

KROKETTEN VAN PEULVRUCHTEN

by *fristouille*

Hoe maakt u smakelijke falafels die tegelijk smeuïg en krokant zijn? De truc bestaat erin de geweekte (ongekookte) peulvruchten te pureren en royaal te kruiden!

Ingrediënten:

- Geweekte peulvruchten (1 portie)
- Groenten (¼ portie): ui, wortel, look, erwten... (zie mogelijke varianten aan de achterkant)
- Kruiden (¼ portie): komijn, koriander, peterselie, laurier, bieslook, citroen...
- Smaakmaker: sel, poivre, épices
- Olie (indien u de kroketten in de oven bakt)

EEN KWESTIE VAN VERHOUDING

De juiste proportie kruiden en/of uien (of andere groenten) zorgt voor het nodige vocht om uw kroketten smeuïg te maken. Let er wel op dat dat u er niet te veel bijdoet, anders bestaat de kans dat ze uit elkaar vallen. Het is een kwestie van de juiste verhouding te vinden. Als het mengsel te vochtig is, kunt u dat altijd rechtzetten door een beetje kikkererwtenmeel of havervlokken toe te voegen.

BASIS RECEPT

1. Laat de peulvruchten 10 tot 12 uur weken. **2. Verwijder** het weekwater en spoel de peulvruchten. **3. Mix** alle ingrediënten samen fijn. **4. Voeg** een beetje olie toe als u de kroketten in de oven wilt bakken. **5. Rol** de kroketten. Voeg kikkererwtenmeel of granenvlokken toe aan het mengsel als de kroketten niet houden. **6. Bak** de kroketten in de frietketel (5 à 7 minuten), in de oven (20 à 25 minuten op 180°C) of in de pan (in olie, op hoog vuur, gedurende 2 à 3 minuten per zijde). De baktijd hangt af van de omvang van uw kroketten.



FALAFELS*

Ingrediënten:

- Kikkererwten
- Platte peterselie
- Verse koriander
- Paprika en komijn
- Zout en peper

KROKETTEN VAN ZWARTE BONEN

Ingrediënten:

- Zwarte bonen
- Ui, peterselie, look
- Zout

Welke saus?

Bij de peulvruchtenkroketten serveert u een fris, lichtzuur sausje zoals tahini**. Ook lekker: yoghurtsaus met bieslook, gepimenteerde tomatensaus.

LINZEN-KROKETTEN

Ingrediënten:

- Groene linzen
- Ui, wortel, look
- Platte peterselie
- Paprika, piment, laurier
- Zout

Hoe serveren?

Deze kroketten smaken overheerlijk warm in een pitabroodje of een Libanees brood, vergezeld van groenten en een sausje. Ook koud zijn ze lekker, op een broodje. De resten kunnen in blokjes gesneden worden en als 'plantaardig gehakt' verwerkt worden in een saus of een groentevulling. Veel plezier!

* Falafels zijn een heel populaire specialiteit in het Nabije Oosten: het zijn balletjes van kikkererwten of bonen, gemengd met diverse specerijen, die in olie gebakken worden.

** Tahini (snel recept): meng 2 soeplepels sesampasta met het sap van een citroen en een beetje zout, look en wat water om de saus vloeibaarder te maken als u dat wenst.

Verhoudingen voor 9 falafels

- 400 g geweekte kikkererwten
- 2 sl. tahini (sesampuree)
- 2 sl. komijnpoeder
- 2 sl. gemalen korianderzaden
- Een handvol peterselie (plat of gekruld)
- 2 kleine uien
- 1 kl. zout
- Paneermeel
- Olijfolie

VEGAN DESSERTS

by *fristouille*

Aan de bereiding van taart, koekjes en gebak, komen vaak boter, eieren en room te pas. Hoe kunt u deze desserts en tussendoortjes aanpassen, als u beslist om minder dierlijke producten te gebruiken?

ALS BINDMIDDEL

Vervangt u 1 ei door

- 2 soeplepels gemalen lijnzaad, gemengd met 2 soeplepels lauw water
- 1 koffielepel psyllium (een soort weegbree) in poedervorm, gemengd met 3 koffielepels water
- 2 soeplepels arrowroot (zetmeel van een plantenwortel, de maranta), maïszetmeel of ander zetmeel, opgelost in 2 soeplepels water
- 2 soeplepels gladde tofu (sojakaas), gemixt
- 2 soeplepels oliehoudende pasta (pindaboter, hazelnootpasta...), opgelost in twee soeplepels plantaardige melk of water
- 2 soeplepels appelcompote of andere fruit- of groentemoes (courgetten, pompoen, banaan en pruimen werken heel goed). De fruit- of groentepuree maakt het ook mogelijk om de hoeveelheid vetstof (boter of plantaardige olie) met de helft te verminderen.

