

2019

8 mei

Receptenboek 'Smullen in aandacht'



Sangha Utrecht Oost

Inhoud 8 mei 2019

Voorwoord.....	4
Rijst.....	6
Ronde zilvervliesrijst	6
Sauzen	7
Bombay saus	7
Courgettechutney	8
Perenchutney.....	10
Pompoenchutney	11
'Sanghasaus'	12
Tsaziki saus	13
Salades	15
Bietensalade 1	15
Bietensalade 2	16
Bittere salade	17
Huzarensalade zonder vlees.....	18
Selderijsalade met ananas.....	19
Sinaasappelsalade.....	20
Witlofsalade met kerriesaus	21
Wortel-appel-walnoot salade.....	22
Hartige taarten	24
Broccolitaart met geitenkaas en pistachenoten.....	24
Clafoutis van geroosterde tomaatjes.....	25
Geitenkaastaart met dadels	26
Hartige taart met prei en pesto.....	27
Spinazietaart	28
Spinazietaart bladerdeeg	29
Worteltaart	30
Overige bijgerechten	32
Aardappel met curry en tomaat.....	32
Bananenraita.....	33
Bloemkoolcouscous met granaatappel	34
Bloemkoolcurry	35
Eiercurry.....	36
Griekse spinazie-envelopjes	37
Herfstcurry	39
Indiase tandoori	40
Pompoencurry.....	41
Pompoen soufflé	42
Satésaus	43
Sperziebonen in satésaus.....	43
Spinazierollade met zongedroogde tomaat.....	44
Turkse pannenkoekjes / Sigara Böregi	45
Tutti Frutti Compote	46

Zevenbladpesto	47
Nagerechten	49
Courgette-notencake met citroenglazuur	49
Koekjes	50
Pecan pie	51
Tarte Tatin.....	52
Tiramisu 1	53
Tiramisu 2	54

Voorwoord

De Sangha van Utrecht Oost komt eens per maand in mindfulness bijeen.

Vanaf half vijf drinken we een kopje thee.
We mediteren vanaf 5 uur.
Vervolgens delen we rond een thema
of over onze eigen beoefening.
Dit delen is een training in spreken en luisteren.
Daarna zitten we weer stil in meditatie.

Rond half zeven gaan we naar de keuken,
waar ieder zijn eigen gerecht in aandacht bereidt.
Eenmaal aan tafel luidt iemand de bel, een ander
leest een inleiding en met elkaar zingen we de 'Vijf
contemplaties'.

Vervolgens genieten we in stilte van de verrassende gerechten die iedereen mee
bracht. Standaard is er rijst met saus, de zogenaamde 'sanghasaus'. Als we na 20
minuten weer mogen praten, vraagt iedereen zich af wat voor gerecht dit of dat nu is.
En hoe maak je het? Deze vragen waren aanleiding om enkele recepten eens te
bundelen en voor elkaar toegankelijk te maken. Vandaar dit receptenboek '*Smullen
in aandacht*'. Het boekje is samengesteld door deelnemers aan de sangha en wordt
telkens weer aangevuld.

Na de maaltijd mediteren we weer, in de winter bij de heerlijke houtkachel.
Vervolgens zingen we met elkaar uit de 'Basket of plums songbook'. Of je nu een
'kraai' bent of een 'nachttegaal', dat maakt niet uit. Enkele van deze liedjes zijn te
beluisteren via de volgende site: [http://www.aandacht.net/beoefening/liedjes-muziek-
audio/liedjes-bladmuziek-mp3](http://www.aandacht.net/beoefening/liedjes-muziek-audio/liedjes-bladmuziek-mp3).

We wensen je veel succes met het mindful bereiden en genieten van de gerechten!
Een lotus voor jou.

Voor meer informatie ga naar

I: <http://www.aandacht.net/sanghas/sanghas-in-nl/utrecht/utrecht-oost>
E: sangha.utrechttoost@gmail.com



De Vijf Contemplaties

*We worden uitgenodigd om in aandacht te eten,
ons bewust te zijn van het voedsel en de vrienden om ons heen.
Laten we ons niet verliezen in onze gedachten.
Vrienden, luister naar de bel
en sta stil bij de Vijf Contemplaties.*

Bel 1 x.

- 1. Dit voedsel is een geschenk van de aarde,
de hemel, talrijke levende wezens en hard werken.*
- 2. Laten we in dankbaarheid en aandacht eten,
zodat dit voedsel werkelijk aan ons besteed is.*
- 3. Laten we onze onzorgvuldige gewoontes transformeren
en leren in alles de juiste maat te vinden.*
- 4. Laten we met mededogen eten, zodat we het lijden van
levende wezens verminderen, onze planeet beschermen en
het proces van opwarming van de aarde kunnen keren.*
- 5. We nemen dit voedsel aan, zodat we de verbondenheid in
onze sangha kunnen versterken en ons ideaal van dienst-
baarheid aan alle levende wezens kunnen voeden.*

Bel 1x

Na 15 minuten

Bel 2x

Rijst

Ronde zilvervliesrijst

Gerecht voor 10 personen.

Ingrediënten

1000 gram (ronde) zilvervliesrijst; 5 kopjes
15 dl water; 7 á 8 kopjes

Bereiden

Was de rijst voor het koken.
Breng de rijst met het water aan de kook.

Variant 1

Zet dan het vuur laag of plaats de pan op een vlamverdeler.
Na ongeveer 45 minuten is de rijst gaar.
Voeg eventueel op het laatst nog wat zout of kruiden toe.

Variant 2

Laat de rijst 15 minuten koken.
Zet daarna de pan gedurende twee uur in een hooikist of in een bed, waar de rijst in twee uur verder gaar en droog wordt. Dat spaart de aarde weer een beetje.

Floris



Sauzen

Bombay saus

Ingrediënten

200 g. ongezouten gebrande cashewnoten
2 uien (gesnipperd)
400 g. champignons
boter
2 eetl. sherry
2 dl. groentebouillon
peper
½ theel. paprikapoeder
½ theel. kerriepoeder
2 theel. ketjap
2 eetl. tomatenketchup
80 g. rozijnen
125 ml. zure room
snufje kaneel



Bereiden

De ui smoren in de boter, dan de champignons meebakken.

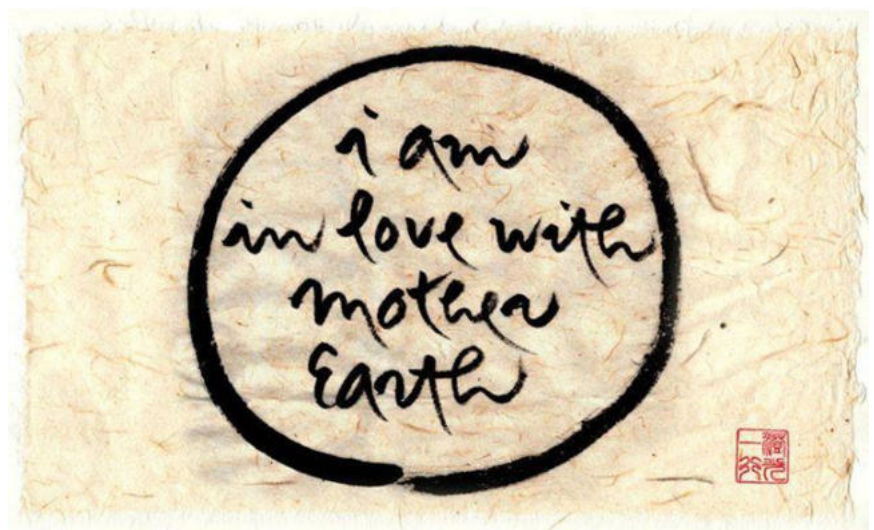
De sherry, bouillon, peper, paprikapoeder, kerrie, ketjap, ketchup en rozijnen erbij doen.

Een half uur laten sudderen, af en toe roeren, evt. een scheutje water toevoegen.

Het snufje kaneel erbij en de cashewnoten. Goed doorwarmen.

Van het vuur af de zure room erdoor (niet meer laten koken).

Annelies



Courgettechutney

Ingrediënten

1 kg courgettes
400 g appels
500 g uien
200 g rozijnen
1½ theelepel chilipoeder
25 g verse gember
1 theel zout
400 ml appelazijn
400 g lichtbruine basterdsuiker
2 theel korianderzaad (gemalen)
2 theel mosterdzaadjes (heel)
Zwarte peper (gemalen) naar smaak

Bereiden

Snijd de courgettes en appels in kleine blokjes.
Snipper de uien.
Hak de gember fijn.
Doe alle ingrediënten, behalve de suiker, in een pan met dikke bodem.
Breng aan de kook en laat het zachtjes 30 minuten koken.
Af en toe doorroeren.
Voeg de suiker toe en laat nog ongeveer 1,5 á 2 uur zachtjes koken.
Af en toe doorroeren.
Kook de jampotten met deksels in 5 minuten uit in een grote pan kokend water.
Scheep de chutney in de schone potjes, helemaal vol.
Draai de deksels erop, ze de potten omgekeerd op een theedoek en laat ze zo afkoelen.
De chutney is na ± 1 maand eetbaar en is in gesloten pot ± 1 jaar houdbaar.
Lekker als bijgerecht bij een Indiase maaltijd of als nagerecht bij een kaasplankje.

Annelies

Bron: <https://www.talesfromthekitchenshed.com/2015/09/spicy-courgette-chutney/>



Hummus

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten
- een stukje dingesneden buitenschil (zeste) en sap van een limoen
- een teentje knoflook (of meer als je van pittig houdt)
- wat basilicum of koriander doet het ook heel goed
- verdere kruiden al naar gelang of je het zacht of pittig wil : peper, zout, cajun kruiden of harissa*.
- olijfolie, zoveel tot het lekker smeuïg wordt.

*Harissa is een Tunesische hete, rode saus die gemaakt is van onder meer pepers, tomaten, komijn, koriander en knoflook. Hij heeft wat weg van sambal en chilisaus.

Bereiden

Dat alles lekker mixen.

Proeven en toevoegen wat je vindt dat er nog aan ontbreekt.

Succes!

Hilde

Bron: uit de losse pols



Perenchutney

Kooktijd 60 minuten, moeilijkheidsgraad easy

Ingrediënten

1 kg harde peren (in stukjes, ongeschild)
500 g rode ui (gesnipperd)
1 teen knoflook (geperst)
2 kleine citroenen (geschild en in plakjes)
300 g dadels (ontpit, in stukjes gesneden)
2 cm verse gember (fijngenhakt)
2 eetlepels mosterdzaad
2 kaneelstokjes
250 ml rode-wijnazijn
250 g bruine basterd suiker
4 jampotten



Bereiden

Doe de peer, ui, knoflook, limoen, dadels, gember, mosterdzaadjes en kaneelstokjes met de rodewijnazijn in een roestvrijstalen pan. Breng het geheel aan de kook en laat het 45 minuten zachtjes koken.

