



Summer mashed potatoes



This summer mashed potatoes with arugula and Mediterranean vegetables is delicious and packed with vitamins!

SUMMER MASHED POTATOES

Servings: 4 persons

Preparation time: 25-30 minutes

INGREDIENTS:

1 kg of potatoes
1 shallot, finely chopped
2 cloves of garlic, pressed
1/2 zucchini, in cubes
2 tomatoes, in cubes
60 grams of arugula
2 tablespoons of (plant-based) milk
vegetable oil
handful of Parmesan cheese
handful of seeds (e.g. pine nuts or sunflower seeds)
oregano
nutmeg
pepper
salt

INSTRUCTIONS:

1. Peel the potatoes and cut them in half. Cook them in a pan with water and a pinch of salt.
2. Meanwhile, put some oil in a pan and add the shallot. Bake for 2 minutes.





3. Then add the zucchini and tomatoes and season a little with salt and pepper. Bake for 5-10 minutes.
4. When cooked, drain the potatoes and mash them with the milk. Season with nutmeg, oregano, pepper and salt.
5. Then mix in the garlic, zucchini mixture, Parmesan cheese, seeds and arugula.

NOTES:

Can be stored in an air-tight container in the fridge for a day.



Zomerse puree



Deze zomerse puree met rucola en mediterrane groentjes is heerlijk en zit boordevol vitaminen!

ZOMERSE PUREE

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 25-30 minuten

INGREDIËNTEN:

1 kg aardappels
1 sjalot, fijngehakt
2 teentjes knoflook, geperst
1/2 courgette, in blokjes
2 tomaten, in blokjes
60 gram rucola
2 eetlepels (plantaardige) melk
plantaardige olie
handje parmezaanse kaas
handje pitten (bijvoorbeeld pijnboompitten of zonnebloempitten)
oregano
nootmuskaat
peper
zout

INSTRUCTIES:

1. Schil de aardappels en snij ze in twee. Kook ze gaar in een pan met water en een snuifje zout.
2. Doe ondertussen wat olie in een pan en voeg de sjalot toe. Bak voor 2 minuten.



3. Voeg vervolgens de courgette en tomaten toe en kruid een beetje met peper en zout. Bak gedurende 5-10 minuten.
4. Wanneer gaar, giet de aardappels af en pureer ze met de melk. Kruid af met nootmuskaat, oregano, peper en zout.
5. Meng er vervolgens de knoflook, courgettemengsel, parmezaanse kaas, pitten en rucola doorheen.

NOTA:

Kan bewaard worden in een gesloten verpakking in de koelkast voor een dag.