TIPJE

In de eerste plaats moet u de rol van deze ingrediënten begrijpen. Eieren dienen om de ingrediënten te binden: vaak zorgt de emulsie ervoor dat de vetstoffen verbonden worden met de vloeibare ingrediënten. Vaak dienen ze ook als rijsmiddel en geven ze structuur.

ALS RIJSMIDDEL

Vervangt u 1 ei door

2 koffielepels natriumbicarbonaat voor de keuken, vermengd met 2 soeplepels appelazijn of citroensap. Dat veroorzaakt een zuurbasisreactie die zal schuimen.

BASIS RECEPT

De droge ingrediënten doet u in een slakom, de vloeibare in een andere. Daarna voegt u de droge mengsel beetje bij beetje aan de natte bereiding om een glad en homogeen mengsel te verkrijgen.



MUFFINS MET PASTINAAK

Ingrediënten: Voor 24 muffins

Voor de droge mengeling:

300g bloem, 2 kl gemalen kardemom,
1 kl kaneel, 2 kl natriumbicarbonaat,
1/2 kl zout

Voor de vochtige mengeling:

±500g zeer fijn geraspte pastinaak,
250g rietsuiker, 280g plantaardige olie,
2 sl appelazijn, een bindend vervangmiddel
voor 1 ei.

Bereiding

- 1. Meng** de droge ingrediënten in een kleine slakom.
- 2. Meng** de vochtige ingrediënten in een grote slakom.
- 3. Giet** de inhoud van de kleine slakom bij die van de grote en meng alles.
- 4. Vul** de muffinvormen tot boven en zet ze gedurende 18 à 20 minuten in de oven bij 180°.
- 5. De muffins zijn gaar** als u ze doorprikt met een mespunt en die er droog weer uitkomt.

COOKIEBASIS

Die u kunt garneren met geplette noten of hazelnoten, chocoladekorrels, kokos- of cacaopoeder, gedroogde vruchten of granen, of zelfs een handvol vers fruit, zoals frambozen, aardbeien, braambessen...

Ingrediënten: Voor 10 kleine cookies

100g plantaardige olie, 60g suiker, 1 kl zout, een vervangend bindmiddel voor 1 ei, 1 sl gist, 200g bloem, garnituur naar keuze, 1 sl plantaardige melk als het deeg te dik is

Bereiding

- 1. Meng** met een klopper in een slakom de vetstof en de suiker.
- 2. Voeg** het bindmiddel toe terwijl u het mengsel klopt.
- 3. Voeg** de bloem en de gist toe en meng alles met een lepel.
- 4. Garneer** naar keuze.
- 5. Laat** het deeg rusten in de koelkast, terwijl de oven voorverwarmt op 180°.
- 6. Als de oven warm is**, vormt u deegrolletjes met een diameter van 3cm en leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat. Duw ze plat.
- 7. Laat** de cookies gedurende 12 minuten bakken (of iets langer als u ze liever wat krokanter heeft) en laat ze afkoelen.



CRUMBLE

by *fristouille*

Wat zou u vinden van een krokant kantje op uw bord?
 ‘Crumble’ stelt u in staat contrast fruitmoes of zachte groente contrast te geven en yoghurt, soep of room te ‘pimpen’.

De hierna voorgestelde basisrecepten kunnen afgewerkt worden met granen, kruiden en specerijen, geplette koekjes, paneermeel, granenvlokken...

ZOETE BASISCRUMBLE

Ingrediënten:

- 100g boter of olie
- 100g bloem (tarwe, spelt, rijst...)
- 100g suiker

HARTIGE BASISCRUMBLE

Ingrediënten:

- 100g boter of olie
- 100g bloem (tarwe, spelt, rijst...)
- 100g granenvlokken, paneermeel, granen, geplette noten, geraspte kaas, gemoute gist, of andere bloem
- Smaakmaker (zout, sojasaus...)

EEN KWESTIE VAN VERHOUDING

Granen in diverse vormen (bloem, vlokken, chapelure) die met vetstof in de oven gebakken worden, zullen zorgen voor een krokante noot en een gegrilde smaak. Vaak wordt boter gebruikt als vetstof, omdat die zorgt voor een koekjestextuur die smelt in de mond. Olie werkt ook, maar let er dan op dat u voldoende gebruikt om de bereiding te bevochtigen, zodat alles goed kan bakken, zonder het mengsel echter te verzwaren.