Doe de suiker erbij en kook het nog 3 minuten onafgedekt, zodat het meeste vocht verdampt.

Breng de chutney op smaak met zout en (versgemalen) peper.

Het totale volume wordt 1280 ml en is goed voor 4 potten, terwijl $\frac{3}{4}$ van dit recept goed is voor ruim drie potten (960 ml). Kook de jampotten met deksels in 5 minuten uit in een grote pan met kokend water.

Schep de chutney in de schone potjes. Draai de deksels erop, zet de potten omgekeerd op een schone theedoek en laat ze zo afkoelen.

De chutney is na ongeveer een maand eetbaar en is in gesloten pot ongeveer een jaar houdbaar. Lekker als bijgerecht bij een Indiase maaltijd of als nagerecht bij een kaasplankje.

Annelies

Bron: <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R457394/perenchutney>

Pompoenchutney

Voor 2-3 potjes

Ingrediënten

750 gram pompoen, in kleine blokjes gesneden
2 rode uien, in stukjes gesneden
½ rode peper, fijngesneden
2 appels, in stukjes gesneden
100 gram rozijnen
10 gram verse gember, geraspt
250 gram suiker
2 kaneelstokjes
1 tl zout
1 tl venkelzaad
1 tl grof gemalen korianderzaad
½ tl gemalen zwarte peper
350 ml wijnazijn
100 ml sinaasappelsap



Bereiden

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een pan en laat ongeveer 30-40 minuten met het deksel op de pan koken op laag vuur, tot de pompoenstukjes zacht zijn, maar nog niet uit elkaar vallen. Haal eventueel de laatste tien minuten het deksel van de pan om iets van het vocht te laten verdampen.

Schep de chutney als ie nog bloedheet is in gesteriliseerde potten en zet de potten 5 minuten ondersteboven. Zo kan je de chutney zeker 3 maanden bewaren. Een geopende pot is in de koelkast ongeveer een week houdbaar.

De chutney is heerlijk bij een kaasplankje of op een walnotenspecerijenboterham met harde geitenkaas.

Annelies

Bron: 'de Veldkeuken, het kookboek'

Bekroond met de Gouden Garde Publieksprijs tot Kookboek van het Jaar 2015 !



‘Sanghasaus’

Dahl van rode linzen. Recept voor ca. 10 personen.

De hoeveelheden zijn allemaal bij benadering. Om dat rode linzen van zichzelf een wat saaie, platte smaak hebben, zijn de smaakmakers erg belangrijk. Meestal ga ik in de volgorde als hieronder beschreven te werk, dan bouwt het smaakspectrum op van laag naar hoog. Blijf steeds proeven tijdens het roeren!

Ingrediënten

1 eetlepel (olijf-)olie
2 uien
2 tenen knoflook
1 laurierblad
1 theelepel kerrie
1 theelepel gemberpoeder
400 gram rode linzen
1,5 liter water
2 bouillonblokjes
(niet van maggi; huegli uienbouillon is lekker)
scheutje sojasaus
1 eetlepel gemalen komijn
1 theelepel kaneel
geraspte schil van een sinaasappel
scheutje tomatenketchup van AH
handje rozijnen



Bereiden

Snipper de uien en knoflook en bak ze aan in de olie.
Bak laurierblad, kerrie en gemberpoeder op het eind even mee.
Voeg linzen en een groot deel van het water toe en breng aan de kook.
Laat de saus niet te dun worden; als het aankoekt extra water toevoegen.

Bouillonblokjes naar smaak toevoegen en proeven of het pittig genoeg is.
Hierna de smaak ‘fijntunen’ met

- sojasaus voor de donkere smaaktonen,
- komijn en kaneel voor het middengebied,
- en sinaasappelschil en tomatenketchup voor de hogere smaaktonen.

Op het laatst de rozijnen er doorheen roeren, en niet meer verder laten koken.
Een uurtje laten staan om de smaken goed te laten intrekken.
Bij het opwarmen eventueel wat water toevoegen als de saus te dik is geworden.

Floris

Tsaziki saus

Ingrediënten

1 emmertje Turkse yoghurt
1 komkommer
zout
teentje knoflook



Bereiden

Komkommer wassen, drogen en raspen.
Beetje zout erbij. Even vocht laten trekken.
Yoghurt en knoflook erbij
Het komkommervocht niet weggooien, dit kan de dikke yoghurt mooi verdunnen.
Zout naar smaak.
Eventueel nog wat verse kruiden erbij zoals bieslook of andere kruiden.

Barbara



Een appelmeditatie

‘De appel in je hand is het lichaam van de kosmos’

Thich Nhat Hanh

Laten we eens proeven wat mindfulness is. Haal een appel uit je fruitmand, het maakt niet uit wat voor appel. Was de appel en droog hem. Wacht nog even voor je een hap neemt. Kijk naar de appel terwijl je hem op je hand houdt en vraag je af: als ik een appel eet, geniet ik er dan echt van? Of word ik zo door mijn gedachten in beslag genomen dat al het heerlijks dat de appel me biedt me ontgaat?

Als je bent zoals de meeste mensen, zul je de tweede vraag waarschijnlijk met ‘ja’ beantwoorden en de eerste niet. Vermoedelijk heb je zowat je hele leven de ene appel na de andere gegeten zonder er verder bij na te denken. Maar door zo onachtzaam te eten heb je jezelf veel ontzegd van het genot dat besloten ligt in het eten van een appel. Waarom toch? Want het is zo eenvoudig om echt van een appel te genieten.

Allereerst moet je met onverdeelde aandacht je appel eten. Concentreer je op het eten van de appel. Denk aan niets anders. En het belangrijkste: zit stil. Eet de appel niet terwijl je autorijdt, terwijl je loopt of terwijl je leest. Zit gewoon stil. Door geconcentreerd en rustig te zijn, zul je echt van de smaak genieten en alle kwaliteiten herkennen die de appel biedt: zijn zoetheid, aroma, frisheid, de sappige versheid die je ervaart als je je tanden in een appel zet.

Kijk nogmaals een moment naar je appel. Adem een paar keer bewust in en uit om je te concentreren en meer in contact te komen met de appel. We kijken meestal nauwelijks naar de appel die we eten. We pakken er één, nemen een hap, kauwen snel en slikken dan door. Let deze keer goed op: wat voor soort appel is het? Wat is de kleur? Hoe voelt hij in je hand? Hoe ruikt hij? Terwijl je deze vragen stelt, zul je je realiseren dat de appel niet zomaar een snelle snack is om je rommelende buik stil te krijgen. Hij is veel complexer, iets wat deel uitmaakt van een groter geheel.

Glimlach naar de appel, neem langzaam een hap en kauw. Wees je bewust van je in- en uitademing, dat helpt om je te concentreren op het eten van de appel: hoe het voelt in je mond; hoe het smaakt; hoe het is om erop te kauwen en het door te slikken. Terwijl je kauwt is er niets anders dat je gedachten bezig houdt – geen projecten, geen deadlines, geen zorgen, geen takenlijstjes, geen angsten, geen verdriet, geen woede, geen verleden en geen toekomst. Er is alleen een appel.

Als je kauwt, weet dan dat je kauwt. Kauw langzaam en volledig, twintig tot dertig keer op iedere hap. Kauw bewust terwijl je geniet van de smaak van de appel en de voeding die hij je biedt, terwijl je de ervaring ten volle beleeft. Op deze manier waardeert je de appel werkelijk voor wat hij is. En als je je volledig bewust wordt van het eten van de appel, word je je ook volledig bewust van het huidige moment. Je bent volkomen aanwezig in het hier en nu. Pas als je in volle aandacht leeft, kun je echt ontvangen wat de appel je biedt en word je levenslustiger.

Bron: ‘Proef, Mindful leven, mindful eten’ door Thich Nhat Hanh en Cilian Cheung, hoofdstuk 2.

Salades

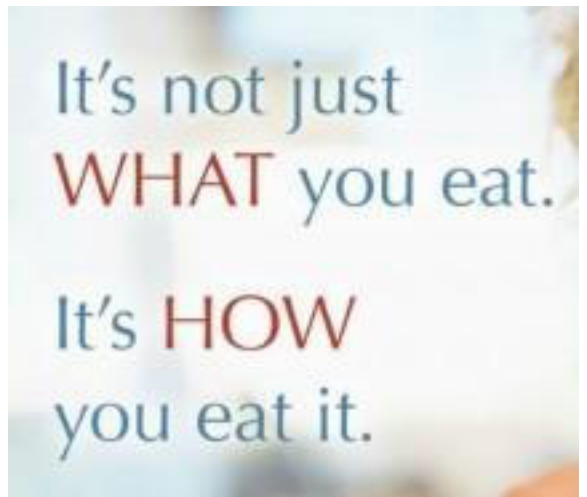
Bietensalade 1

Ingrediënten voor 6 personen

300 g rode bieten, gekookt
100 ml yoghurt
2 eetlepels feta, geraspt
1 eetlepel romige geitenkaas
2 eetlepels platte peterselie
2 eetlepels extra virgine olijfolie
citroensap naar smaak
zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

Bereiden

Rasp de bieten grof en schep om met de overige ingrediënten.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer gekoeld of op kamertemperatuur.
Eet smakelijk!



Trees

Bron:

Boek 'Vegeterranean' van Alberto Musacchio & Malu Simoes

Bietensalade 2

Voor 4 personen

Ingrediënten

4 gekookte bieten
Appel
Feta
Handje noten
Olijfolie
Basicumazijn
Kruiden, koriander
Verse basilicum
Gember
Citroen



Bereiden

Snijd alle ingrediënten in stukjes en meng ze in een kom.
Voeg als laatste naar smaak de kruiden toe.

Je kunt hier ook een maaltijdsalade van maken.

