

Dag 1

Oosterse wok

- 12 radizzen (een bosje)
- 400g seitan
- 1 koolrabi
- 200 g spinazie
- 2 teentjes look
- 1 tl nootmuskaat
- 100 ml bouillon
- 0,5 el sojasaus
- peper en zout
- olijfolie

Couscous met rozijnen, nootjes en geroosterde bloemkool

- 300 g volkoren couscous
- 100 g rozijnen
- 1 el citroensap
- 100 g hazelnoten

- 1 tl kerrievoeder
- 1 tl nootmuskaat
- 300 g bloemkool
- 0,5 l bouillon
- 4 takjes platte peterselie
- olijfolie
- peper en zout

Wortelchutney

- 4 wortels
- 120 ml appelazijn
- 80 g rietsuiker
- 1 duim geraspte gember
- 1 ui • 1 tl korianderpoeder
- 1 tl kerrievoeder
- 1 tl kaneel
- 0,5 tl kardemom
- arachideolie
- snuifje zout

Dag 2

Saag aloo (voor 4)

- 800g vastkokende aardappelen
- 100g ui
- 250g mosterdblad
- 1 chilipepertje
- 2 tenen look
- 1 duim gember
- 1 tl donker mosterdzaad
- 1 tl komijnzaad
- ½ el curcuma
- arachideolie
- 500 ml groentebouillon

Raita met mosterdblad (voor 4)

- 200 ml yoghurt
- handvol mosterdblad (zonder steel)
- ½ tl komijnzaadjes
- ½ tl venkelzaadjes
- sap en schil van ½ limoen
- peper en zout

Dal

- 250 g gedroogde rode linzen
- 1 ui, in dunne ringen gesneden
- 3 tenen look, in dunne plakjes
- 5 cm gemberwortel, geschild en geraspt
- 3 kleine rode chilipepers
- 2 el olijfolie
- 1 tl zwart mosterdzaad
- 1 tl gemalen komijn
- 0,5 tl gemalen kurkuma
- citroensap naar smaak
- zout
- fijngehakt korianderblad

Geglaceerde raapjes met tijmhoning

- 250 g boterraapjes
- 250 g witte raapjes
- 2 sjalotten
- 1 el tijmhoning
- 1 snuifje tijm
- 1 el olijfolie
- ca. 0,5 tl groentebouillonextract

Dag 3

Loempia's

Voor het pannenkoekenbeslag:

- 250 g gezeefd tarwemeel of bloem
- 1 ei
- ca. 4 dl (soja)melk
- eventueel 1 tl wijnsteenbakpoeder
- olijfolie
- 1 snuifje zout

Voor de vulling:

- 2 wortels
- 6 lente-uitjes
- 200 g sojascheuten
- 4 el olijfolie
- 1 tl sojasaus
- 1 tl kerriepoeder
- eventueel 0,5 tl geelwortelpoeder

Pindasaus

- 2 el pindakaas
- 4 lente-uitjes
- 1 teentje look
- 1 el pinda- of sesamolie
- 1 el sojasaus
- ca. 0,5 tl kerriepoeder

Voorjaarssalade met wilde kruiden

- 1 bosje raapsteeltjes of 100 g voorjaarssla
- 1 wortel
- 1 handjevol vogelmuur
- 8 paardenbloem- of molslablaadjes
- 8 blaadjes zuring (zurkel)
- 1 handvol duizendblad
- 1 handvol look-zonder-look
- 1 handvol madeliefjes
- 4 paardenbloemen
- Voor de dressing:
- 2 el yoghurt
- 2 el mayonaise

Dag 4

Lenteflapjes van aardappeltjes, spinaziezuring en feta met groene dip

Voor 10 flapjes:

- 1 rol bladerdeeg
- 100g feta
- 300g vastkokende aardappelen
- handje spinaziezuring
- nootmuskaat
- peper en zout
- olijfolie
- 1 ei

Voor de dip:

- 150 ml sojamelk
- handje spinaziezuring

- 1 el mosterd
- 50 ml citroensap
- zonnebloemolie
- peper en zout

Salade van aardbeien en asperges (voor 4 personen)

- 200 g groene asperges
- 4 eieren
- 100 g radijsjes
- 200 g aardbeien
- 400 g lentesla (zoals rucola, postelein, mosterdblad, veldsla, waterkers, kervel)
- 50 g pijnboompitten
- een scheutje olijfolie
- een scheutje balsamicoazijn
- peper en zout

Dag 5

Piepjong lenteslaatje

- 300g sorghum
- 1 rodebiet (grote tennisbal)
- 400g erwtjes
- 2 stengels witte selder
- 500g babyspinazie
- handje munt
- handje bladpeterselie of bloedzuring
- 4 lenteuitjes
- 1 el sojasaus
- 1 el ahornsiroop
- 1 duim gember
- sesamololie (geen geroosterde sesamololie!)

