

# BioGezond koken

Ook al gemerkt dat de herfst eraan zit te komen? Overbodige vraag natuurlijk met het weer dat we de laatste weken gekend hebben. Alhoewel, zoals je waarschijnlijk wel weet, slecht weer bestaat niet, er zijn alleen verschillende soorten goed weer. En bij dit goede weer in oktober-november horen natuurlijk de noten. Alle gerechten van deze editie zijn daarom op basis van noten, voedzaam, gezond en momenteel overvloedig aanwezig.

Eet smakelijk en vooral..., geniet nog van het mooie herfstweer.

- Ludo Slaets-



## Beluga linzen met cashewnoten

### Ingrediënten:

- 200 gr. bio beluga linzen
- 5 gr. bio wakame
- 100 gr. bio cashew noten
- 50 gr. bio zonnebloempitten
- 1 eetlepel bio venkelzaadjes
- 1 eetlepel ghee (geklaarde boter) of bio olijfolie
- 1 cm. bio gember
- Bio Indische kruiden:
  - 1 theelepel mosterdzaadjes
  - 1/2 theelepel garam masala
  - 1/2 theelepel asafoetida
  - 1 theelepel zwarte komijnzaadjes
- Bio koriander of platte peterselie

### Bereidingswijze:

- Was de linzen, kook even op gedurende drie minuutjes, afgieten en weer opzetten in zuiver water met de wakame.
- Gaarkoken en afgieten.
- de cashew noten en zonnebloempitten aanbakken in de ghee, de Indische kruiden, de fijngehakte gember en de venkelzaadjes toevoegen en nog even laten aanbakken.
- De linzen bijvoegen, eventueel nog wat olijfolie en serveer met de koriander.

**TIP:** Ideaal als begeleiding bij visbereidingen. Mits toevoeging van bijv. Fetakaas is dit echter ook een volwaardige vegetarische schotel.