

# Soria Bio

## RECEPTEN



## CHIA MOUSSE



### INGREDIENTEN

8 gram Agar  
100 ml sojamelk  
3 eetlepels Panela  
2 eetlepeld Chia zaad  
200 gr Tofu

### BEREIDING

Verwarm de sojamelk en panela in een steelpan. Breng aan de kook. Pureer de tofu tot hij romig wordt. Haal de melk van het vuur en laat ietwat afkoelen. Los de agar op in melk. Voeg de tofu en de chia toe. Giet in vormjes en zet gedurende 12 uur in de koelkast. Omdraaien op een bord en garneer met chocaldesnippers en gesmolten chocolade.

## KIP MET GEWOKTE GROENTJES EN SPELTPASTA



### INGREDIENTEN

- 2 kippenborsten
- 100 g spelpasta
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 200 ml bouillon Caldo Vegetal
- 10 gr olijfolie
- 8 g zout

### BEREIDING

Kruid de kippenborsten met zout en braden met olijfolie. Als ze goudgekleurd zijn, laten afkoelen en in reepjes snijden. Was en snij de paprika's en courgette in blokjes. Snij de ui fijn in halve ringen. Stoof alles aan. Laat de spelpasta gedurende enkele minuten koken. Voeg de kip, de groenten en de pasta samen in een grote pot en voeg de bouillon toe. Laten koken, van het vuur afnemen en opdienen.

\* Dit gerecht kan ook zonder kip klaargemaakt worden !

## GROENTENBURGER MET KAASSAUS

### INGREDIENTEN

- Ui
- Boter
- Olijfolie
- Kaas
- Groentenburger

### BEREIDING

Snij de ui fijn voor de kaassaus. Laat een beetje boter en een eetlepel olijfolie smelten in de pan en fruit de ui. Voeg de kaas toe in kleine blokjes en laat op een laag vuur smelten. Op smaak brengen met peper en zout. Snij de burger in blokjes en steek ze op stokjes. Kleur ze in de pan met een beetje olijfolie en serveer ze met de kaassaus.

## GROENTENBURGER MET ZUURKOOL

### INGREDIENTEN

- Prei
- Zuurkool
- Wortelsap
- Appelsap
- Lacticol
- Groentenburger

### BEREIDING

Fruit de prei in een pan. Voeg de zuurkool toe en overgiet met een beetje wortelsap, appelsap en Lacticol. Laten stoven tot de vloeistof gereduceerd is. Snij de burger in reepjes om te bakken in de pan. Serveer met de zuurkool.

## PAN CON TOMATE

### INGREDIENTEN

- Brood
- Look
- Tomatenpasta
- Olijfolie

## SALSA BRAVA

### INGREDIENTEN

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 theelepel paprika
- 1 chili
- 300 gr tomaten
- Tomatenpasta
- 1 theelepels balsamico
- ½ bouillon blokje
- Zout, peper

### BEREIDING

- Ui + look + chili stoven in olijfolie
- Paprikapoeder bijvoegen
- Tomaten + tomatenpasta en balsamico

Laat koken tot tomaten kapot zijn  
Mixen en in flacon doen

Samen met mayonaise en aardappel = patatas bravas  
Samen met pasta = pasta all'arrabiata  
Ook heel lekker met bakbanaan

## AUBERGINE LASAGNE

### INGREDIENTEN

2 aubergines  
2 tomaten  
Tomatenpasta  
250 gr buffelmozzarella

### BEREIDING

Aubergine in schijfjes snijden, zout opleggen en laten zweten, afspoelen  
Olijfolie erop en grillen  
Toren maken van aubergine, tomatenpuree, tomaat, mozzarella  
Oven 180°

## FETA/PAPRIKA TAPENADE MET PIPAS

### INGREDIENTEN

2 rode paprika  
1 eetl tomatenpasta  
150 gr feta  
Olijfolie

### BEREIDING

Paprika grillen  
Mixen met feta, olie

## GRANAATAPPEL SMOOTHIE MET TARWEKIEMEN

### INGREDIENTEN

450 ml granaatappelssap  
2 bananen  
500 gr vanilleyoghurt  
150 gr aardbeien of frambozen  
4 eetlepels tarwekiemen  
Eventueel vanille

## ONTBIJT HORCHATA VAN ALPISTEDRANK

### INGREDIENTEN

75 gram haverzemelen  
200 ml alpistedrank  
1 rijpe banaan  
flink wat kaneel

### BEREIDING

mixen en serveren met ijsblokken

## PASTA MET KAASSAUS

### INGREDIENTEN

Spirelli van spelt  
400 gr groenten : schorseneren, asperges, prei  
2 ui  
400 gr blauwschimmelkaas  
6 eetlepels tomatenpasta  
Rijstdrank  
Olijfolie

### BEREIDING

Pasta koken  
Ui in olijfolie fruiten  
Kaas + tomaten erbij  
Aanlengen met rijstdrank tot gewenste dikte

## GEVULDE COURGETTES MET GEITENKAAS

### INGREDIENTEN

2 courgettes  
Verse geitenkaas  
Tomatenpasta  
Verse oregano en tijm  
100 gr glutenvrij broodkruim  
Olijfolie

### BEREIDING

Courgette in torentjes snijden  
Vruchtvlees uitlepelen  
Kaas mengen met tomatenpasta en broodkruim  
Opvullen, olijfolie erover en 15 min 180°

## TRIFLE VAN APPEL EN AARDBEI

### INGREDIENTEN

2 potjes vruchtpulp van appel  
Bakje aardbeien  
250 gr mascarpone  
100 gr suiker of stevia  
2 eieren  
Vanille  
Volkoren glutenvrije rijstkoekjes

### BEREIDING

Snij de aardbeien in kleine stukjes  
Maak een ruban van de eigelen met suiker en vanille , mix de eiwitten hard  
Meng de ruban , en het eiwit met de mascarpone  
Maal de koekjes fijn  
werk in laagjes in een glas : pulp, aardbeien, mascarpone, koekjes, ....  
Laat rusten in de koelkast

## ALIOLI

### INGREDIENTEN

2 teentjes look  
ei  
zeezout  
olijolie

### BEREIDING

Mix de 2 teentjes knoflook met 2 cm olijfolie, het geel van 1 ei en een mespuntje zeezout in een groot glas. Blijf mixen tot een vaste structuur bekomen wordt. (eventueel olijfolie toevoegen).

## VERSTERKENDE DRANK, VOOR EEN GOED BEGIN VAN DE DAG

### INGREDIENTEN

Plantaardige melk  
Pollen  
Chia zaadjes

### BEREIDING

Meng een glas plantaardige melk met 2 à 3 eetlepels bergpollen. Laat dit voor minimum 5 minuten rusten. Voeg nu chia zaadjes toe. Meng opnieuw, en drink meteen uit.