

Spinazie-waterkersquinoa met spiegelei.

Ingrediënten (4 personen)

1 kg jonge spinazie
1 bosje waterkers
1 ajuin, 2 teentjes knoflook.
300g quinoa
groentenbouillon (1 eetlepel opgelost in 6 dl heet water),
peper en zout
Olijfolie.
Eieren

Bereiding

Snippen de ui en knoflook fijn.
Hak de spinazie en waterkers fijn.
Spoel de quinoa in een zeef onder koud water.
Verhit olijfolie in een brede wat diepe pan en
stook de ui en knoflook.
Doeg de quinoa bij en overgiet met de
groentenbouillon. haak dit 10 min. gaar
op een zacht vuur en voeg er dan de spinazie
en waterkers bij. Roer eens om en laat nog
eens 10 min. gaar. Werk af met peper en zout.
Bak de spiegeleivjes.
Scheep de quinoa op een bord en leg daanop
het spiegelei.

Zalmtartaar met avocadomousse en rook.

Ingrediënten (voor 4 personen)

600g verse zalm
4 avocado's
2 limoenen
verse dille
4 eetlepels mayonaise
4 toastbrood sneden
Peper en zout

Bereiding:

Smij de zalm in fijne, kleine blokjes. Voeg naar smaak peper en zout toe en het sap van 1 limoen. Hak de dille fijn en voeg een beetje toe bij de zalm.

Haal het vruchtvlees van de avocado uit de schil en verwijden de pit. Doe het vruchtvlees in een cuken samen met peper en zout en het sap van een halve limoen. Cukken dit tot je een gladde massa hebt.

Voeg bij de mayonaise het sap van de resterende 1/2 limoen en de rest van de gehakte dille.

Dresseer op een bord in een vorm te beginnen met de avocadomousse, leg er dan de zalmtartaar op. Versier rondom met wat dille vinaigrette (de mayonaisesaus) en leg er een sneetje ge-roast brood bij. Lekker!

Pasta met groentjes, pesto en tofoe

Ingrediënten (4 personen)

320 g pasta
2 soeplepels pesto naar keuze.
240 g tofoe in blokjes
2 grote bereworkelen, 1 courgette, 3 witte sclden-steng
stengels en 2 tomaten.
Olijfolie en zout.

Bereiding:

Smij alle groentjes in fijne brunoise.
Hou de brunoise van tomaten apart en stoof alle
andere samen in wat olijfolie. Als de groentjes
beetbaar zijn voeg en dan de tomaten aan toe.
Hou de groentjes warm.
Kook de pasta in kokend water met zout
en een scheut olijfolie al dente.
Giet de pasta af en meng met de pesto
en roer er de groentjes door.
Serveer in een diep bord en verdeel er de
tofoeblokjes over die lichtjes gebakken zijn
in olijfolie. Smakelijk.