



bio
mijn natuur

puur.

MAGAZINE MET SMAAK

Maarten Loosveldt kookt bio op Ecopop

www.bio-traiteur-cooking-at-home.be

Maarten Loosveldt houdt ervan om zowel vleeseters als vegetariërs te verwennen. Voor vegetariërs creëert hij een bord dat er bijna identiek en even aantrekkelijk uitziet. Als je de basis van je gerechten goed kiest, kan je zonder veel poeha voor beide groepen even makkelijk en smaakvol koken, zegt Maarten.

Gehaktbroodje versus seitanbroodje

met pompoensausje en aardappelpuree met aardpeer en rucola (10 personen)

Bereidingswijze: Ingrediënten:

Saus

| | |
|--|---|
| Maak alle groenten schoon en leg ze samen in een kookpot. Overgiet ze met Jessenhofke Bruin tot ze net onder staan. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat alles op een zacht vuurtje verder garen. Mix het geheel en indien nodig passeren door een grove zeef. Voeg naar smaak kruiden en citroensap toe en kook nog eens op. Zet het vuur af en vlak voor serveren afwerken met sojaroom en olijfolie. | 50 gram ui 5 g knoflook 50 g wortel 50 g prei 25 g knolselder 25 g pastinaak 300 g pompoen 1/2 el groentebouillon 33 cl Jessenhofke bruin citraen sojaroom peper zout paprikapoeder komijn olijfolie |
|--|---|

Witloofslaatje met ham versus tofu

| | |
|--|---|
| Snij witloof, ham/tofu in fijne sneetjes. Snij de knoflook fijn. Verhit olijfolie in een wokpan. Doe er de knoflook en de kruiden in. Laat de aroma's heel even vrij komen. Voeg de fijn gesneden witloof toe. Haal de pan van het vuur. Verdeel het witloof in twee en voeg aan de ene helft de ham en aan de andere helft de tofu toe. | 1 kg witloof 250 g ham / 250 g tofusneetjes Taifun Papillon 2,5 g look kerriepoeder kruiden peper zout olijfolie |
|--|---|



Aardappelpuree met aardpeer

| | |
|---|---|
| Was de groenten. Let op: de aardperen niet schillen. Snij de aardpeer en aardappel in kleine brokjes (aardpeer iets kleiner). Versnipper de sjalot en de prei. Verhit een pot met olijfolie en doe er de helft van de sjalot in. Laat even glazig worden. Voeg de aardperen en aardappels toe. Blus met het water en de bouillon. Voeg naar het einde van de gaartijd de prei toe. Als alles gaar is, giet het water af. Kluts het ei met wat sojaroom en olijfolie en doe er de kruiden bij. Pureer de aardappels en voeg indien nodig wat room toe. Meng vlak voor het opdienen de rucola erdoor. | 1 kg 350 bloemige aardappelen 450 g aardpeer 150 g prei 100 g sjalot 2 el groentebouillon 1,5 l water 150 g rucola 1 ei sojaroom olijfolie peper zout nootmuskaat |
|---|---|

Seitanballetjes

| | |
|--|---|
| 'Cut' seitan, paneermeel, arrowroot, ei, kaas, sjalot, kruiden en sojaroom fijn. Maak balletjes van dezelfde grootte. Bak gedurende 15 minuten even af in een voorverwarmde oven van 225° C. Kleur de balletjes in een verhitte pan met olijfolie. | 650 g Maya seitan 12 el paneermeel 2 el arrowroot 2 ei 125 g kaas 2 sjalotten kruiden sojaroom |
|--|---|

Gehaktballetjes

| | |
|--|--|
| Meng gehakt, fijngesnipperde sjalot, kaas, ei en kruiden. Maak balletjes van dezelfde grootte. Bak ze aan in een verhitte pan met olijfolie. Gaar ze verder af in de oven. | 1 kg varkensgehakt 1 sjalot 50 g kaas 1 ei kruiden |
|--|--|