

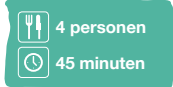


NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...
GreenAge is ons antwoord op jouw vraag naar gezond,
verantwoord en gewoon... jammie!



Linzen-kossoep met mango en koriander



Ingrediënten:

- milde olijfolie
- 2 cm verse gember, geschild en geraspt
- de kern van 1 serehstengel, heel fijn gesneden
- 1 serehstengel, gekneusd (met een pannetje) en in stukken van 5 cm gesneden
- ¼ theelepel komijnzaadjes
- ¼ theelepel korianderzaad
- ¼ theelepel currypoeder
- 1 knoflookteen, geperst
- 1 klein rood pepertje, zaadjes verwijderd, fijngesneden
- 1 sjalot, fijngesneden
- 1 kaneelstokje

- 100 gram GreenAge rode linzen
- 80 gram GreenAge Belgialinzen
- 1 liter (zelfgemaakte) groentebouillon of bouillon van 3 groentebouillonblokjes
- 1 blik kokosmelk (ca. 400 ml)
- 1 mango, geschild en in heel kleine blokjes gesneden
- het sap van 1 limoen
- 10 stelen verse koriander, fijngesneden (blaadjes en stelen apart!)
- 3 bosuities, in dunne ringetjes gesneden
- een handje gedroogde kokoschiffers
- peper en zout



Bereiding:

- spoel de linzen in een vergiet of zeef onder koud stromend water
- doe knoflook, gember, sereh, komijn, korianderzaad, currypoeder, korianderstelen en rode peper in een vijzel of keukenmachine en maak er een grove pasta van
- fruit sjalot in een scheutje olijfolie (niet bruin laten worden) in een soeppan
- doe de specerijenpasta erbij en fruit enkele minuten zachtjes mee tot de geuren vrij komen
- doe het kaneelstokje, de stukken serehstengel en de helft van de mango erbij, fruit een minuutje mee
- voeg de linzen, kokosmelk en bouillon toe en breng aan de kook
- draai het vuur laag en laat ca. 20 minuten zachtjes garen
- voeg de rest van de mango toe en gaar nog 5 minuten door
- haal kaneelstokje en serehstengels eruit
- breng op smaak met limoensap, peper en zout
- strooi bosui, koriander en gedroogde kokoschiffers over de soep en serveer direct

Natuurlijk:
niets anders dan het pure
product, zoals de natuur
het bedoeld heeft



NL-BIO-01
Skal 014837
EU- / Non-EU
Agriculture

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE



Fair:
eerlijk gekocht voor een
eerlijke prijs



Frisse bonensalade met feta en dadels

4 personen
 60 minuten +
een nachtje weken

Ingrediënten:

- 100 gram GreenAge bruine bonen "Van Hollandsche Bodem"
- 100 gram GreenAge witte bonen
- 16 cherrytomaatjes, in vieren gesneden
- 100 gram zoete maiskorrels (blik)
- 1 sjalot, fijngesneden
- 150 gram feta, gebrokkeld
- de blaadjes van 5 stelen koriander, fijngehakt
- de blaadjes van 5 stelen munt, fijngehakt
- 100 gram GreenAge dadelstukjes of in kleine blokjes gesneden dadels
- 4 eetlepels extra vergine olijfolie
- sap van 1/2 verse citroen
- sap van 1/2 verse sinaasappel
- 1 theelepel grove mosterd
- 1 theelepel honing
- peper en zout



& Jammie:
biologisch is niet alleen
gezonder, het is ook zo
ontzettend veel lekkerder!

Bereiding:

- spoel de bonen in een vergiet of zeef onder koud stromend water
- doe ze in een kom en doe er koud water bij tot ze ca. 2 cm onder staan, laat 8 uur weken (het makkelijkst is om dit de avond ervoor te doen zodat de bonen 's nachts weken of doe het 's ochtends als je de salade 's avonds wilt maken)
- giet de bonen af, gooi het water weg en kook de bonen in een pan ruim water in ca. 35 - 45 minuten beetgaar, giet af en laat enigszins afkoelen of spoel ze even onder koud water om het afkoelen te versnellen
- maak een dressing van olijfolie, citroensap, sinaasappelsap, mosterd en honing
- doe de bonen en alle overige ingrediënten in een kom, meng de dressing door en breng op smaak met peper en zout

Variant 1:

- vervang de feta door tonijn (+ een beetje feta als extraatje)

Variant 2:

- gebruik verschillende soorten gedroogd fruit zoals abrikoos en rozijnen

Variant 3:

- vervang koriander en munt door basilicum en peterselie

Variant 4:

- meng beetgaar geblancheerde verse doperwten en stukjes appel door de salade



Voor meer informatie,
recepten en tips:

www.greenage.nl

