

### **Paksoi uit de oven**

*1 paksoi, 4 eetlepels olijfolie en 4 eetlepels sojasaus.*

Snijd de paksoi doormidden en was onder de kraan. Laat goed uitlekken. Vet een ovenschaal in met boter of olie. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng olijfolie met sojasaus. Schik de paksoi in de ovenschaal. Besprenkel met de olie dressing. Zet 15 minuten in de oven. Lekker met gebakken aardappelen of gekookte zoete bataat met bijvoorbeeld een eiersalade. Ook lekker erbij is een pindadressing

### **Koude pindadressing**

*100 gram pindakaas, sojasaus naar smaak, sesamolie naar smaak, ahorn- of agavesiroop naar smaak.*

Alle ingrediënten mengen. De pindakaas is de basis; de rest naar smaak toevoegen. Voeg water toe als je wilt verdunnen.

### **Prei met kip**

*2 kipfilet, 2 of 3 kleine prei, bouillonpoeder, olijfolie.*

Bak de kip in olie aan beide kanten bruin. Was de prei en snijd in stukken van ongeveer 4 centimeter. Doe de prei bij de kip en bak 5 minuten mee. Maak bouillon van 200 ml water met poeder, verhit en giet bij de kip. Giet er een halve theelepel citroensap bij. Deksel op de pan en 20 minuten zachtjes sudderen. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met bijvoorbeeld vastkokende aardappelen.

### **Waspeen met arame of andere zeewier**

*500 gram waspeen, 1 eetlepel arame of andere zeewier, 1 ui, sojasaus naar smaak, 1 eetlepel olijfolie.*

Spoel en week de arame 5 minuten. Snipper de ui en snij de wortel in plakjes. Fruit de ui in olijfolie. Doe de wortel erbij met een bodempje water. Laat de arame uitlekken en voeg na 6 minuten toe. Laat verder garen en serveer met een scheutje sojasaus. Lekker bij rijst, gemarineerde tofu en een salade.

### **Sauzen voor de komkommer**

#### **fetasaus**

*50 gram feta, 2 eetlepels yoghurt, 2 eetlepels mayonaise, 2 eetlepels verse of gedroogde kruiden.*

Mix alle ingrediënten en meng dat met geraspte komkommer

#### **romige saus**

*0,5 teentje knoflook, ½ dl (soja)melk, 50 gram belegen kaas, 1 dl olie.*

Mix alles met een staafmixer en roer door de in dunne plakjes gesneden komkommer.

### **met mosterd**

*6 eetlepels olie, 2 eetlepels azijn of citroen, zout en peper, 1 eetlepel mosterd.*

Meng azijn, zout, peper en mosterd en voeg de olie al roerend toe. Roer door geraspte komkommer.

### **met sojasaus**

*6 eetlepels olie, 1 eetlepel sojasaus, 2 eetlepels citroensap, peper naar smaak, 2 theelepels gemberpoeder of verse gember, scheutje agave- of ahornsiroop.*

Meng alles. Snijd de komkommer in dunne plakjes en meng met de saus.

*Recepten van VELT*

### **Aardperenchips**

*6 aardperen, olijfolie, evt wat zout.*

Was de aardperen. Snijd ze in dunne plakjes. Verhit olijfolie en bak de plakjes totdat ze bruin kleuren en knapperig zijn.

### **Aardperensoep met prei**

*300 gr. aardperen, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 prei, 2 el olijfolie, bouillonpoeder, 1 l. water, 5 gr dille (liefst vers), 3 el hazelnoot -, walnoten- of sesamolie, 30 gr. hazelnoten, 60 ml creme fraiche of soja cuisine.*

Snijd de aardperen, ui, knoflook en prei in kleine stukken en fruit in olijfolie met wat bouillonpoeder. Voeg een kleine liter water toe en laat 20 minuten garen. Dille en notenolie pureren in een hoge beker van de staafmixer. Noten grof hakken en roosteren. Room toevoegen en soep mixen (niet meer laten koken). Besprenkel met olie en noten.

### **Worteltagliatelli**

*400 gram wortel, tijm, rozemarijn, 1 teen knoflook, 1 eetlepel olijfolie, peper en zout.*

Met winterpeen is dit recept makkelijker maar met waspeen gaat het ook. Snij de wortelen in de lengte met een dunschiller in slierten. Pers de teen knoflook. Verhit de olijfolie en doe de wortelslierten met de tijm, knoflook en rozemarijn in de pan. Een klein scheutje water erbij. Laat zachtjes garen en breng op smaak.