Voeg dan gekookte eieren, gebakken / gerookte tofu, aardappelen of penne toe

Jopi Floor

Bron: naar eigen inzicht

Spiritually hungry,

*We long for our true nature
Where love resides at its core.
Not just a glimpse now and then
In a meditation room,
Rather feeling this loving presence
In our daily lives
Like an ocean that surrounds en supports us.
Then, after many years
This hunger takes us on an inward journey
With a very unexpected outcome.
How would you describe
And nourish this deep longing?*

Caroline Baerten, Belgium

Centre for Mindful Eating and NUtrition

http://www.me-nu.org/nl/mindful_eating_blog

Zie ook: <https://www.thecenterformindfuleating.org/>

Bittere salade

Ingrediënten

2 struikjes witlof
Handje rucola
Handje babyspinazie
1 stengel bleekselderij
Vers geraspte gember (weinig)
1 schoongemaakte grapefruit in stukjes
1 geraspte wortel
Handje rozijnen of cranberries
Handje bosbessen
Fijngehakte walnoten
Schapenkaas in blokjes
Rode ui gesnipperd



Bereiden

Maak een dressing van olie en een beetje grapefruitsap met daarin een eetlepel honing. Goed mengen.
Een beetje schapenyoghurt erdoor is ook lekker als je geen olie wilt gebruiken.
Hussel de sla goed door elkaar en klaar is kees.
Een bittere sla werkt goed als je wilt ontgiften (detoxen).

Eet smakelijk!
Ynk (Ingrid)

Bron: eigen inzicht



A very important exercise is to eat in silence and calmness, even if only for a few minutes. It keeps us away from distractions that get in the way of having real contact with our food.

— Thich Nhat Hanh

Huzarensalade zonder vlees

Ingrediënten

4 afgekoelde stevige aardappels
1 gesnipperde ui
2 in blokjes gesneden appels
3 in schijfjes gesneden augurken
3 eetlepels gare groente zoals, wortels, bleekselderij, doperwten
2 hardgekookte eieren
2 eetlepels mayonaise
3 eetlepels biogarde
1 eetlepel tomatenketchup
1 eetlepel azijn
2 theelepels Vetara groentebouillon
peper, paprikapoeder (zout)

Bereiden

Meng de ingrediënten door elkaar en eet smakelijk

Ger-Ida

Bron: receptenblad reformwinkel.



Selderijsalade met ananas

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla – kleingesneden
1 struik bleekselderij – kleingesneden
1 blikje ananas – in kleine stukjes
50 g ongezouten cashewnoten

Dressing

1 bekertje crème fraîche
1 eetlepel mangochutney
3 eetlepels mayonaise
rasp van ½ citroen
snufje zout en peper



Annelies



Sinaasappelsalade

Ingrediënten

4 of 5 grote sappige handsinaasappelen
Handje gemalen kokos
10 dadels of vijgen (of allebei)
Handje fijngehakte walnoten
Enkele blaadjes munt fijngesneden

Bereiden

Schil de sinaasappelen (verwijder het wit; dit kan bitter zijn) en snijd in plakken.
Snijd de dadels en vijgen doormidden.
Hak de walnoten in kleine stukjes.
Doe alle ingrediënten in een grote schaal.
Vermeng en strooi er dan de gemalen kokos over.
Lekker en heerlijk fris als bijgerecht.



Ingrid



Witlofsalade met kerriesaus

Ingrediënten voor 4 personen

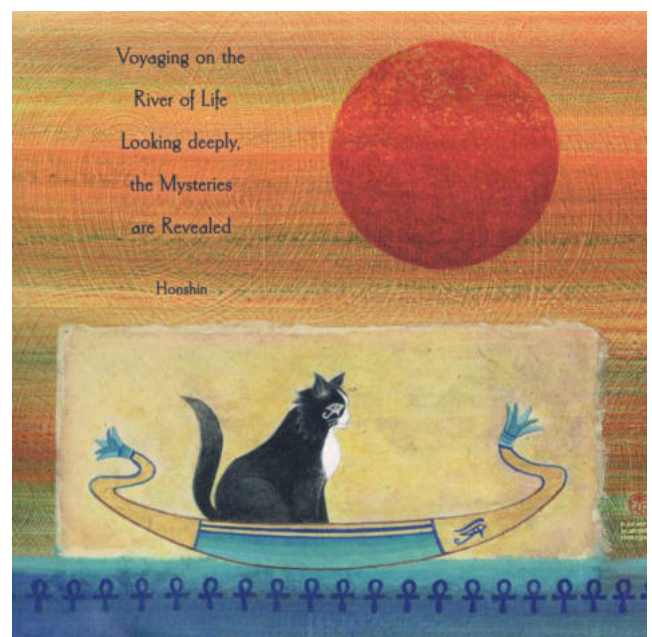
4 stronkjes witlof
1 groene appel: Granny Smith of goudreinet
sap van 1 citroen
100 gram rozijnen
versgemalen peper en zout
2 eetlepels honing
5 eetlepels dressing
4 eetlepels boeren yoghurt, crème fraîche en/of mayonaise
1 eetlepel gehakte peterselie
ui
2 á 3 eetlepels kerriepoeder
evt kaasblokjes: komijnen-, geiten- of oude kaas
peterselie voor de garnering



Bereiden

De witlof goed wassen. De uiteinden eraf snijden. De buitenste bladeren verwijderen.
Het bittere hart met een scherp mesje verwijderen
De overige witlof in dunne reepjes snijden.
Besprenkel de lof met citroensap om verkleuring te voorkomen.
De appel schillen, in blokjes snijden en aan de salade toevoegen
Rozijnen toevoegen.
Ui klein snijden en bakken of rauw door de salade
De dressing samen met de honing, yoghurt en kerrie glad roeren en toevoegen.
Op smaak brengen met peper en zout.
Het geheel goed door elkaar mengen en 30 minuten laten intrekken.
Bestrooien met gehakte peterselie.

Rita



Wortel-appel-walnoot salade

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten

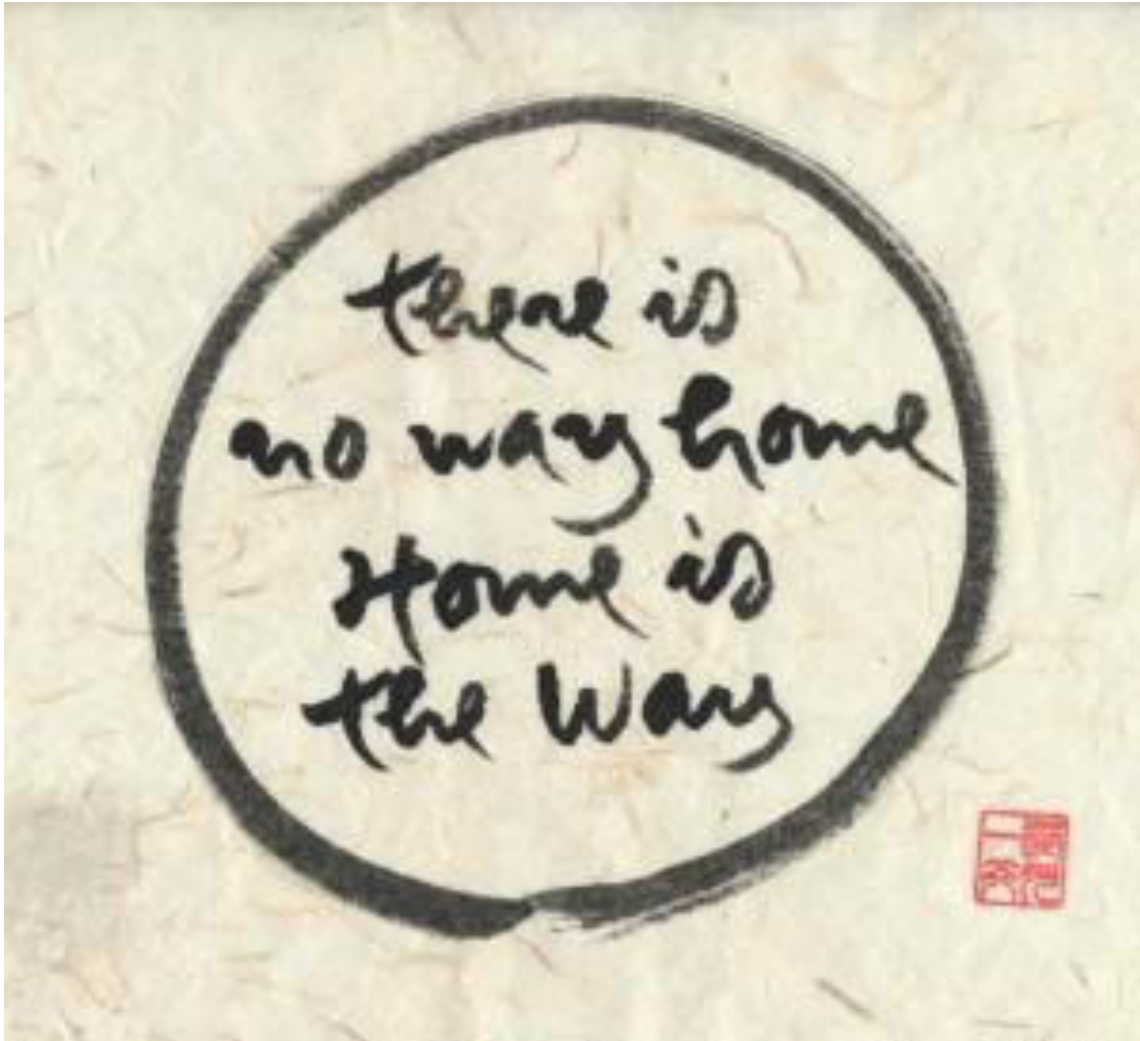
grote winterwortel van ruim 250 gram
1 frisse appel
(kan ook met mangofruit of mandarijn-sinaasappel partjes of ander fris fruit)
50 gr. rozijnen
(eventueel geweld in sinaasappelsap met snufje kruidnagel - heel lekker!!)
gepelde walnoten naar smaak
olijfolie en sesamolie
creme fraiche
citroensap
zonnebloem- en pompoenzaden, pijnboompitten
stukjes gebakken paneer / panir (Indiase kaas, natuurwinkel)
eventueel beetje bieslook voor de kleur



Bereiden

Zaden droog in koekepan lichtbruin roosteren en laten afkoelen.
(niet verbranden - steeds omscheppen)
Rozijnen eventueel wellen in sinaasappelsap met snufje kruidnagel.
Walnoten pellen en klaarzetten in stukjes (niet te klein maken voor lekkere beet)
De appel schillen en in stukjes bij rozijnen voegen.
De winterwortel dun schillen en raspen.
Daarover citroensap sprenkelen (niet teveel).
1,5 eetl. olijfolie en 1 eetl. sesamolie gieten en luchtig mengen
Wat vers gemalen peper en beetje zout erbij doen.
Koffielepel creme fraiche erbij roeren
De Indiase paneer in dobbelsteentje lichtbruin bakken in weinig olie.
(omscheppen, verbrandt gauw)
Wortel en appel-rozijnenmengsel samen omscheppen en walnoten erdoor doen.
Proeven !!!
In schaalte doen.
Daarop de geroosterde zaden strooien en de gebakken paneer leggen.
Overstrooien met vers geknipte bieslook voor de kleur en pittige verrassing.

