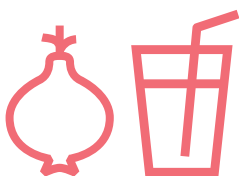




# juiZ~S

*Till Dinner recepten*

JUIZ~S Till Dinner recepten geselecteerd door JUIZ~S





## Raw gourgette pomodoro

### Ingrediënten (3-4 personen)

6 courgettes  
250 gram gehakte verse rijpe tomaten  
12 zongedroogde tomaten, grof gehakt  
3 eetlepels koudgeperste extra vergine olijfolie  
3 teentjes knoflook, gepeld  
3 verse dadels, ontpit  
2 eetlepels verse basilicum of peterselie  
½ theelepel cayennepeper  
1 theelepel ongeraffineerd zeezout

### Benodigheden:

dunschiller

### Bereiding

Schil de courgette met de dunschiller en doe dit in een grote serveerschaal.

Meng of verwerken de overige ingrediënten tot een gladde massa, zonder te koken. Dit gerecht is 'raw'.

Giet de saus over de courgette 'spaghetti'.



## Groente curry

### Ingrediënten (4 personen)

Curry pasta:  
1,5 eetlepel kurkuma  
1.5 theelepel komijn  
¼ theelepel kaneel  
1 theelepel koriander  
1,5 theelepel paprikapoeder  
1 eetlepel limoensap  
1 eetlepel tamari (naast de sojasaus in de markt, dit is een glutenvrije versie, de sojasaus bevat tarwe)

Plantaardige mix:  
1 eetlepel kokosolie  
1 krop paksoi  
1 grote ui  
1 grote wortel, snijd ze in kleinere stukken  
2 teentjes knoflook, fijngesneden  
1 broccoli  
200 gram quinoa (ongekookt,  
50 gram per persoon)

### Bereiding

Meng de ingrediënten van de curry pasta.

Breng de quinoa aan de kook in twee kopjes water of bouillon.

Zet het vuur lager en laat dit zo'n 10 tot 15 minuten koken.

Fruit de ui en knoflook zo'n twee min in de kokosolie.

Voeg de paksoi en broccoli toe en bak tot helder groen. Wortelen toevoegen en nog eens vier min bakken. Giet alles, behalve 1 el van de curry saus, over de groenten en meng. Voeg een scheutje zout toe indien gewenst.

Voeg de resterende eetlepel van het curry mengsel aan de quinoa toe en meng met een vork.

Serveer de quinoa in diepe borden met de groenten er bovenop.



## Herfst salade met vijgen

### Ingrediënten (2 personen)

50 gram rucola  
2 peren  
2 vijgen  
50 gram walnoten  
  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel witte wijnazijn  
1 eetlepel peterselie  
Peper  
Zout

### Bereiding

Was de rucola en verdeel over twee borden of schaaltes.  
Was de peren goed, snij in de lengte in partjes en verwijder het klokhuis.  
Was de vijgen, verwijder het steeltje en snij in partjes.  
Verdeel de peer en vijg over de salade.  
Breek de walnoten en verkrummel over de salade.  
Meng alle ingrediënten voor de dressing en druppel over de salade.



## Pompoensoep met gember

### Ingrediënten (2 personen)

2 uien  
3 eetlepels olijfolie  
5 stengels bleekselderij  
600 gram pompoen  
2 cm verse gember  
1 rode peper  
3 tenen knoflook  
750 ml kraanwater

### Bereiding

Snijd de bladen van de bleekselderij, de selderij in stukjes en snipper de ui. Verhit olie in een soeppan en fruit de selderij en ui 5 min.  
Snijd de pompoen in parten en verwijder de zaden en draderige binnenkant.  
Snijd het vruchtvlees met schil in stukjes., het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten.  
Schil en rasp de gember. Snijd de knoflook grof.  
Voeg de pompoen, rode peper, gember, knoflook en water toe aan de selderij en ui. Breng aan de kook. Laat op laag vuur in 25 min. gaar worden.  
Pureer de soep met de staafmixer. Voeg evt water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en evt zout. Garneer met de blaadjes bleekselderij.



## Thaise Broccoli salade

### Ingrediënten (3-4 personen)

Voor de salade:

- 1 grote broccoli
- 1 mango
- 1 rode paprika
- 1 handjevol koriander, fijn gesneden

Voor de dressing:

- 1 citroen, het sap
- 2 eetlepels sesamolie
- 1 eetlepel ahorn siroop
- 1 grote theelepels sambal chili pasta
- 1 teentje knoflook, geperst

Voor de garnering:

- 1 handjevol cashewnoten, grof gehakt

### Bereiding

Snij roosjes van de broccoli in hapklare stukjes. Doe de stelen van de broccoli in een keukenmachine en maal grof.

