



Lente receptenboekje

Het nieuwe receptenboekje vol met lentercepten ligt vanaf volgende week in de winkels!

De lente in met het nieuwe Odin Receptenboekje

Het is alweer 40 jaar geleden dat Odin werd opgericht en wat we dagelijks koken is in die tijd best veranderd. We kijken in het nieuwe receptenboekje terug naar het Odin kookboek Vier de seizoenen dat in 2006 werd uitgebracht. Daarnaast veel inspiratie voor elke dag! Begin je ochtend met een lekker vullende ontbijtsmoothie met kefir, rook lentegroenten voor een fleurig salade of maak je eigen showstopper met rabarber en meringue!

Je vindt het receptenboekje vanaf volgende week in de winkels en op Odin.nl. Benieuwd? Bekijk alvast de online versie!

Rijstsalade met broccoli, amandelen en tahin

Makkelijke, voedzame salade met broccoli en noten. De frisse dressing brengt alle smaken samen.



Ingrediënten

- 250 g gemengde rijst
- 1 stronk broccoli
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 tl korianderzaad
- 75 g amandelen
- 1/2 bosje koriander
- 75 ml olijfolie
- 2 el tahin
- sap van 1/2 citroen
- 200 g gekookte kikkererwten

Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar, giet af en laat afkoelen.
2. Snijd de broccoli in roosjes, de stronk in stukjes en kook ze 2 minuten voor. Spoel koud af in een vergiet.
3. Snijd de ui in halve ringetjes en hak de knoflook fijn.
4. Verhit 4 el olie in een grote koekenpan en fruit de ui glazig. Voeg na 2 minuten de knoflook en korianderzaadjes toe.
5. Voeg de broccoli toe en de afgespoelde, uitgelekte kikkererwten en bak alles nog een minuut of 3-4 goudbruin. Meng de broccoli en kikkererwten met de rijst.
6. Meng voor de dressing de tahin met het citroensap en 1 el olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
7. Rooster de amandelen al omscheppend in een droge koekenpan en strooi ze over de salade.
8. Schenk de dressing erover.
9. Strooi de verse koriander erover.

Haverermout-appelkoekjes met rozijnen

Leuk om met de kinderen te maken, deze haverermoutkoekjes met frisse appel en rozijnen.



Ingrediënten

- 270 g haverermout
- 150 g bloem
- 100 g suiker
- 125 g boter
- 2 grote appels
- 100 g rozijnen
- 1 tl gemberpoeder
- 2 tl kaneelpoeder
- snuffe zout
- 1 tl bakpoeder

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160 °C. Doe de havervlokken en de bloem met de suiker, het gemberpoeder, de kaneel, het zout en het bakpoeder in een mengkom. Meng even door elkaar.
2. Rasp de appels grof of snijd ze in kleine blokjes.
3. Smelt de boter in een pannetje. Roer de gesmolten boter door het haverermoutmengsel en voeg wat water toe als het beslag te droog blijft.
4. Doe de appel en de rozijnen erbij en roer nog even door elkaar.
5. Bekleed 2 bakplaten met bakpapier en schep er kleine hoopjes beslag op.
6. Bak de koekjes in 10 minuten goudbruin. Ze blijven een beetje chewy, dat is lekker in contrast met de buitenkant.

...deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische broccoli
Ortofrutticola in Italië

biodynamische groenselderij
Camposeven in Spanje

biodynamische rode bieten
De Lepelaar in Sint Maarten, Nederland

biologische baby avocado
Jalhuca in Spanje

biodynamische ronde sjalotten
Nieuw Bonaventura in 's Gravendeel, Nederland

biologische Navelina
Rio Tinto Citricos in Spanje

biologische appel
Elshof fruit in Dronten, Nederland

Week 11 – 14 t/m 17 maart 2023