



Yogishasoep

ZOETE-AARDAPPELSOEP MET KORIANDER EN KOKOSMELK

Niet alle relaties houden stand, maar favoriete gerechten gaan vaak een heel leven mee. De moeder van een van mijn ex-vriendjes, een yogalerares, maakte deze soep heel vaak, en we waren allebei dol op haar gezonde gerechten met Indiase of ayurvedische invloeden. Wat hebben we vaak samen van deze milde soep genoten – het is als een dikke knuffel in een kom! Nadat de relatie op de klippen liep ben ik de soep van zijn moeder regelmatig blijven maken, maar door de jaren heen heb ik het recept wel vaak aangepast; het begon als wortelsoep, maar momenteel maak ik hem dus ook met zoete aardappel. Het is echt een blijvertje.

Smelt de kokosolie in een pan op middellaag vuur en fruit de sjalotjes tot ze glazig zijn. Voeg de wortel, zoete aardappel, gember, knoflook, het korianderpoeder, de cayennepeper en een snuffje zout toe, roerbak 3-4 minuten en doe er de groentebouillon, kokosmelk, het zout en de limoenblaadjes bij. Laat de soep 15 minuten zachtjes pruttelen, of tot de stukjes zoete aardappel gaar en zacht zijn.

Zet de pan van het vuur, gooi de limoenblaadjes weg, doe er de verse koriander bij en pureer de soep volledig glad. Proef, voeg naar smaak peper en zout toe, en strooi er tot slot een scheepje hennepzaad over.

VE ✓ GV ✓

AYURVEDISCH KOKEN! *Ayurveda is een oeroude Hindoestaanse natuurgeneeskunst op basis van Vedische geschriften (waar ook yoga uit voortgekomen is). De ayurvedische keuken streeft naar balans en harmonie door aan individuele voedingsbehoeften te voldoen. Het doel is eten voor een gezond lichaam en een heldere geest te bereiden om de energiebalans te herstellen. Een ayurvedisch dieet kan bestaan uit energiek of juist kalmerend voedsel, of uit voedsel dat het spijsverteringsstelsel activeert.*

Ayurvedisch eten is een holistische gezondheidsbenadering waarbij je hele levensstijl aan bod komt. Het herstellen van balans bestaat vaak uit het toevoegen van ontbrekend contrast. Als je serieus interesse hebt kun je bij een ayurvedisch consulent terecht voor dieetadvies.

VOOR 4 PERSONEN

1-2 el kokosolie
3 banaansjalotjes, in dunne ringen
400 g wortels, in dunne plakjes
400 g zoete aardappel, geschild en in kleine blokjes
2 el geraspte verse gember
2 tenen knoflook, fijngehakt tot een pasta
1 el korianderpoeder
¼ tl cayennepeper
700 ml groentebouillon (zie blz. 56)
400 ml kokosmelk
¾ el zout
3-4 limoenblaadjes
een bos verse koriander, grofgehakt
peper en zout

VOOR EROVER
hennepzaad



Regenboogcurrytafel

VOOR 4-6 PERSONEN

PILAV:

250 g basmatirijst, een paar keer in koud water gespoeld tot het water helder blijft, en vervolgens 30 minuten in koud water geweekt

500 ml water

1 zakje chai-thee

ghee of plantaardig vet, om in te bakken

2 sjalotjes, in dunne ringen

1 tl kurkuma

½ tl kaneel

¼ tl zwarte peper uit de troden

50 g gerosterde antaandelen, gromgemalen

2 ronen knoflook, geperst

een handvol rozijnen

KIKKERERWTEN-SPINAZIECURRY:

ghee of plantaardig vet, om in te bakken

2 sjalotjes, in fijne blokjes

2 tl zwart mosterdzaai, geroostend en gemalen

1 el gemalen koriander

¼ el garam masala

¾ tl zout, plus extra naar smaak

500 g spinazieblaadjes, grofgehakt

2 blikken van 400 g kikkererwten, gespoeld en uitgelekt

200 ml groentebouillon

10 g verse koriander, fijngehakt

1 el citroensap

1 tl honing of agavesiroep

EENVOUDIGE RAITA:

200 g yoghurt

een snufje zout

een snufje komijn

2 el geraspte komkommer (desgewenst)

VOOR DE RIJST:

Tandooribloemkool (zie blz. 100)

Kersenchnutney (zie blz. 113)

pickles, naar smaak

RAAU

Van warme, felgekleurde curry's word ik altijd blij! Het concept van deze maaltijd is dat je een tafel vol met schalen zet, en dat de smaken van de verschillende gerechten op het bord van de gast versmelten, maar je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om een van de componenten op zich te savoreren.

De krachtige rooksmak van de Tandooribloemkool past perfect bij de geurige, citroenachtige verse koriander in de kikkererwten-spinaziecurry, terwijl de pilav gekruid is met chai en heilzame kurkuma.