Pel de mango, ontdoe de paprika van de steel en de zaadjes en snij allebei in blokjes.

Meng het citroensap met de sesamolie, de ahornsiroop, de sambal chili pasta en de geperste knoflook tot een egale dressing. Proef, breng op smaak met extra chili, ahornsiroop en eventueel zout en peper.

Voeg de broccoli, paprika, mango en koriander bij elkaar en mix de dressing er doorheen.

Schep de salade op een grote platte schaal of op diepe borden en bestrooi met de grof gehakte cashewnoten.



## Groene Linzen salade

### Ingrediënten (4 personen)

- 190 gram linzen (donkergroene, Franse Puy-linzen)
- ½ citroen
- 1 eetlepel dijonmosterd
- 1 eetlepel grove mosterd
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- 4 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 mespunt grof zeezout
- 1 kleine rode ui
- 125 gram gele cherry tomaten
- 10 gram platte peterselie

### Bereiding

Breng een grote pan met water aan de kook, kook de linzen op halfhoog vuur in ongeveer 20 min. gaar. Giet ze af, leg ze in een grote kom en zet apart.

Pers de ½ citroen uit. Klop in een kleinere kom een mengsel van de beide soorten mosterd, het citroensap, de azijn, olijfolie en een flinke snuf zout. Snipper de ui. Halveer de tomaten en hak de peterselie grof.

Doe de vinaigrette bij de linzen samen met de tomaten, ui en peterselie.

Breng de salade op smaak met zout en desgewenst nog wat citroen of olijfolie. Deze salade smaakt het best als je hem minstens een halfuur laat rusten en serveert op kamertemperatuur.



## Zoete aardappel uit de oven

### Ingrediënten

(4 personen)

4 zoete aardappelen  
 2 eetlepels olijfolie  
 1 kleine ui  
 4 tenen fijn gesneden  
 knoflook  
 1 eetlepel geraspte gember  
 ½ kopje gesneden  
 zongedroogde tomaten  
 1 citroen, sap en de schil  
 geraspt  
 1 rode peper, fijn gesneden  
 30 gram kikkererwten  
 450 gram spinazie  
 40 cl kokosmelk

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °. Snijd de zoete aardappelen in de lengte open en leg ze na het voorverwarmen in de oven voor 50-60 minuten.

Verhit de olie in een grote pan op matig tot hoog vuur. Snipper de ui en laat dit bakken tot het goudbruin is.

Voeg de knoflook, zongedroogde tomaten, de citroenschil en rode peper toe. Bak dit gedurende 3 minuten, regelmatig roeren.

Voeg de kikkererwten toe en bak op hoog vuur. Voeg daarna in porties de spinazie toe en schep regelmatig om.

Schenk dan de kokosmelk, de geraspte gember en het citroensap in de pan. Zet het vuur laag en laat 10 minuten koken. Proef en voeg meer zout en citroensap toe, indien nodig.

Schep het groentemengsel in de zoete aardappelen. Voila!



## Knapperige Thaise Salade (geïnspireerd door Jamie Oliver)

### Ingrediënten

(3-4 personen)

Verse salade en andere rauwe groente die je in huis hebt:  
 Gemengde sla & Rucola  
 Dun gesneden witte kool  
 Handvol Taugé & cherry tomaten  
 3 kleuren paprika  
 lente-ui & komkommer, in plakjes gesneden  
 sugar snaps, kort geblancheerd  
 munt, basilicum & koriander grof gehakt

#### Ingrediënten Thaise dressing:

4 eetlepels vers limoensap  
 3 eetlepels olijfolie  
 1 eetlepel sesamolie  
 3 eetlepels honing  
 1 el verse gember, geschild en fijngehakt  
 1 verse rode peper, van zaadjes ontdaan en dingesneden  
 1 flink handvol verse koriander en basilicum, gehakt

voor de garnering:  
 geroosterde sesamzaadjes  
 handvol ongezoeten  
 cashewnoten

### Bereiding

Maak de salade dressing klaar. Meng de ingrediënten voor de salade in een kom en vermeng met de dressing. Maak de salade af met de geroosterde sesamzaadjes en de cashewnoten.

Enjoy!

Jamie zegt zelf het volgende over het salade (en wij van JUIZ~S zijn het volledig met hem eens):  
 'Wat ik zo lekker vind aan deze salade is dat hij zo knapperig is dat je gewoon zeker weet dat hij heel erg gezond is voor je'

*"Your body has to become an  
instrument for the divine  
When you clean the toxins within your  
body  
you clear some blocks within your  
mind"*

Tyohar

[www.juizs.nl](http://www.juizs.nl)