BASIS RECEPT

1. Verwarm de oven voor op 180°C. **2. Meng** alle ingrediënten tot u een kruimelig deeg met kleine klonters verkrijgt. **3. Schik** dit op een plaat in een laag van ongeveer 1 cm dik. **4. Bak** in de oven tot het deeg mooi kleurt (15 tot 30 minuten ongeveer). **5. Schud af** en toe tijdens het bakken, zodat alles gelijkmatig gaart. **6. Haal uit** de oven, laat goed afkoelen en bewaar deze gebruiksklare crumble in een gesloten bokaal of pot, dan blijft hij ongeveer drie dagen goed.



ZOETE CRUMBLE MET PEPERKOEK

Ingrediënten:

- Boter
- Meel
- Peperkoek (in plaats van suiker) samen gemixt

Deze herfstige aroma's passen perfect bij fruitcompote (appel, peer, pruim, rabarber), een ijsje, yoghurt, maar ook gestoofd witloof, pompoentaart.

HARTIGE CRUMBLE MET PARMEZAAN

Ingrediënten:

- Boter
- Meel
- Parmezaan

Deze crumble geeft smaak aan wintergroentepuree (pompoen, knolselder...), past perfect bij courgetten met spekjes en geitenkaas of gestoomde groenten.

PITTIG CRUMBLE MET TAMARI

Ingrediënten:

- Amandelschilfers
- Cocosschilfers
- Tamari
- Plantaardige olie
- Piment

Een exotische noot voor hartige slaatjes of exotisch fruit, gebakken groenten en broodjes.

TIPJE

Crumble kan op twee manieren gebruikt worden. U kunt hem apart en in grote hoeveelheden bakken en hem dan in een gesloten bokaal of doos bewaren (hij blijft drie dagen goed). U kunt er naar believen uw hartige of zoete gerechten mee bestrooien eenmaal ze klaar zijn. Anderzijds kunt u de crumble ook rechtstreeks ongebakken over uw bereidingen strooien voor u die in de oven zet.

BEWAREN VAN GROETEN MET DE LACTO-FERMENTATIE

by *fristouille*

U wilt uw prachtige zomergroenten bewaren voor de winter of u weet niet goed wat u moet doen met het restje kool in de koelkast? Dan hebben we een oeroude, zuinige en gezonde oplossing voor u die ervoor zorgt dat u bovendien niets verspilt: lacto-fermentatie. We bespreken hier de lacto-fermentatie op basis van pekel.

Ingrediënten:

- Geraspte of fijngesneden groenten, of kleine groenten in hun geheel
- Water zonder chloor (laat kraantjeswater een paar uur in een onafgedekte kom staan, zodat de chloor kan verdampen)
- Onbehandeld zeezout zonder additieven (30g per liter water)
- Kruiden en smaakmakers naar keuze (komijn, korianderzaad, mosterd...)

Enkele mogelijke toepassingen:

geraspte wortels met venkelzaad, spitskool met gember en look, witte kool en wortel, bieten en sinaasappelschil... De groenten blijven koel bewaard meerdere maanden en zelfs jaren goed.

BASIS RECEPT

1. Laat het kraantjeswater rusten zodat de chloor kan verdampen. **2. Maak** de groenten schoon en rasp ze of snijd ze in kleine stukjes. **3. Bereid** de pekel door het zout op te lossen in het ontchloorde water. **4. Doe** de groenten en de kruiden in een bokaal, druk alles goed aan tot op 2 cm van de bovenkant. **5. Giet** de koude pekel op de groenten tot ze onderstaan. **6. Sluit** de bokaal. **7. Laat** zeven dagen rusten op kamertemperatuur, zet de bokaal vervolgens gedurende 2 tot 3 weken in de koelkast. **8. Meng** de lacto-gefermenteerde groenten met verse groenten in een slaatje.

TIPJE

U gebruikt best glazen bokalen met een luchtdichte rubberen afsluitring, want de CO₂ die bij de fermentatie vrijkomt verdrijft de lucht, waardoor er een zuurstofvrije omgeving ontstaat.



BEWAREN VAN GROETEN MET GROENTEPICKLES

by *fristouille*

U houdt niet van de smaak van lacto-gefermenteerde groenten en heeft liever een meer azijnachtige smaak? Of u heeft geen zin om meerdere weken te wachten op het fermentatieproces? Probeer dan eens groentepickles te maken.