Mieneke



Spreken met liefde, luisteren met compassie

*Aandachtig communiceren werkt helend in relaties,
op de werkvloer en in de samenleving.*

Het is net zo belangrijk voor ons als eten en drinken.

*Spreken met liefde en luisteren met compassie
dragen bij aan een betere wereld.*

*Het houdt in dat je vol begrip naar jezelf
en anderen luistert en met inzicht spreekt.*

Bron: boek van Thich Nhat Hanh 'Spreken met liefde..'

Hartige taarten

Broccolitaart met geitenkaas en pistachenoten

Gerecht voor 4 personen, in 45 minuten klaar

Ingrediënten

500 gram broccoli
zout
peper
100 gram gezouten pistachenootjes
150 gram zachte geitenkaas
4 eieren
1/8 liter slagroom
2 theelepel tijm
1 blikje croissantdeeg of zandtaartdeeg uit de diepvries



Bereiden

Verwarm de oven op 200° C. Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook die in ruim kokend water in 5 minuten beetgaar. Spoel de broccoliroosjes in een vergiet onder koud stromend water af.

Pel de pistachenootjes. Verkruiemel de geitenkaas.

Klop de eieren los met de slagroom, tijm, peper en zout.

Roer de geitenkaas en de pistachenootjes erdoor.

Vet een lage taartvorm (doorsnede 24 cm.) in en bekleed de vorm met het deeg.

Leg de broccoliroosjes in de vorm en schenk het eimengsel over de broccoli.

Bak de taart in het midden van de oven in ongeveer 30 minuten goudbruin en gaar.

Tip: let er op bij een allergie voor koemelk dat er zuivere geitenkaas wordt gebruikt.

Mariette



Clafoutis van geroosterde tomaatjes

Ingrediënten

500 gram kerstomaatjes
1 tl gedroogde oregano
2 tl suiker
2 teentjes knoflook, fijngesneden
2 el olijfolie
3 eieren
125 ml crème fraîche
125 ml melk
2 el bloem
150 gram zachte geitenkaas

Bereiden

Verwarm de oven op 180 graden Celsius. Verdeel de kerstomaatjes over de bodem van een quichevorm (met een diameter van 24 á 26 cm) en hussel er de oregano, suiker, knoflook, olijfolie, een snuf zout en een paar slagen peper door. Rooster de tomaatjes 10 á 12 minuten, tot ze beginnen te rimpelen. Klop de eieren los met de crème fraîche en melk. Voeg de bloem en wat zout en peper toe. Schenk het eiermengsel over de tomaatjes. Hussel even zodat de kruidige olie op de bodem van de schaal zich mooi verdeelt. Verkruiemel er de geitenkaas over en bak de clafoutis in ongeveer 25 minuten gaar in de oven. Laat afkoelen tot lauwwarm voor je hem aansnijdt.

Mariette

Bron: 'Ik ♥ groente', door Janneke Vreugdenhil



Geitenkaastaart met dadels

Ingrediënten

Voor de bodem: olie en meel

5 plakjes hartig bladerdeeg uit de diepvries (zie ook varianten 2 en 3)

Voor de vulling:

1 grote uit

1 eetlepel olie

10 dadels

150 gram zachte geitenkaas

1,5 dl creme fraiche

2 eieren

Zout, peper



Bereiden

Variant 1. Bladerdeeg

Vet een taart- of springvorm (26 cm) in met olie en bestrooi deze licht met wat meel. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien en bekleed hiermee de vorm.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de schoongemaakte ui in smalle reepjes en bak deze in de olie goudbruin.

Laat ze enigszins afkoelen.

Ontpit de dadels en schijd ze in kleine stukjes.

Verdeel de uirrepjes en de dadelstukjes over de bodem van de taart.

Klop in een schaal de geitenkaas, creme fraiche en eieren los en breng alles op smaak met zout en peper. (Voeg evt nog twee theelepels maizena toe, aangelengd met een beetje water. Dan zakt het vulsel van de taart minder in).

Giet dit mengsel over de uien en dadels en zet de taart ongeveer een half uur in de voorverwarmde oven totdat de bovenkant goudbruin ziet.

Variant 2. Plakjes bladerdeeg

Gebruik een blikje 'Danerolles' voor 6 croissants en bekleed daarmee de bodem en de zijkant.

Variant 3. Maak zelf deeg van de volgende ingrediënten:

300 g bloem

2 eieren

150 g boter

1 mespuntje zout

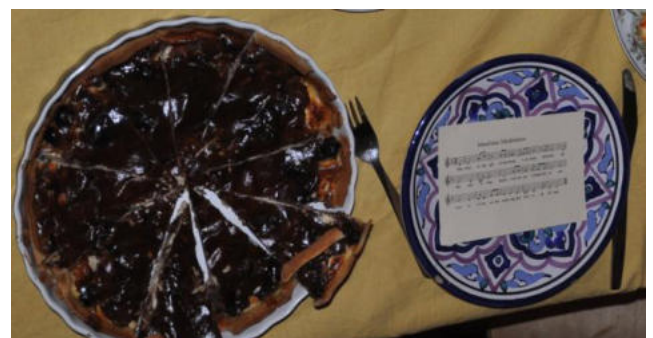
Deeg

Knead van de bloem, ei, boter en zout een soepel deeg. Laat het deeg circa 30 minuten rusten. Vet de quichevorm in met boter. Rol het deeg op een met bloem bestoven werkbank uit tot een dunne plak en bekleed de vorm ermee.

Prik de bodem van het deeg in met een vork.

Mariette

Bron: Zang Sangha



Hartige taart met prei en pesto

4 personen

Ingrediënten

prei, 500 gram
zonnebloemolie, 1 eetlepel
zout en peper
bladerdeeg, 5 plakjes diepvries
kaas, 100 gram geraspt
mozzarella, 1 bolletje of 125 gram feta
eieren, 3 stuks
slagroom, ¼ liter
pesto, 2 eetlepels



Bereiden

Maak de prei schoon en snijd het witte en lichtgroene gedeelte in smalle ringetjes. Verhit de olie in een hapjespan en roerbak de prei ca. 4 minuten. Bestrooi de prei met zout en peper en laat de groente uitlekken in een zeef.

Zet de oven alvast aan op 200° C.

Laat de plakjes bladerdeeg naast elkaar ontdooien.

Leg de plakjes op elkaar en rol ze op een met wat bloem bestoven werkblad uit tot een ronde lap van ca 28 cm in doorsnee.

Bekleed een ingevette taartvorm van ca 24 cm doorsnee met het deeg en snijd de randen weg.

Pril met een vork hier en daar wat gaatjes in de deegbodem.

Strooi de helft van de geraspte kaas over de deegbodem en verdeel de uitgelekte prei erover.

Snijd de mozzarella of feta in kleine blokjes en verdeel die over de prei.

Klop de eieren los met de slagroom en de pesto.

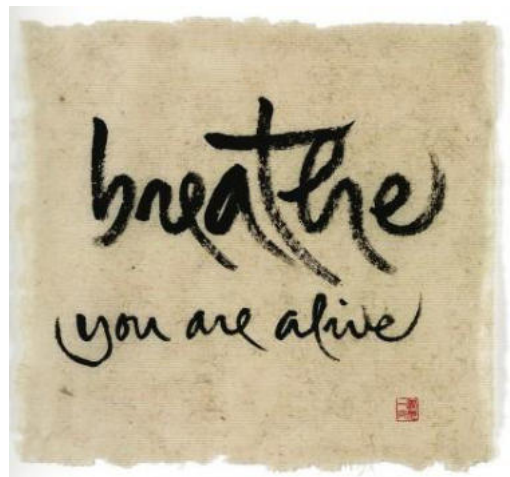
Roer de rest van de geraspte kaas erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.

Schenk het mengsel over de taartvulling.

Bak de taart in het midden van een voorverwarmde oven (200 graden) in ca 40 minuten goudbruin.

Serveertips. Lekker met een frisse salade.

Mariette



Spinazietaart

Ingrediënten

500 gram verse spinazie
2 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl gemalen komijn
300 gram belegen boerenkaas, geraspt
3 eieren, losgeklopt
200 gram volle Turkse of Griekse yoghurt
versgeraspte nootmuskaat



Bereiden

Verwarm de oven op 180 graden. Doe de spinazie met aanhangend water in een pan en laat in een paar minuten op hoog vuur slinken. Stort in een vergiet en laat uitlekken. Hak de spinazie fijn, doe terug in het vergiet en laat opnieuw zo goed mogelijk uitlekken. Verwarm de olijfolie in een pan met zware bodem en fruit de ui goedblond. Fruit de knoflook en komijn eventjes mee. Meng er de spinazie door, haal daarna onmiddellijk de pan van het vuur en laat een beetje afkoelen. Meng de eieren, yoghurt en kaas door de spinazie. Proef en maak pittig op smaak met zout, versgemalen peper en nootmuskaat. Verdeel over de bodem van een ingevette kleine quicheschaal (met een diameter van ongeveer 22 cm) en bak in 25 – 30 minuten gaar. Laat de quiche zeker 10 minuten staan voor je hem aansnijdt, anders valt hij uit elkaar. Serveer er eventueel nog een schep yoghurt bij.

Mariette

Bron: 'I ♥ groente', door Janneke Vreugdenhil



Spinazietaart bladerdeeg

Ingrediënten

diepvries bladerdeeg 5 á 6 plakjes
2 pakken diepvries spinazie á 450 gram
2 uien
1 pakje mon chou of wat yoghurt 'uit de losse pols'
1 pakje danish blue
3 eieren



Bereiden

spinazie ontdooien en goed laten uitlekken
quichevorm of springvorm bekleden met bladerdeeg
uien fruiten
eieren klutsen
mon chou en danish blue in stukjes snijden
eieren, spinazie en uien mengen
helft van dit mengsel in de vorm,
daarop de mon chou en danish blue verdelen,
afdekken met de rest van het spinaziemengsel
in de voorverwarmde oven, plm 35 á 45 min, op 225 graden.
Eet smakelijk!

Hilde



Worteltaart

Ingrediënten

Voor het deeg:

150 gram volkorenbloem
100 gram havervlokken
100 gram margarine
theelepel nootmuskaat
theelepel zout



Voor de vulling:

500 gram gemalen of geraspte wortels
1 stronkje gemalen of geraspte gember
100 gram grof gehakte cashewnoten
1 sinaasappel, de schil geraspt
75 gram Philadelphia light (of andere magere roomkaas)
1 ei

Voor de garnering: handje grof gehakte cashewnoten

Bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak eerst het deeg: doe de volkorenbloem met de havervlokken, de margarine en de theelepels nootmuskaat en zout in een kom en kneed tot er een egaal deeg ontstaat. Als het deeg te droog is kan je altijd een beetje koud water toevoegen. Druk het deeg in een ingevette springvorm van ongeveer 24 centimeter doorsnede en zet even in de koelkast. Maak nu de vulling (het handigst is met een keukenmachine): meng de gemalen wortels met de gemalen gember, de sinaasappelrasp, de Philadelphia ligt en het ei. Zorg dat er een egale massa ontstaat. Spatel nu de grof gehakte cashewnoten door de vulling en giet het geheel in de springvorm. Bestrooi met de overige grof gehakte cashewnoten en bak de taart in 45 minuten goudbruin. Koud serveren is het lekkerst!

TIP! Eet hem koud! Dan is hij op z'n lekkerst en komen alle smaken optimaal tot zijn recht. Eet je hem warm dan is het meer een wortelmousse op een krokant laagje.



***De Hippe
Vegetariër***

Renée

Bron: <http://www.dehippevegetarier.nl/hartige-worteltaart/>

Posted on 27 april 2015 by Isabel

Gatha's voor eten in aandacht

Vasthouden van een leeg bord

Mijn bord is nog leeg
Ik zie mijn groot geluk
Genoeg te eten vandaag
Voor mijn beoefening

De eerste vier happen

Bij de eerste hap schenk ik vreugde
Bij de tweede help ik lijden verzachten
Bij de 3^e keer leer ik blij zijn voor anderen
Bij de 4^e keer leer ik van iedereen
evenveel te houden

Eten opscheppen

Ik zie in dit voedsel
De immense bijdrage
Van de hele kosmos'
Die mij leven geeft

De maaltijd beëindigen

Mijn bord is leeg
Mijn honger is gestild
Bedankt ouders,
Leraren, vrienden en alle wezens

Voor het eten

Veel wezens op aarde
Vechten voor hun bestaan
Ik oefen ook voor hen
Mogen ze genoeg te eten hebben

Thee drinken

Met deze beker in mijn beide handen
Houd ik mijn aandacht vast
Mijn lichaam en geest
Zijn thuisgekomen in het hier en nu

Overige bijgerechten

Aardappel met curry en tomaat

Ingrediënten

- 1 kilo zoete aardappels in blokjes
- 2 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 2 tl komijnzaadjes
- 1 tl gemalen kardemom
- 1 tl gemalen kurkuma
- ½ tl kaneel
- ½ tl gedroogde chilivlokken
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el fijngeraspte gemberwortel
- 2 plakjes gemberwortel
- 2 el zonnebloemolie
- 2 uien, in stukken
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 blik tomatenblokjes à 400 ml
- 1 blik kokosmelk à 400 ml



Bereiden

Stap 1: Currykruiden

Meng in een grote schaal de aardappels met de koriander, komijn, kardemom, kurkuma, kaneel, chilivlokken, paprikapoeder en geraspte gemberwortel. Zorg ervoor dat alle stukken aardappel rondom bedekt zijn met de specerijen.

Stap 2: bakken

Verhit de olie in een grote braadpan. Fruit de uien, knoflook en plakjes gember in de hete olie. Voeg de aardappels toe en bak ook deze even rondom aan (pas op, want door de specerijen kunnen de aardappels snel aanbranden).

Stap 3: koken

Voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur heel laag en laat de aardappels met een deksel op de pan door en door gaar worden. Als de saus te veel inkookt, verdun deze dan met een beetje water.

Trees

Bananenraita

Ingrediënten

1 el olie
1 tl mosterdzaad
1 tl komijnpoeder
1 mespunt cayennepeper
1 rijpe banaan
2,5 dl yoghurt
1 tl honing
zout



Bereiden

Verwarm olie in de pan.
Bak hierin gedurende 5 minuten de komijn, cayennepeper en het mosterdzaad.
Zet hierna het vuur laag.
Prak de banaan en vermeng deze met de specerijen in de pan.
Neem de pan van het vuur, en roer er de yoghurt, honing en het zout door.
Scheep de raita in een schaal en serveer deze koel.

August

Bron: "Heerlijke vegetarische menu's" van de eethuis Iris-serie

Smullen in aandacht

- *Eet met aandacht en neem de tijd.*
- *Een mooi aangeklede tafel - bloemetje, kaarsje -, een prettige sfeer en een mooi kleurenpalet van eten op je bord zorgen ervoor dat je zin in eten krijgt en dat je lichaam zich voorbereidt op de spijsvertering. Je verteert je eten gemakkelijker.*
- *Kijk, ruik en proef het eten bewust en geniet ervan.*
- *Kauw je voedsel goed, tot 30 keer per hap. Het spijsverterings-systeem begint al in je mond. Door goed te kauwen laat je je eigen speeksel het voedsel voorbewerken. De spijsvertering gaat daardoor gemakkelijker en kost minder energie.*

Bloemkoolcouscous met granaatappel

Ingrediënten

1 bloemkool (of ± 800 gram roosjes)
1 bosje platte peterselie
1 bosje koriander
½ bosje munt
150 gram sappige gedroogde abrikozen
80 gram gepelde pistachenootjes
1 granaatappel
Sap van 1 citroen
100 ml olijfolie extra virgine
2 afgestreken eetlepels komijnzaad
Zout en peper uit de molen



Bereiden

Rooster het komijnzaad al omscheppend in 1 minuut geurig in een droge koekenpan. Stamp ze voor extra aroma een beetje fijn in een vijzel. Klop in een grote kom olijfolie en citroensap door elkaar. Voeg de komijn en flink wat zout en peper toe. Verwijder de groene bladeren van de bloemkool, verdeel de rest in handzame stukken. En maal in de keukenmachine tot kleine korreltjes. Inderdaad, sprekend couscous! Doe het in porties, anders loopt de boel vast. Schep door de dressing. Hak de verse kruiden fijn, dat kan in diezelfde machine. Snij of knip de abrikozen in dunne reepjes. Schep alles door de bloemkool. Laat de smaken rustig intrekken, minstens een uur, maar een hele dag kan ook. Hak alvast de pistachenoten grof. Haal de rode pitjes uit de granaatappel. Bewaar afgedekt.

Laatste moment

Meng op het laatste moment de granaatappel en pistachenoten erdoor – niet eerder, want dan wordt de hele boel roze met taaie nootjes.

Tips

- Geen keukenmachine? Rasp de bloemkool met een handrasp. Overigens verkoopt AH het spul ook kant-en-klaar onder de naam 'bloemkoolrijst'.
- Bewaar een handjevol van de fleurige garnering (kruiden, abrikozen, nootjes, granaatappel) om er op het laatste overheen te strooien voor het fraaie gezicht
- Taaie abrikozen legt u een uurtje in kokend water om te laten wellen.

Annelies

Bron: Trouw, 21 december 2016:
Karin Luiten, 'Recept voor een zorgeloze Kerst'



Bloemkoolcurry

Ingrediënten

1 liter groentebouillon
1 grote uit, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
2 tl gemalen komijn
2 el milde kerriepoeder
1 tl geelwortel (koenjit)
200 gram rolde linzen
800 gram bloemkool, in roosjes
1 rode ui, in dunne ringen
2 el verse munt, fijngehakt
150 gram Griekse yoghurt
citroensap
zout en (versgemalen) peper
2 el verse koriander



Bereiden

Breng de bouillon met de ui, knoflook, komijn, kerriepoeder, geelwortel en linzen al roerende aan de kook. Kook het geheel in 15 á 20 minuten tot een dikke brei.

Kook de bloemkool beetgaar en roer hem door de saus. Breng de bloemkoolcurry op smaak met zout en peper. Roer de koriander erdoor.

Roer de rode uienringen en munt door de yoghurt en breng deze raita op smaak met citroensap, zout en peper. Serveer de raita er apart bij.

Lekker met rijst en papadums (Indiase kroepoek).

Hilde



Eiercurry

Ingrediënten

1 klontje boter
1 ½ grote ui (in kleine blokjes)
8 tomaten (in kleine stukjes)
4 eetlepels peterselie (vers, fijngehakt)
4 theelepels kerrie
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
2 theelepels karwijzaad
een blokje santen (ongeveer 2 x 3 cm)
een mespunt cayennepeper of chili
zout
1/3 tot 1/2 liter Turkse of andere dikke yoghurt
8 eieren



Bereiden

Kook de eieren 10 minuten, pel ze en snijd ze overlangs in tweeën.
Fruit de ui in de boter.
Voeg als die lichtbruin zijn de peterselie toe.
Bak de peterselie mee tot die geslonken is.
Voeg dan kerrie, koriander, karwijzaad, cayennepeper en zout toe.
Fruit nog een half minuutje onder goed roeren tegen het aanbranden.
Voeg dan de santen toe en de tomaten.
Laat 15 minuten zachtjes pruttelen.

Als je de tijd hebt, zet het vuur dan nu uit.
Laat de smaken een paar uur lekker door elkaar trekken.
Warm dan de saus weer op,
laat hem even goed doorkoken
Voeg dan de yoghurt toe,
laat de saus goed warm worden, maar niet koken.
Leg de halve eieren voorzichtig in de saus,
zodat ze mooi zichtbaar zijn.
Laat eieren in de saus warm worden,
maar laat de saus niet meer koken.

Annelies



Griekse spinazie-envelopjes

Voor 16 hapjes

Ingrediënten

600 g spinazie (panklaar)
2 eieren
1 teentje knoflook, geperst
150 g feta, verkruimeld
125 g crème fraîche
1 eetl.gehakte basilicum (vers of diepvries)
1 eetl.gehakte oregano (vers of diepvries)
zout en versgemalen peper
100 g pijnboompitten
8 plakjes diepvriesbladerdeeg ontdooid



Vorbereiden

Blancheer de spinazie en laat goed uitlekken.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Klop een ei los in een kom.
Voeg de knoflook, feta en crème fraîche met de kruiden toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Rooster de pijnboompitten in een droge hete koekenpan lichtbruin.

Bereiden

Halveer de plakjes bladerdeeg en rol ze eventueel iets uit met een deegroller.
Scheep de spinazie en pijnboompitten door het feta-mengsel.
Verdeel het spinaziemengsel over de gehalveerde deeglapjes.
Vouw de deeglapjes dubbel en druk de naden aan de vork. Smeer ze in met ei.
Leg de hapjes op de bakplaat en bak ze in de oven in circa 25 minuten gaar.