- rijstazijn
- peper en zout

Spinaziecitroenhumus

- 200 g spinazie
- 200 ml zachte olijfolie
- 2 el gistvlokken
- ¼ citroen (met schil) + 1 el citroensap
- 1 teen look
- 100 g geroosterde zonnebloempitten
- 200 g gekookte kikkererwten

Dag 6

Koude erwtensoep

- 1 ui
- 2 tenen look
- 1 scheut olijfolie
- 1 pak diepvrieserwten
- 1l groentebouillon
- 10 muntblaadjes
- Zure room of volle yoghurt ter garnering

- ½ tl peper
- 1 tl maizena of arrowroot voor de vulling
- 200 g zachte geitenkaas
- busseltje versnipperde bieslook
- 1 bussel groene kraakverse asperges (Voel en ruik aan de topjes! Glibberig? Visgeur? Don't! Koop kwaliteit!)
- 80 g pijnboompitten
- 80 g geraspte kaas

Quiche met asperges en geitenkaas

Voor de bodem:

- 200 gram meel
- 100 ml lauw water
- 1 el olijfolie
- ½ tl zout
- ¼ tl peper
- 1 el maanzaad (optioneel)

Voor de binding:

- 3 eieren
- 100 ml (plantaardige) melk
- 150 ml (soja)room
- 1 tl zout

Rijstpudding met zoetzure banaanschijfjes

Voor de rijstpudding:

- 100 g halfvolle rijst
- ca. 1 l melk
- 1 vanillestokje
- rietsuiker naar smaak
- Ter garnering: physalisvruchtjes, takjes rode aalbessen of schijfjes kiwi

Zoetzure banaanschijfjes:

- 2 bananen
- 2 el citroensap
- 2 el rietsuiker of honing

Dag 7

Kervelsoep op grootmoeders wijze

- 300 g ongedopte (= 150 g gedopte) erwten
- 50 g kervel
- 0,5 kop halfvolle rijst
- 1 sjalot
- 1 el olijfolie
- groentebouillon naar smaak
- eventueel peper

Bloemkoolcurry met rode linzen en aardappel

- 800 g bloemkool
- 400 g rode linzen
- 1 ui
- 800 g aardappelen
- 400 g ingemaakte tomaten
- 3 laurierbladeren
- 1 el kerriepoeder
- 1 el fenegriekzaad
- 1 el komijnpoeder
- 1 el mosterdzaad
- 1 tl nootmuskaat
- 1 tl korianderpoeder
- 1 duimgroot stuk gember
- 4 tenen look
- 0,5 el chilipepertje
- 0,5 l bouillon
- 1 el arachideolie
- peper en zout

Geroosterde koolrabi en wortel met Indische kruiden

- 500 g koolrabi
- 500 g wortelen
- sesamolie
- 0,5 el kerriepoeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl paprikapoeder
- 0,5 tl komijnpoeder
- 0,5 tl nootmuskaat
- peper en zout

Spinazieslaatje met raita van radijs en munt

- 500 g jonge spinazie
- 10 radijzen
- 300 ml yoghurt
- 1 tl geroosterd komijnzaad (niet gemalen)
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl kardemompoeder
- 5 takjes munt

- 2 lente-uitjes

Gepocheerde rabarber

- 250 g rabarber
- 200 g suiker
- 500 ml water

Yoghurtmousse

- 200 ml Turkse of Griekse dikke yoghurt
- 150 g mascarpone
- 50 g honing
- 1 vanillestokje

Aardbeisorbet met zwarte peper

Voor de suikerstroop:

- 675 g rietsuiker
- 0,5 l water

Voor de aardbeisorbet:

- 750 g aardbeien
- 0,5 l suikerstroop (zie hierboven)
- zwarte peper naar smaak
- sap van een halve citroen