BASISPICKLES

Bereid de gesneden of hele groenten (als het om kleine groenten gaat) voor en maak een marinade bestaande uit:

Ingrédients

- Chloorvrij water of vruchtensap (3 maten, bijvoorbeeld 150 ml voor een bokaal)
- Azijn (2 maten, bijvoorbeeld 100 ml)
- Onbehandeld zeezout zonder additieven (1 koffielepel per maat suiker)
- Suiker (1 maat, bijvoorbeeld 50 ml)
- Smaakmakers of kruiden naar keuze (komijn, korianderzaad, mosterd...)

BASIS RECEPT

1. Doe de suiker, azijn, het water en de kruiden samen met het zout in een pot en breng alles aan de kook. **2. Snijd** ondertussen de groenten klein volgens uw inspiratie. **3. Doe** de groenten in een bokaal. **4. Giet** de kokende marinade over de groenten, ze moeten volledig onderstaan. **5. Sluit** de bokaal hermetisch af en laat afkoelen. **6. Laat** een dag, of beter nog twee tot drie dagen, rusten. U kunt de bokaal gedurende meerdere weken koel (koelkast, kelder) bewaren.



GEËMULGEERDE SAUZEN

by *fristouille*

Ontdek het geheim achter geslaagde sauzen, pesto's en vinaigrettes. Om alle mogelijke sauzen bij uw pasta, vlees of groenten te maken, zit het geheim van het succes in de emulsie die een stabiele mengeling tussen de vetstof en de vloeistof bewerkstelligt.

BASISSAUS

Een saus is een mengeling die gestabiliseerd wordt door een emulsie van vloeistof en vetstof, met de toevoeging van een zure smaak.

Ingrediënten:

- Emulgator: eigeel, oliehoudende voedingswaren in puree of in hun geheel - amandelen, aardnoot, sesamzaad, zonnebloempitten, tofu, miso...
- Vetstof: diverse oliën
- Vloeistof: rauwe of gekookte groenten (of vruchten), kruiden, al wat min of meer waterhoudend is
- Zuur: azijn, citroensap, lactofermentatiepekkel (zie de fiche 'Groenteconserven').

TIPJE

Het zuur is een tegengewicht voor het vette aspect van de saus en maakt ze lichter.

BASIS RECEPT

In een hoge en smalle kom:

- 1. Doe** alle vloeibare ingrediënten en de emulgator) in de kom (de proporties hangen af van het beoogde resultaat).
- 2. Mix** alles.
- 3. Voeg** terwijl u mixt de olie toe.
- 4. Doe** er indien nodig een beetje water bij voor een vloeibaardere saus.
- 5. Kruid** bij indien gewenst.



GROENTEDRESSING MET KNOLSELDER

Ingrediënten:

- ½ knolselder
- 3 à 10 sl neutrale olie (koolzaad, zonnebloem, druivenpitolie)
- 2 sl zonnebloempitboter
- 1 à 2 sl azijn
- 1 à 2 kl mosterd
- zout, peper
- water om luchtiger te maken indien u veel olie gebruikt
- paprika, komijn

Hoe te binden?

Met twee soeplepels olie krijgt u een veel luchtigere en lichtere saus; met 10 sl olie komt u in de buurt van mayonaise.

Bereiding: Stoom de selder en mix hem met de andere ingrediënten (behalve de olie). Voeg de olie toe terwijl u mixt, zo verkrijgt u een heerlijk romige saus.

ANDERE VOORBEELDEN

Laat uw verbeelding de vrije loop!

SAUCE	Vloeistof	Vetstof	Emulgator	Zuur*
—	2 à 10 porties	2 à 10 porties	1 portie	1 portie
KRUIDENPESTO	Verse kruiden, look, sjalot	Olijfolie	Zonnebloempitten	Citroensap
«MISONAISE»	Een beetje wasabi	Neutrale olie	Witte miso**	Rijstazijn
LICHTE MAYONAISE	Rauwe appel	Neutrale olie	Eigeel	Appelazijn
GROENTEMAYO	Gekookte bloem-kool, mierikswortel	Neutrale olie	Amandelpasta, mosterd	Appelazijn
BASIS-VINAIGRETTE	/	Olie of gemengde oliën	Mosterd	Appelazijn
WARME KAUSSAUS	Gekookte courgette	Kaas***	Amandelpasta	Witte wijn

* 1 dosis zuur tegenover 2 dosissen olie

** Miso is gefermenteerde soja-, gerst- of rijstpasta

*** Bijvoorbeeld bleu, geraspte Parmezaan...

PEULVRUCHTEN MET SAUS

by *fistouille*

Deze eeuwenoude voedingswaren kunnen op ontelbare manieren klaargemaakt worden. Marokkaanse couscous met kikkererwten, Braziliaanse frijoles en Mexicaanse chili met rode bonen of Engelse beans met witte bonen: ze behoren allemaal tot een categorie van recepten die we gewoon 'peulvruchten met saus' gedoopt hebben.