Marie-Do



Peacefully free

"I am so free because I can be me
Look at the clouds at play
passing over everyday
Inside the sky so blue
immense, spacious and true
I'll be tall like the sky
wide enough to embrace what's inside

Just like the clouds passing by
flying high in the grand open sky
Everything around me will be
loved, embraced and peacefully free
Everything inside me will be
loved, embraced and peacefully free"

Een liedje uit het meditatiecentrum Plum Village,
prachtig gezongen door Sr. Trieu Nghiem (True Morning Light),
op de gitaar begeleid door Br. Phap Bieu

Herfstcurry

Curry / stoofschotel voor 4-6 personen

Ingrediënten

100 g (gezouten) cashewnoten, grof gehakt
2 aubergines
2 grote courgettes
4 eetlepels zonnebloemolie
2 grote uien, gesnipperd
6 tenen knoflook, fijngehakt
80 g verse gemberwortel, geschild, fijngehakt
2 volle theelepels milde kerrie / Hindoestaanse massala
200 g rode splitlinzen
2 blikjes fairtrade kokosmelk
500 ml groentebouillon (blokje)
1 rood pepertje, gehakt, zonder zaadjes
4 stevige tomaten in kwarten
1 rode paprika, in repen
rasp en sap van 1 biologische citroen of limoen
1 theelepel bruine suiker
6 eetlepels Japanse sojasaus
een half supermarktbosje koriander en/of basilicum en munt



Bereiden

Rooster de cashewnoten een paar minuten in een droge anti-aanbakpan, laat ze uitgespreid afkoelen. Snijd de aubergines en courgettes in blokjes van 2 bij 3 centimeter. Verhit de olie in een grote wok en bak de uien, knoflook en gember 5 minuten op laag vuur, roer regelmatig. Doe de aubergine- en courgettestukjes en de kerrie erbij en roerbak nog 5 minuten op laag vuur. Voeg vervolgens linzen, kokosmelk, een kwart liter bouillon en gehakte peper toe en breng al roerend zachtjes aan de kook. Laat 10 minuten koken.

Doe tomaten, paprika, citroen- of limoenrasp en sap, suiker en sojasaus erbij en laat nog 8 minuten sudderen. Als je de saus te dik vindt, voeg je nog wat bouillon toe. Hak intussen de blaadjes van de kruiden fijn. Breng de curry op smaak met zout. Serveer met zilervliesrijst of pandanrijst, de verse kruiden en de geroosterde cashews.

Hilde

Bron: Volkskrant met volkskeuken dd 26.09.2014; Loethe Olthuis
'Curry van afscheidsgroenten, een stoofschotel die van vleeseters even vegetariërs maakt.'

Indiase tandoori

Ingrediënten

1 aubergine
Sperziebonen (3 á 4 personen)
2 rode paprika's
2 sjalotten
1 tomaat
1 rode peper (optioneel)
Tandoori-currypasta (90 gram)
150 ml water
50 ml magere yoghurt

Bereiden

- 1) Maak de aubergine, sperziebonen en parika's schoon en snijd in stukken.
Pel en snipper de sjalotten en snijd de tomaat in blokken.
Maak de rode peper schoon, verwijder de pitjes en snijd fijn.
- 2) Verhit de olie in een hapjes- of braadpan en bak hierin de sjalotten 1 minuut.
- 3) Voeg de aubergine, sperziebonen, paprika, tomaat en rode peper naar smaak toe.
Bak ± 3 minuten op hoge temperatuur.
Voeg de tandooricurrypasta toe.
Bak al roerend 2 minuten op middelhoge temperatuur.
- 4) Voeg water toe en sudder op lage temperatuur in ± 15 minuten gaar.
Schep het mengsel af en toe om.
- 5) Haal het mengsel van de warmtebron en roer de magere yoghurt erdoor heen.

Mariette

Bron: AH verspakket



Pompoencurry

Ingrediënten

2 eetlepels komijnzaadjes
2 grote eetlepels kokosolie
Halve tot een hele pompoen
1 á 2 eetlepels kerrie
Duimpje gember, in kleine stukjes gesneden
Handvol gedroogde abrikozen, in kleine stukjes gesneden
1 blikje kokosmelk
Zout
Peper
Cayenne-poeder
Pompoenpitten
evt 3 á 4 lime blaadjes (Indische toko)



Bereiden

Rooster de komijnzaadjes in de kokosolie op een gematigd vuurtje, Totdat ze beginnen te springen.
Doe de gesneden pompoen erbij, laat even bakken onder voortdurend roeren.
Voeg dan de kokosmelk toe om alles te blussen, met evt wat extra naar gevoel.
Doe de rest van de kruiden / specerijen erbij:
Kerrie, gember, zout, peper, cayenne, lime blaadjes.
Ook de stukjes abrikoos en de pompoenpitten kunnen er al bij.
Laat alles koken tot de pompoen beetgaar is.

Serieke

Bron: naar eigen idee



Pompoen soufflé

Ingrediënten

1 uitje
2 tenen knoflook
olijfolie
900 gram pompoen
300 gram room
2 eieren
4 eetlepels geraspte kaas
peper, zout en nootmuskaat
peterselie, tijm en majoraan

Bereiden

Verwarm de oven op 180 ° C.

Doe olijfolie in de pan en fruit een uitje.

Doe er 2 knoflook teentjes erbij.

Hak de pompoen in blokjes en bak even aan met de kruiden: peterselie, tijm, majoraan

Doe de room erbij en laat alles 4-6 minuten pruttelen.

Breek in een schaal 2 eieren

voeg daar 4 eetlepels geraspte kaas aan toe, samen met de kruiden peper, zout en nootmuskaat . Kluts door elkaar.

Voeg toe aan de pompoenblokjes in de pan.

Verspreid het mengsel over een ovenschotel.

Zet de schotel 25 minuutjes in de voorverwarmde oven.



Mariëlle



Satésaus

Ingrediënten

kleine pot Calvé Pindakaas (350 gram)
2 teentjes knoflook, zeer fijn gesnipperd
1 kleine ui, zeer fijn gesnipperd
3 eetlepels Ketjap Manis (sojasaus)
3 á 5 volle eetlepels sambal badjak
½ theelepel ketoembar (koreander)
½ theelepel djintan of komijn
300 milliliter kokosmelk
½ theelepel laos (of gember voor extra pittig)



paar eetlepels bruine suiker

Bereiden

Neem een pannetje en vul dat met de kokosmelk
Voeg alle ingrediënten toe, behalve de pindakaas.
Zet het op een laag vuur en roer het geheel goed!
Voeg nu stukje bij stukje de pindakaas toe en blijf roeren anders brandt de saus aan.
Roer totdat je een lekkere smeuïge saus krijgt.

Sperziebonen in satésaus

Ingrediënten voor 4 personen

1 pond sperzieboontjes , peultjes en/of harricotverts
1 á 2 uitjes
2 of 3 teentjes knoflook
peper, zout
olie
zacht fruit: mango, nectarine, perzik of banaan
2 zakjes indische satesaus of 1 bakje javaanse satesaus (conimex)
of zelf saus maken (zie hierboven)



Bereidingswijze

Maak de boontjes schoon en breek ze door het midden.
Kook de boontjes ongeveer 10 min. (niet helemaal gaar)
Snijdt de uitjes in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en fruit daarin de uitjes
Voeg vervolgens de (afgegoten) boontjes bij.
Even goed roeren en vervolgens de satésaus (aangelengd met water) toevoegen.
Fruit klein snijden en erdoor doen
Paar uur laten trekken en serveren op kamertemperatuur

Rita

Spinazierollade met zongedroogde tomaat

Recept voor 12 personen

Ingrediënten

Omelet:

12 eieren, gesplitst
250 g. diepvriesspinazie, ontdooid en goed uitgelekt
2 tenen knoflook, geperst
een mespunt nootmuskaat
4 in olie geweekte, kleingesneden zongedroogde tomaten
zout, peper

Vulling:

300 g. roomkaas
scheutje room
1 eetl. fijngehakte bieslook
ietsje mierikswortel

Bereiden

Meng 6 eidooiers met de spinazie, geperste knoflook, nootmuskaat, peper en zout.
Meng de andere 6 eidooiers met de zongedroogde tomaat, peper en zout.
Klop de eiwitten stijf. Spatel voorzichtig de stijfgeslagen eiwitten door de twee eidooiermengsels (ieder de helft).

Leg bakpapier op een bakplaat over het gehele oppervlak. Vet het bakpapier in met gesmolten boter. Bestrijk de helft van de bakplaat met het ene eiermengsel, de andere helft van de bakplaat met het andere mengsel.
Bak het geheel 15 minuten in een oven op 170° C , tot het eimengsel overal goed gestold is en de onderkant lichtbruin gekleurd is. Laat het geheel dan afkoelen.

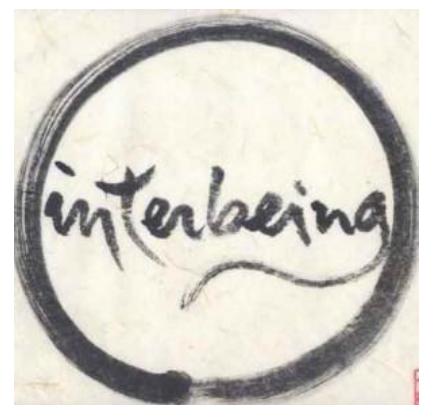
Maak de vulling van de roomkaas, room, bieslook en mierikswortel. Spatel dit over de afgekoelde eiermassa (omelet).

Rol het geheel op, beginnend bij de zongedroogde-tomaatkant, zodat het spinaziegedeelte de buitenring vormt.

Wikkel er plastic folie omheen. Laat de rol opstijven in de koelkast.



Annelies



Turkse pannenkoekjes / Sigara Böregi

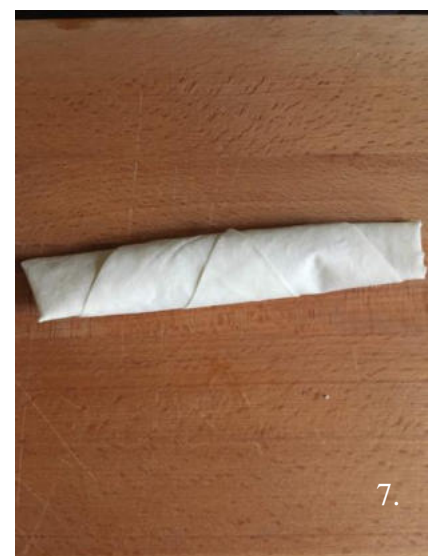
Ingrediënten

24 stuks kant en klare plakken bladerdeeg
Grote bos peterselie
450 gram geiten feta
Theelepel pul biber (gestamppte rode peper)
Beetje olie om mee te bakken.

