

GROENTENSPAGHETTI MET SESAMZAADJES



1 dikke wortel, geschild
1 kleine koolrabi, geschild
½ courgette
1 eetlepel sesamzaadjes
Olie van geroosterde sesamzaadjes

- *Snij de groenten met een spiroli in spaghetti*
- *Meng ze en draai ze op met een vork*
- *Strooi er de sesamzaadjes over en besprenkel met de olie*

WORTEL VERRASSINGSPAKKETJES

2 dikke wortelen
40 gr couscous met bloemetjes
1 komkommer
Kokosolie

- *Snij de wortelen met een dunschiller in lange reepjes*
- *Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking*
- *Schil de komkommer en snij met een scherp mes dunne slierten uit de schil*
- *Haal de pitten uit de komkommer, snij ongeveer een vierde van het vruchtvlies in fijne blokjes en meng deze met de couscous*
- *Leg de wortelrepen in kruisvorm van telkens 3 à 4 stuks en bestrijk deze met gesmolten kokosolie*
- *Schik de couscous in het midden van het wortelkruis en plooi dicht*
- *Laat even opstijven in de koeling en maak pakketjes met de komkommer schillen.*
- *Garneer met gehoornde klaverzuring en een bloemetje*