Ingrediënten:

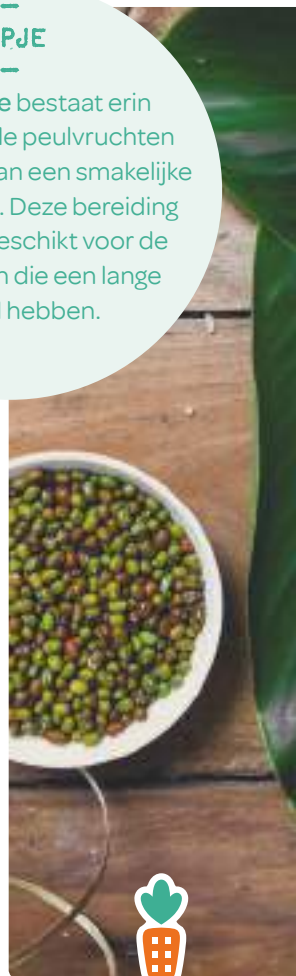
- Gekookte **peulvruchten** (zie de fiche 'plantaardige broodsmeeersels' voor de kookwijze van de peulvruchten)
- **Kruiden, smaakmakers en kondimenten**
- **Groenten** (facultatief)
- **Zout**

TIPJE

Het principe bestaat erin reeds gegaarde peulvruchten toe te voegen aan een smakelijke sausbereiding. Deze bereiding is bijzonder geschikt voor de peulvruchten die een lange gaartijd hebben.

BASIS RECEPT

1. Kook de peulvruchten en laat ze uitlekken **2. Maak** een kruidige saus. **3. Laat** om te beginnen uw kondimenten en kruiden even aanbakken in olie (in volgorde van bereidingstijd). Bijvoorbeeld: **a. Eerst** de uien, zodat ze tijd hebben om te kleuren. **b. Daarna** de andere fijngehakte smaakmakers (look, gember, prei, selder, champignons). **c. Voeg** aan het einde de kruiden in poedervorm toe (en let op dat ze niet aanbranden). **d. Laat** de saus lang genoeg sudderen zodat alle smaken kunnen vrijkomen en zich vermengen. **4. Voeg** de gekookte peulvruchten toe en laat tijd genoeg. Let wel op: hoe langer u de bereiding op het vuur laat, hoe meer smaak de saus aan de peulvruchten zal geven, maar hoe platter de textuur van de peulvruchten wordt. U kunt de textuur aanpassen naargelang uw smaak, door bijvoorbeeld een deel van de peulvruchten te mixen voor een dikkere saus, door water te laten verdampen of toe te voegen, enzovoort. **5. Kruid** bij waar nodig om de smaken in evenwicht te brengen. Peulvruchten zorgen voor een zoetig aroma. **6. Alvorens** uw bereiding op te dienen, kunt u nog verse kruiden, zestes, citroensap... toevoegen.



DHAL VAN KIKKERERWTEN

Ingrediënten:

- 230g gekookte kikkererwten
- 2 fijngehakte uien
- 4 teentjes look
- 30g gember
- 1 blik gepelde tomaten
- 2 kl curry
- een snuifje piment

Bereiding

1. Laat de uien aanbakken in een beetje olie met zout tot ze kleuren. **2. Voeg** de look en de gember toe en laat gedurende 5 minuten bakken. **3. Voeg** het currypoeder toe en laat 1 minuut bakken. **4. Doe** hier de gemixte tomaten, zout en piment bij en laat sudderen op een laag vuur. **5. Voeg** de kikkererwten bij de saus en laat het geheel nog enkele minuten garen. **6. Kruid bij** indien nodig.

