



RECEPTEN



LEKKER BORDJE VOL

Dit bordje bordje zit zo boordevol heerlijke groenten dat je het vlees op geen enkel moment gaat missen. Vind je één van de groenten niet? Geen probleem: je kan hier allerlei groenten in kwijt. Zoek je nog meer inspiratie? Zoek dan op internet of Pinterest eens op 'Buddha Bowl'.

Nodig per portie:

1 lepel couscous • 1 lepel linzen • 1 lepel tuinbonen • 1 handvol radijzen • 1 stronkje witlof • geroosterde pompoen • veldsla • burger voor het sausje (voor meerdere porties): een gulle portie mayonaise • een overgebleven gemarineerde gegrilde paprika • 8 kleine augurken • een sjalotje • een lepel miso • een geut olijfolie • een lepel mosterd • een restje tomatenpuree • een snuif chili

Maak de couscous klaar door hem te weken in arm water met een beetje kruidenzout. Kook de linzen in wat groentebouillon. Dop de tuinbonen dubbel, snij de radijzen in de gewenste grootte, net zoals het witlof. Rooster de gewenste hoeveelheid pompoen, was de veldsla en bak de burger die je vast nog wel over hebt van een ander gerechtje.

Mix voor het win-winsausje alle ingrediënten met een staafmixer.

Meer inspiratie vind je in het artikel '[Drukke week, snelle kost](#)' dat Leentje Speybroeck op haar blog kookeetleef.wordpress.com schreef.

WWW.VELT.NU

Nog meer ecologische inspiratie vind je in:

