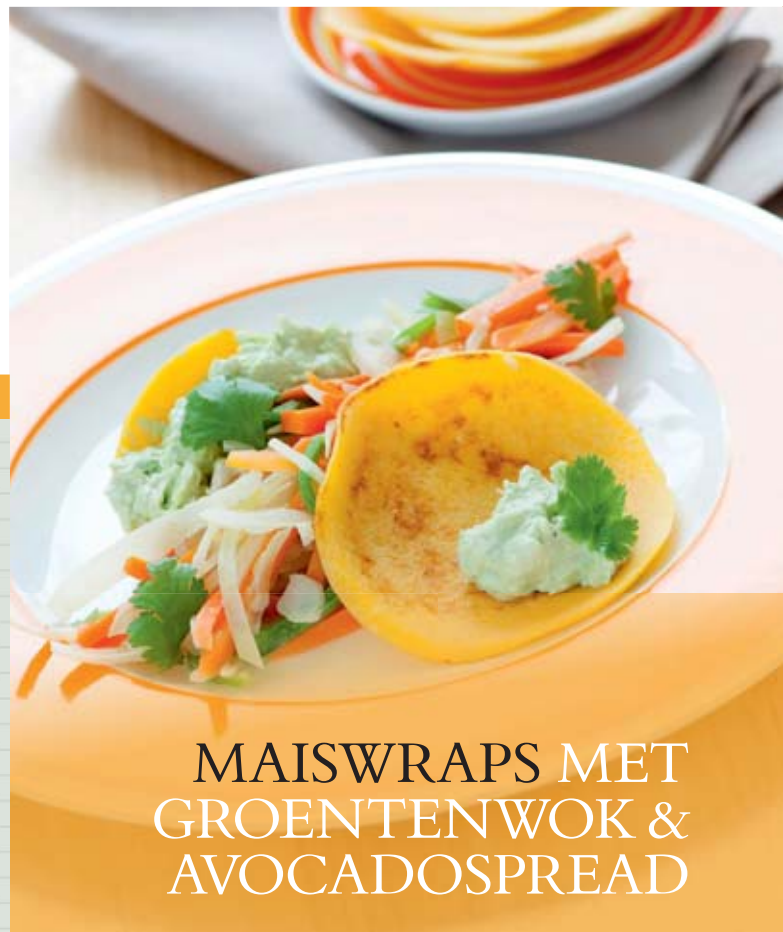


Ingrediënten

- 100 gr maïsmeel
- 135 ml rijstmelk
- 2 eieren
- Kokosolie
- ¼ witte kool
- ½ paprika groen
- 4 wortelen
- 1 ui
- Kokosmelk
- 1 teen look
- 1 cm gember
- 1 citroengras
- Zure room
- 1 citroen
- 1 rijpe avocado
- Paprika poeder
- Piment poeder
- Olijfolie

Bereiding

- Maak een deeg van het maïsmeel met de rijstmelk en de eieren en laat dit een tiental minuten rusten.
- Goed omroeren en dan langzaam laten bakken in een (kleine) pan met kokosolie.
- Snij de groenten in reepjes, verwarm een flinke scheut olijfolie in de wokpan en bak de groenten aan met de look en de gember.
- Kruiden met paprika- en piment poeder, het fijngesneden midden van het citroengras toevoegen en de kokosmelk.
- Laat nog een tiental minuten zachtjes stoven.
- Haal het vruchtvoles uit de avocado, doe er enkele druppel citroensap bij, 2 lepels zure room en plet met een vork.
- Flink kruiden met vers gemalen zwarte peper en grof zeezout.
- Direct serveren.



MAISWRAPS MET GROENTENWOK & AVOCADOSPREAD

STOOFPOTJE VAN SEITAN MET AARDPEER EN APPEL

Ingrediënten

- 250 gr. seitan blokjes (of quorn stukjes)
- 150 gr witte champignons
- 1 citroen
- Groentebouillon (poeder)
- Gember ½ cm
- 200 ml. kokosmelk
- 1 sjalotje
- ½ rode paprika
- 4 aardpeer
- 1 appel
- Olijfolie
- Platte peterselie

Bereiding

- Stoof de champignons aan met een klontje boter in een bodempje water en het sap van een halve citroen.
- Voeg er de seitan bij, een half koffielepeltje bouillonpoeder de fijngesneden gember en de kokosmelk.
- Laat op een zacht vuurtje sudderen.
- Stoof het fijngesneden sjalotje aan in een beetje olijfolie, niet laten kleuren.
- Doe er de geschilde en in blokjes gesneden paprika bij, even aanstoven en vervolgens de geschilde en in blokjes gesneden aardpeer.
- Laat een paar minuutjes stoven, schil de appel, snij in deze blokjes en voeg bij de aardpeer/paprika.
- Besprenkel met citroensap en laat kort opwarmen.
- Schik op borden en werk af met platte peterselie.