ZWARTE BONEN À LA KADIATOU

Ingrediënten:

- gekookte zwarte bonen
- 1 à 2 porties witte selder
- 1 portie tomaat in blik
- veel look

Bereiding

1. Laat de fijngesneden selder even bakken in een beetje olie. **2. Voeg** de fijngesneden look toe en laat gedurende 2 minuten bakken. **3. Doe** hierbij de vooraf gemixte tomaten en wat zout. **4. Laat** geruime tijd sudderen op een zacht vuur. De selder moet smeltzacht zijn. **5. Werk af** met de zwarte bonen, laat nog even koken en kruid bij indien nodig.

TIPJE

Een van de geheimen voor een geslaagde bereiding, is de juiste (en stevige) kruiding van de saus. Wees dus gul met specerijen en zout. Peulvruchten hebben van nature weinig smaak en bovendien zijn veel kruiden bevorderlijk voor de vertering.

PLANTAARDIGE BROODSMEERSLS

by *fristoville*

Een goed alternatief voor vlees, waarmee u snel heerlijke snacks kunt maken, zonder terug te vallen op kant-en-klare producten.

Plantaardige broodsmeeersels bevatten lekker veel peulvruchten, die boordevol eiwitten zitten, en groenten die u eindeloos en naar believen kunt variëren in kleuren en smaken. Gebruik ze als broodbeleg, dipsaus, soepbasis of om groenten te vullen.

Ingrediënten:

- Gekookte peulvruchten: kikkererwten, rode of witte bonen, linzen...
- Gekookte groenten (facultatief): wortelen, prei, pompoen... (een portie groenten per twee porties peulvruchten)
- 1 tot 3 soeplepels oliehoudende pasta: sesam, amandel, zonnebloem, pinda...
- Plantaardige olie: olijf, koolzaad, zonnebloem... naargelang de gewenste romigheid
- Zout, peper en kruiden: komijn, koriander, chili, curry...

KOKEN VAN DE PEULVRUCHTEN

U kunt uw peulvruchten al gekookt kopen of zelf koken. Veel van de variëteiten vragen een lange kooktijd, behalve oranje linzen die in 15 minuten klaar zijn. Om de gaartijd in te korten, kunt u de peulvruchten eerst een nacht in water laten weken. Laat ze vervolgens uitlekken, spoel ze en kook ze in water met een theelepel natriumbicarbonaat, om het koken nog verder te versnellen. Reken twintig minuten voor linzen, 45 minuten voor bonen en een uur voor kikkererwten. Voeg geen zout toe aan het kookwater, want dat zou de peulvruchten verharderen. Gezien de aanzienlijke kooktijd, maakt u dus best grote hoeveelheden klaar. Die kunt u een week in hun kookwater in de koelkast bewaren.

BASIS RECEPT

- 1. Plaats** alle ingrediënten in de kom van de mixer, te beginnen met de groente, de peulvruchten en dan de oliehoudende pasta, met tot slot de olie en smaakgevers.
- 2. Mix** tot u een gladde massa verkrijgt.



EMULSIEPRINCIPE

Broodsmeersel (of 'spread') behoort tot de familie van de geëmulgeerde sauzen (zie de fiche 'Geëmulgeerde sauzen'). Terwijl de 'veganaïses' (plantaardige mayonaisesauzen) vooral uit olie en groenten bestaan, komen daar voor de spreads nog peulvruchten bij. Ze bestaan in bepaalde gevallen, zoals dat van humus, zelfs uitsluitend uit peulvruchten.

MOGELIJKE VARIANTEN

Hierna volgen enkele mogelijke varianten op plantaardige broodsmeersels. In een klassieke humus zitten geen groenten, maar het staat u vrij er al dan niet toe te voegen.

TIPJE

Beschouw uw spread als een emulsie. Voeg dus naar believen vloeistof toe, om uw mengeling goed te stabiliseren. Als het te droog of te vloeibaar lijkt, voeg dan wat emulgator toe (zoals oliehoudende pasta) en olie en/of water. De olie zal zorgen voor een mayonaise-achtige textuur; water zal een homogener uitzicht geven, wat meer weg heeft van saus.

Peulvruchten	Groenten	Oliehoudende pasta	Olie	Kruiden
2 porties	1 portie	1 à 3 soeplepel(s)	volgens de gewenste textuur	naar smaak
Kikkererwten	Geen of pastinaak, biet, wortel	Tahin (sesampasta)	Olijf	Komijn, koriander, look, piment
Rode bonen	Rode paprika	Tahin	Olijf	Paprika, paprika, komijn
Oranje linzen	Pompoen	Pindaboter	Zonnebloem	Curry

Laat uw verbeelding de vrije loop!