderen
Dit kan 30 min. , soms ook 60 min. zodat kruiden beter intrekken

Zuurkool met witte kool, zongedroogde tomaten, seitan of tofoe

- Bak ajuin glazig, nadien kool erbij (dun snijden)
- venkelzaad of karwijzaad erbij ?
- zongedroogde tomaten
- seitan/tofoe beetje bakken
en nadien frituren

Sla van radijs, savooikool en tomaat,..

Radijs, tomaat, witloof, komkommer, savooikool
(Waterkers en peterselie-> extra erbij, omdat het over was)

Saus: Tahin, mosterd, olijfolie, citroen, balsamico, honing,
mosterdzaad fijn gemaakt

Couscous met tomatensaus

- Ajuin stoven
- specerijen toevoegen: verse salie, rozemarijn, tijm, laurier
- selder/prei (?), kan ook nog wortel toevoegen
- gepelde tomatenpuree
- Op het einde nog beetje honing erbij, even laten pruttelen

Bloemkool/aubergine

- beetje olie
- Bloemkool en aubergine stoven
- specerijen toevoegen: Korianderzaad, Komijnzaad, venkelzaad, munt, garam masala
Kurkuma
- Afwerken: peterselie en tuinkers

Broccoli gratin

- Ajuin, broccoli, champignons bakken of stoven
- Bechamelsaus maken met Soyamelk (peper, zout, nootmuskaat)
Dacht dat ze er ook venkelzaad en karwijzaad heeft aan toegevoegd.
- Alles samen in de oven 20 min./ 210°

Appel/ peer dessert (niet zo duidelijk opgeschreven??)

- appel/ peer koken ??
- 1 deel druivensap, 2 of 3 delen water
- pak wat gekookt sap eruit, aragar erbij, nadien terug bij de rest en laten koken
- Banaan en kiwi later eraan toevoegen

Appel gepoft in de oven (recept laatste dag: Anneke)

- appel vullen met dadel en rozijntjes, beetje citroen
Walnoten of andere nootjes kunnen er ook voor gebruikt worden
- kaneel
- oven 40 min. , 240°