Bereiden

Ontdoe de dikke stelen van de peterselieblaadjes.
Snij de peterselieblaadjes fijn.
Haal de kaas uit het water, prak hem fijn
en meng daarna de peterselie er door heen.
Leg een plak deeg op een snijplank
en spread er een lepel kaas-peterselie-mengel over (5)
Dan ga je vouwen en wel als volgt:
vouw het randje van de korte zijde naar binnen (6).
Vouw vervolgens de twee punten aan de korte zijde naar binnen (6).
Rol de pannenkoek op als een croissant (7).
Als de pannenkoek is opgerold, tip je met je vinger in het water
en maak je het laatste stukje daarmee nat om het vast te plakken.
Dan pak je het volgende plakje deeg.
Als je klaar bent met het oprollen van alle plakjes bladerdeeg,
verhit je olie in een pan. Laat de olie heet worden.
Vervolgens kun je afhankelijk van de grootte van je pan
ongeveer 6 rolletjes per keer in een paar minuten opbakken.

Imran Cinar (recept en foto's)



Tutti Frutti Compote

Ingrediënten

- 2 pakken Tutti Frutti van 250 gram
(gedroogde pruimen zonder pit, abrikozen, peren en appels)
of gedroogde perziken (wel eerst wassen)
- evt nog een pak gedroogde vijgen toevoegen (houtige delen verwijderen)
- 1 liter water
- 2 zakjes rooibos thee
- 1 schepje suiker of 4 á 6 eetlepels honing
- Kruiden naar wens:
 - kaneelpoeder of half kaneelstokje
 - 1 mespunt kruidnagel
 - ½ theelepel gemberpoeder
- 1 eetlepel custard
- schepje water
- 1 theelepel suiker



Bereidingswijze

Kook het water en giet het in een stevige pan over de 2 twee theezakjes.
Laat de thee goed trekken tot hij sterk wordt.
Voeg de 500 gram tutti frutti toe en laat 8 á 24 uur weken (meestal gedurende een nacht).
Breng weekwater met zuidvruchten aan de kook.
Voeg er vervolgens de kruiden en honing of suiker aan toe.
Laat een half tot een heel uur zachtjes (!) koken, evt met sudderplaat eronder.
Scheep voorzichtig de vruchten uit de pan en in een schaal.
Meng custard met schepje water en een theelepel suiker
Voeg het custardmengsel toe aan het weekvocht.
Laat custardmengsel ongeveer twee minuten koken, tot het wat indikt
(een niet te slappe saus zoals bij een compote)
Voeg deze saus toe aan de vruchten in de schaal.
Het kan extra lekker zijn de compote nog een nachtje in de ijskast verder te laten trekken.
De compote kan prima koud gegeten worden.

Mariette



Zevenbladpesto

Ingrediënten

- 1 handje jong Zevenblad
- 1 handje rucola
- 1 teen knoflook (gepeld)
- 40 gram pijnboompitten
- 1/2 theelepel grof zeezout
- 50 gram parmezaanse kaas (geraspt)
- 100 tot 150 ml extra vergine olijfolie

Bereiden

Pluk de Zevenbladblaadjes van de takjes. Spoel de blaadjes en de rucola goed af en dep ze droog. Doe ze samen met de knoflook, de nootjes en de kaas in de mengkom van een keukenmachine. Voeg het zout toe en hak alles fijn.

Voeg nu geleidelijk, terwijl het hakmes draait, de olijfolie toe, zodat een mooie emulsie ontstaat. Proef en breng de pesto verder op smaak met versgemalen zwarte peper eventueel wat zout.

Bron: <http://www.inari-survival.nl/natuurkok-blog/zevenbladpesto/>
<http://www.smulweb.nl/recepten/1390747/Pesto-van-zevenblad>
<http://kiind.nl/articles/443/Zevenbladpesto.html>





LOVE AFTER LOVE

*The time will come
when, with elation
you will greet yourself arriving
at your own door, in your own mirror
and each will smile at the other's welcome,*

*and say, sit here. Eat.
You will love again the stranger who was yourself.
Give wine. Give bread. Give back your heart
to itself, to the stranger who has loved you*

*all your life, whom you ignored
for another, who knows you by heart.
Take down the love letters from the bookshelf,*

*the photographs, the desperate notes,
peel your own image from the mirror.
Sit. Feast on your life.*

Derek Walcott



*Centre for Mindful Eating and Nutrition
http://www.me-nu.org/nl/mindful_eating*

Nagerechten

Courgette-notencake met citroenglazuur

(kan ook als bijgerecht bij de rijst)

Recept voor 8 personen, 1:30 uur

Ingrediënten voor de cake

150 gram zelfrijzend bakmeel

Snuf zout

1 zakje vanillesuiker

150 gram lichte basterdsuiker

1 theelepel kaneel

1 courgette geraspt

150 gram rozijnen

150 gram krenten

100 gram hazelnoten, geroosterd en gehakt

2 eieren

125 ml lichte olijfolie

Ingrediënten voor citroenglazuur

Fijngeraspte schil van 1 biologische citroen

1-2 eetlepels citroensap

150 gram poedersuiker



Bereiden

Verwarm de oven voor tot 170° C. Vet een cakevorm van 1½ liter in met wat olie en knip een stuk bakpapier op de maat van de bodem.

Leg het bakpapier in de cakevorm en vet het ook nog eens in.

Zeef het bakmeel met het zout, de vanillesuiker, de basterdsuiker en de kaneel in een grote kom. Voeg de geraspte courgette, rozijnen, krenten en hazelnoten toe en schep alles goed om.

Klop de eieren met de olijfolie in een kan en giet die al roerend met een houten lepel bij de overige ingrediënten. Schenk het beslag in de ingevette cakevorm en zet de cake in de warme oven. Bak hem 60 tot 75 minuten of tot een erin gestoken satéprikker er droog uit komt.

Laat de cake iets afkoelen. Ga met een mesje rondom langs de rand en stort de cake voorzichtig op een rooster om volledig koud te worden.

Maak het glazuur. Roer de citroenrasp en wat druppels citroensap door de poedersuiker tot er een mengsel ontstaat dat zo dik is als dunne yoghurt. Pas met het toevoegen van vocht, het is al gauw te veel. Vaak is een drupje genoeg. Giet het glazuur over de cake en laat het opdrogen. U kunt de cake ingepakt in een luchtdichte trommel zeker een kleine week bewaren.

Mariette

Bron: boekje 'Koken met kanjers' van de Nationale Postcode Loterij

Yvette van Boven met Lekker recepten van het land

<https://yvettevanboven.eu/koken-met-kanjers-lekkere-recepten-van-het-land/>

<https://yoo.rs/agnes1966/blog/courgette-notencake-met-citroenglazuur-1519900593.html>

Koekjes

Ingrediënten

50 gram suiker
100 gram boter
150 gram bloem
Één ei of twee eidooiers
Citraensap of -rasp
Losgeklopt ei
Amandelschaafsel

Bereiden

Maak een basis van 1 - 2 - 3 taartdeeg.

Dit slaat op de verhouding van suiker, boter en bloem: 1 deel, 2 delen en 3 delen

Afhankelijk van het aantal koekjes gebruik je bijvoorbeeld :

50 gram suiker, 100 gram boter en 150 gram bloem

Meng de suiker en de boter, voeg een heel ei toe of 2 eidooiers en een snufje zout.

Roer tot alles is opgenomen en er een homogene massa is.

Doe dan de gezeefde bloem erbij.

Kneed tot een samenhangend deeg dat niet meer plakt.

Ik voeg vaak wat citroensap of rasp toe.

Wikkel in plastic folie en laat in de koelkast een half uur rusten.

Rol het uit op een bestoven ondergrond en steek met koekjesvorm de koekjes uit.

Je kan ze bestrijken met losgeklopt ei en er dan amandelschaafsel op strooien.

Bak op 175 graden ongeveer 10 tot 15 min.

Gezellig voordat de sangha begint of bij een theeceremonie!

Ynk (Ingrid)



Pecan pie

Ingrediënten

250 g bloem
100 g poedersuiker
250 g boter
¼ theel zout
200 g pecannoten
200 g keukenstroop
100 g lichte basterdsuiker
100 ml slagroom



Bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
Mix de bloem, poedersuiker, boter en het zout in de keukenmachine.
Bekleed een bakblik van 20 x 30 cm met bakpapier en vet dit in met boter.
Bekleed dit met het deeg.
Zet het bakblik 20 minuten in de oven.
Doe de noten in een ovenschaaltje en bak deze 10 minuten in de oven.
Verhit ondertussen de stroop, basterdsuiker en slagroom in een steelpan.
Breng dit mengsel aan de kook en laat het 10 minuten op een laag vuur koken.
Neem het bakblik na 20 minuten uit de oven en verdeel de noten over de taartbodem.
Schenk de karamelsaus erover en bak dan de pie nog 15 minuten in de oven.
Laat helemaal afkoelen.
Snijd ik kleine punten of vierkantjes

Moeilijk om af te blijven!!
Succes.
Annelies



Tarte Tatin

Ingrediënten

Voor het deeg

1 ei

1 snufje zout

125 gram basterdsuiker

125 gram koude boter 250 gram bloem, gezeefd

Voor de vulling

5 goudreinetten (3 á 4 kan al voldoende zijn)

150 gram boter, in blokjes

150 gram basterdsuiker

Als bijgerecht

1 dl crème fraîche voor koude bereiding, of ijs

Bereiden

Neem een kom en doe er alle ingrediënten voor het deeg in. Snijd de boter met 2 tafelmessen tegen elkaar in in steeds kleinere snippers. Maak een hand koud onder kraan, droog hem af en kneed het mengsel snel tot een samenhangend deeg. Maak er een bol van en laat die één uur rusten in de koelkast, afgedekt met een doek.

Verwarm de oven voor op 160° C.

Schil de appels en snijd ze in vieren. Verwijder het klokhuis. (Snijd de appelstukken evt in kleine partjes). Verdeel 100 gram boterblokjes over de bodem van een taartvorm. Strooi er 100 gram suiker over. Schik de appels met de bolle zijde naar beneden in de vorm, in cirkels. Leg de resterende boterblokjes (50 gram) er bovenop en bestrooi met de rest van de suiker (50 gram). Bedek alles met een stuk aluminiumfolie en bak de taart ongeveer 45 minuten. Kijk naar het eind toe af en toe of het karamelliseren van de appels niet te hard gaat.

Haal de vorm uit de oven. Rol het deeg uit tot een passende lap en bedek er de appels mee. Draai de oven op tot 200° C en bak de taart nog een half uur.

Laat de taart afkoelen. Snijd het deeg voorzichtig los van de kant. Leg voor het storten een schaal of bord op de taartvorm en keer ze samen in één beweging om.

