

We gaan het jullie gemakkelijk maken deze maand. 5 éénpansgerechten die eenvoudig en snel te bereiden zijn, boordevol vitaminen en gezondheid. 5 totaal verschillende bereidingen ook, van Oosters over Zuiders tot oer-Vlaams. Handig, alles in één pot, dat bespaart een berg afwas. Ludo Slaets, De Gezondkok®

## TORTILLA DE PATATAS

1 ui	5 eieren
1 teentje look	Peper – zout
10 champignons	Boter
1 tomaat	
1 gekookte aardappel	

- *Snij de ui in schijfjes, het lookteentje fijn en de champignons in vier.*
- *Stoof aan in een klontje boter.*
- *Snij de tomaat en de aardappel in schijven en doe deze bij in de pan, niet meer roeren.*
- *Kluts de eieren, kruid ze met peper en zout en giet in de pan.*
- *Laat onder deksel op een zacht vuurtje een tiental minuten garen.*
- *Bestrooi met vers gehakte platte peterselie en dien warm op.*

## HUTSEPOT MET SEITAN

Boter	Vegetarische bouillon
1 ui	2 vastkokende aardappelen
2 wortelen	150 g seitan
½ pastinaak	1 laurierblad
¼ knolselder	Platte peterselie
1 pijpajuin	

- *Snij de groenten grof en stoof deze kort aan in een beetje boter.*
- *Voeg de in blokjes gesneden aardappelen toe en bevochtig met de bouillon tot alles net onder staat.*
- *Doe het laurierblad erbij en laat zachtjes sudderen onder deksel tot de aardappelen gaar zijn. Eventueel wat bouillon bijvoegen.*
- *Snij de seitan in blokjes en doe bij de groenten, laat nog even op vuur en serveer dan met grof gehakte platte peterselie.*



# GROENE CURRY MET KIKKERERWTEN



Kokosvet	75 g maïs (glas of blik)
1 teentje look	25 g walnoten
3 g gember	1 citroengras
(schoongemaakt)	150 ml kokosmelk
1 rode ui	Groene curry
¼ venkel	Koriander
½ komkommer	(of groene selderblad)
150 g kikkererwtten (glas of blik)	

- Snij het teentje look en de gember fijn en stoof deze aan in een beetje kokosvet, zonder te laten kleuren!
- Doe er de in fijne ringen gesneden ui en venkel bij.
- Bevochtig met de kokosmelk.
- Voeg ½ soeplepel groene curry toe.
- Vervolgens de in blokjes gesneden komkommer (zonder zaadjes), de kikkererwtten, maïs, walnoten en het overlangs doorgesneden citroengras toevoegen.
- Laat een kwartiertje garen op zacht vuur.
- Verwijder het citroengras en kruid met peper en eventueel zout.
- Serveer met koriander of fijngesneden groene selderblaadjes.

# VOLLE RIJST MET CHAMPIGNONS EN HALLOUMI

160 g volle volkorenrijst (2 personen)  
320 g water  
1 kl vegetarische bouillon  
1 kl vadouvan kruiden  
1 sjalotje  
Sesamolie  
80 g halloumi  
½ limoen  
100 ml haverroom  
Bieslook

- Was de rijst en laat deze een nachtje weken in zuiver water.
- Snij het sjalotje fijn en stoof aan in een bodempje sesamolie.
- Doe er de vadouvan kruiden bij, laat nog even aanstoven en dan de rijst toevoegen en kort aanstoven, niet bakken!
- Bevochtig met het water, voeg bouillon toe en laat zachtjes garen.
- Na ¾ kooktijd (zie verpakking) champignons en fijngesneden halloumi toevoegen.
- Laat nog even verder garen tot alle water is opgenomen.
- Voeg dan de haverroom toe en kort opkoken.
- Serveer met ruim bieslook.



# TAJINE MET BUTTERNUT

Sesamolie  
1 rode ui  
1 teentje look  
Gember (5 gram)  
120 gr butternut pompoen  
Couscous  
(80 gram = 2 personen)  
4 gedroogde abrikozen  
2 gedroogde vijgen  
30 g cashewnoten  
Komijn, kurkuma, nootmuskaat,  
peper, zout  
Verse munt

- *Snij de ui in blokjes en stoof deze aan in wat sesamolie.*
- *Doe er het fijngesneden lookteentje en gember bij.*
- *Snij de butternut in blokjes en stoof nog even mee aan.*
- *Voeg de couscous, abrikozen, vijgen en noten toe en bevochtig met water met een beetje bouillon tot alles net onder staat.*
- *Voeg kruiden toe naar eigen smaak.*
- *Laat op een zacht vuur een kwartiertje wellen tot alle bouillon is opgenomen.*
- *Roer los met een vork, eventueel nog een scheutje sesamolie erbij en serveer met vers gehakte munt.*

