



Lekker ite...

Vegetarische bouillon van restaval:

- Bewaar alle restaval van groenten in een afsluitbare bak in de koelkast:
Voorbeelden:
Uien schillen, puntjes van boontjes, schillen van wortel, tomaten, paprika, groentestronken, kruiden afsnijdsel, asperge schillen, prei stonken en afsnijdsel, gewassen schillen van aardappels etc.etc.
Voorwaarden:
 - De groente mag niet bedorven zijn
 - De groente moet vrij zijn van zandresten
- Wanneer u een totaal restafval hebt van 1 kilo, of de bak is vol, dan kunt u bouillon maken.
- Doe alle groente afsnijdsels in een royale pan en zet deze op met 1.5 à 2 liter koud water. Dit is afhankelijk van uw hoeveelheid groente.
Tip:
 - Veel groente geeft natuurlijk een krachtiger bouillon
wanneer u te veel water toevoegt maakt u de bouillon waterig.
- Zet de bouillon op hoog vuur, laat deze koken en zet daarna op zacht.
- Laat de bouillon 45 minuten trekken
- Zeef de groenten uit de bouillon met een bolzeef
de groente resten gaan natuurlijk in de *groene klike !*
- Kook (verdamp) de bouillon eventueel zachtjes in tot $\frac{3}{4}$ van de hoeveelheid.
De bouillon wordt nu krachtiger!
- Maak het op smaak met een groente bouillon blokje of en snufje zout naar eigen smaak.
- Laat de bouillon afkoelen.
- Gebruik zakjes voor het maken van ijsblokjes of gebruik een ijsblokjes vorm.
Giet de bouillon in de zakjes of ijsblokjes vorm en vries deze in.
- U kunt de bevroren groenten bouillon gebruiken als smaakversterker voor jus of voor het maken van een heerlijke vegetarische soep!



Lekker ite...

Koken met overgebleven ingrediënten:

Wat te doen met restanten groente die niet gelijk gegeten wordt?
maak er zoetzure groenten van

Zoetzure groenten:

Materiaal:

Kookpan
Klein mesje
Snijplank

Ingrediënten:

1 dl azijn
1 theelepel koenjit of Kurkuma
2 eetlepels suiker

- Snij de bloemkool in kleine roosjes
- Zet dl azijn met een theelepel koenjit en 2 eetlepels suiker
- Kook de bloemkool beetgaar in dit vocht, af laten koelen en bewaren in een *afgesloten* bak in de koelkast,
- Heerlijk zoetzuur voor bij oosterse gerechten.

Tip:

- Dit recept kan ook met: wortel, boontjes, witte kool, taugé, komkommer, paprika.
- Wanneer je meerdere soorten hebt kan je het ook mengen. Een voorwaarde is wel dat de groenten in één sessie moeten worden bereid, niet oude zoetzure groenten met nieuwe mengen.