Serveer de taart met lobbige geklopte, ongezoete crème fraîche of ijs.

Mariette

Bron: 'Heimwee naar La Douce France' door Onno H. Kleyn



Tiramisu 1

Recept voor 8 personen

Ingrediënten

1 beker slagroom (125 ml)
150 ml espresso of sterke zwarte koffie
2 bakjes mascarpone à 250 g
Bastogne-koeken of speculaas
5 eieren (gesplitst, eiwit wordt niet gebruikt)
75 g suiker
koffielepel citroenrasp van Dr Oetker
eventueel 8 el marsala (zoete italiaanse wijn)
eventueel cacaopoeder om te bestrooien



Bereiden

kooktijd 25 min
wachtijd 120 min
kcal 565

Klop in een kom met een garde de eidooiers met 50 g suiker tot een luchtige crème. Roer de mascarpone los met een vork en meng dit met het eidooiermengsel. Voeg koffielepel citroenrasp toe.

Doe de slagroom met de rest van de suiker in een andere kom en klop het mengsel stijf met een mixer. Spatel dit door het mascarponemengsel. Voeg suiker naar smaak toe.

Doop de helft van de bastogne-koekjes één voor één kort in de koffie (eventueel marsala aan de koffie toevoegen) en bedek de bodem van de schaal ermee.

Verdeel hierover de helft van het mascarponemengsel en bestrooi met cacao.

Doop de resterende bastogne-koeken één voor één kort in de koffie en leg ze op het mascarpone mengsel.

Verdeel hier de rest van het mengsel over en bestrooi eventueel met cacao.

Dek de schaal af met vershoudfolie en laat de tiramisu minstens 2 uur in de koelkast opstijven. U kunt de tiramisu maximaal één dag van tevoren maken.

Hilde

Bron: een beetje van appie en een beetje van mezelf



Tiramisu 2

Voor 4 tot 6 Personen.

Ingrediënten

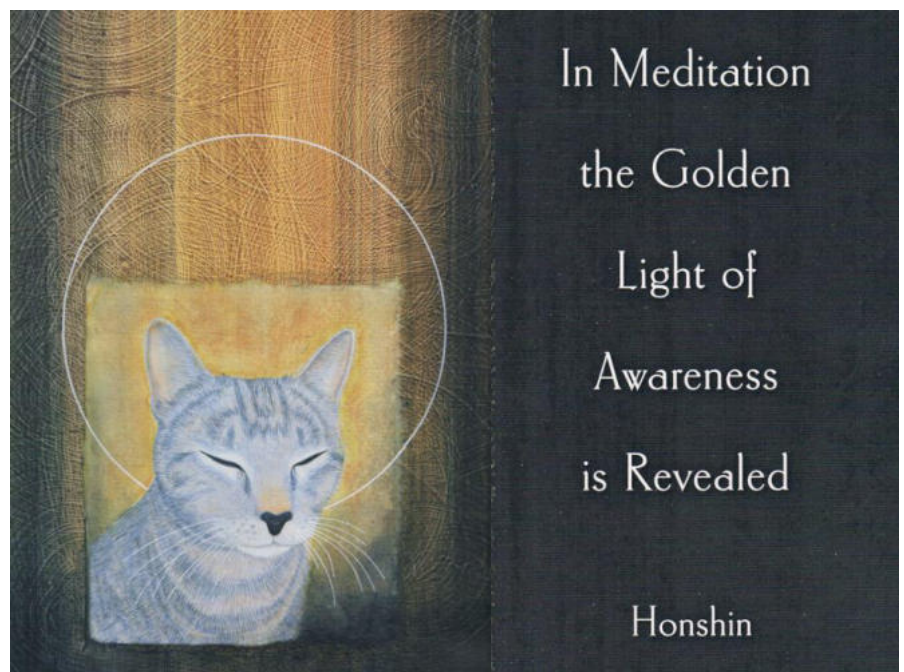
3 eieren, eiwit en dooier scheiden
3 eetlepels suiker
1 zakje vanillesuiker
halve theelepel geraspte citroenschil
300 gram mascarpone of 200 gr
roomkwark en 100 gr crème fraîche
ongeveer 16 lange vingers
Halve deciliter sterke koffie
2 eetlepels cognac
2 eetlepels cacaopoeder



Bereiden

Eierdooiers, eiwit kloppen en voorzichtig doorscheppen suiker, vanillesuiker met mixer tot crème kloppen
citroenschil en mascarpone doormengen
bodem bedekken met lange vingers (liefst glazen schaal)
besprenkelen met helft van de koffie en cognac
helft mascarpone mengsel over verdelen
dan weer lange vingers koffie en cognac
afdekken met rest mengsel mascarpone
cacaopoeder over zeven en dan 2 uur in de koelkast

buurvrouw Ria



Vier voedingsbronnen

1. Eten en drinken

De eerste voedingsbron is essentieel voor ons welzijn. Wat we eten en drinken en de manier waarop we dat doen, heeft een groot effect op ons lichamelijk en geestelijk welzijn.

2. Zintuiglijke indrukken

Zintuiglijke indrukken komen voort uit zintuiglijke activiteiten en de reacties hierop van de zes zintuigen, de zes zintuiglijk waarneembare objecten en de zes vormen van zintuiglijk bewustzijn. De zes zintuigen zijn ogen, oren, neus, tong, lichaam en geest. De zes zintuiglijk waarneembare objecten zijn vormen, geluiden, geuren, smaken, tastbare objecten en mentale objecten of objecten van de geest.

3. Wil

Ons diepste verlangen om dat te krijgen waarnaar we verlangen, wat dit ook is.

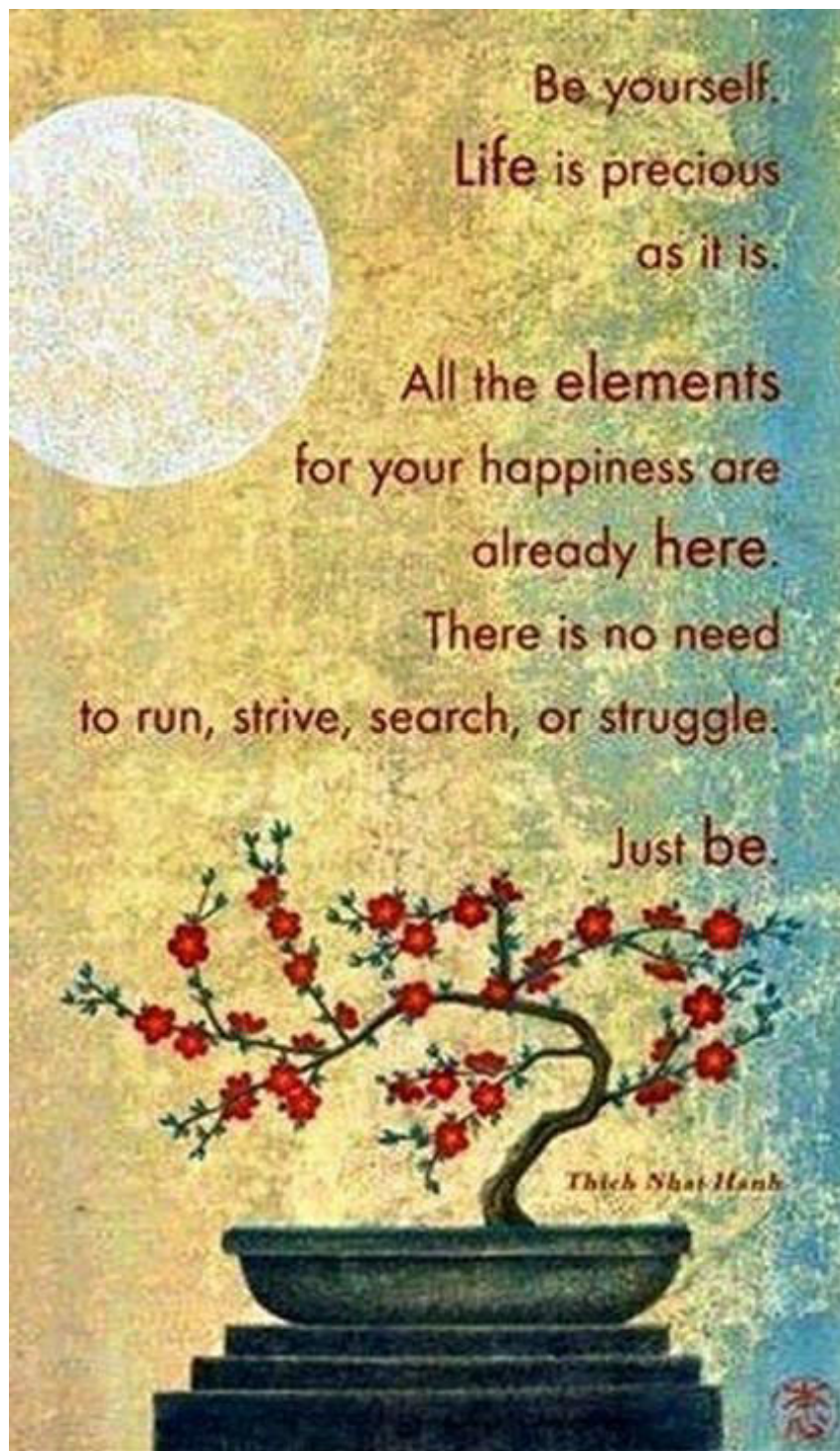
4. Bewustzijn

Iedere dag vloeien onze gedachten, woorden en acties naar de zee van ons bewustzijn. Onze zintuiglijke waarnemingen voeden onophoudelijk ons bewustzijn. De indrukken van al onze ervaringen en waarnemingen zijn als zaden opgeslagen in het diepste niveau van onze geest, het opslagbewustzijn.

Voed jezelf iedere dag aandachtig met de vier voedingsbronnen.

Als je jezelf voedt met de vier heilzame voedingsbronnen en dus een gezond dieet nuttigt dat bestaat uit eetbaar voedsel en drinken, zintuiglijke indrukken, wil en mentale formaties voor je bewustzijn, dan hebben jij en je dierbaren daar op heel concrete manieren baat bij. Dat merk je in het dagelijks leven. De Boeddha zei: 'Niets kan overleven zonder voedsel.' Dit is een heel simpele en diepe waarheid. Liefde en haat zijn beide levende verschijnselen. Als we onze liefde niet goed voeden, zal die doodgaan en mogelijk omslaan in haat. Als we willen dat liefde voortduurt, dan dienen we die te koesteren en iedere dag voedsel te geven.

Bron: 'Proef' van Thich Nhat Hanh en Lilian Cheung, hoofdstuk 3.





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>