Verras je gasten extra door er ook kersenchnutney (zie blz. 131) bij te geven, die een fantastisch zoet contrast vormt met de hartige curry, en verkoelende elementen zoals de scherpe raita, de pickles en het naanbrood, die de smaakervaring compleet maken.

Giet de rijst voor de pilav af, doe hem met het water en het theezakje in een pan met goed sluitend deksel. Breng aan de kook, draai het vuur lager, leg het deksel op de pan en laat 10-12 minuten pruttelen. Draai het vuur uit, vis het theezakje uit de pan en laat de rijst zonder deksel staan terwijl je de sjalotjes bakt.

Verhit een grote koekenpan op matig vuur. Doe een beetje ghee of plantaardig vet in de pan en bak de sjalotjes 5-7 minuten, terwijl je regelmatig roert, tot ze glazig zijn. Voeg de rest van de pilavingredienten, inclusief de gekookte rijst, toe en blijf 3-4 minuten roeren.

Zet voor de kikkererwten-spinaziecurry een pan met deksel op eratig hoog vuur. Doe een beetje ghee of plantaardig vet in de pan en roerbak de sjalotjes met de specerijen en het zout 4-5 minuten. Doe de spinazie erbij en blijf roeren tot de blaadjes geslonken zijn. Roer er de rest van de curry-ingredienten door, leg het deksel op de pan en laat de curry 10 minuten pruttelen. Proef een hapje en voeg naar smaak zout toe.

Voor de raita hoef je de ingrediënten alleen in een kommetje door elkaar te kloppen.

Schep de warme pilav en kikkererwten-spinaziecurry in kommen en zet ze met de schaaltjes tandooribloemkool, kersenchnutney, raita, pickles en het naanbrood op tafel.

VE Gebruik plantaardig vet om in te bakken, en agavesiroep voor de curry; gebruik vegetarische yoghurt voor de tandooribloemkool en raita.

VE Serveer met jilanyrij (zie brood) in plaats van naan.



Mangocheesecake zonder bakken

VOOR 6 PERSONEN

BODEM:

250 g gemengde geroosterde of
rauwe noten, zoals amandelen en
cashewnoten, ongezoeten
150 g medjouldadels, zonder pit,
grofgehakt
½ tl zeezout

TOPLAAG:

100 g kokosolie
100 g mangopulp
2 el agavesiroep
250 g rauwe cashewnoten, 7-8 uur in
water geweeld, uitgelekt
1 tl limoensap

Halfbevroren taarten zonder bakken zijn bij mij vaste prik op warme zomerdagen, en voor maximale flexibiliteit is dit recept zowel veganistisch als glutenvrij. De van nature zoete, kleverige dadels fungeren als bindmiddel voor de nootjes, en als je er een snufje zout bij doet, krijgen ze een haast karamelachtige kwaliteit. De gladde, smeuge vulling vormt een briljant contrast met de bodem. Kokosolie wordt veel in rauwe taarten gebruikt omdat het op lage temperaturen stolt, waardoor de vulling in de koelkast lekker stijf wordt.

Doe de noten voor de bodem in een keukenmachine en pulseer ze tot grove kruimels. Voeg de dadels en het zout toe, laat de machine draaien tot het mengsel korrelig en plakkerig is, en druk het in een egale laag in de bodem van een springvorm.

Doe de kokosolie voor de toplaag beetje voor beetje bij de rest van de ingrediënten in een keukenmachine en hak er een glad mengsel van. Giet het mengsel op de bodem en strijk het oppervlak glad met een spatel. Zet de taart (minstens een uur in de vriezer, of tot hij stijf is).

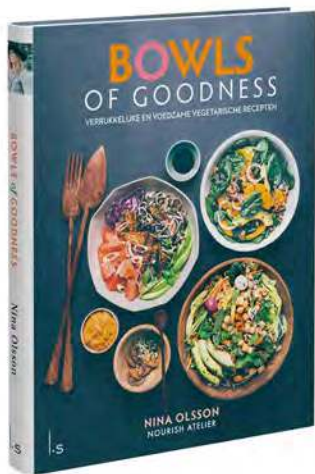
Haal de cheesecake uit de vorm en laat hem voor het serveren 20 minuten op kamertemperatuur staan.

VE ✓

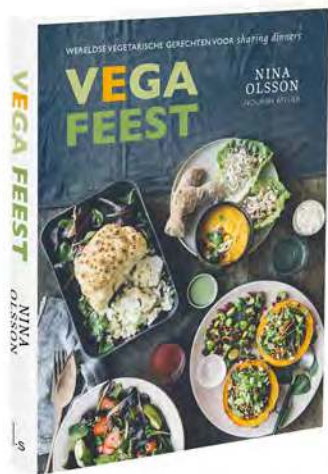
GV ✓

Deze recepten komen uit:

Bowls of goodness & Vega feest
van Nina Olsson



[Meer info](#)



[Meer info](#)