

### Ingrediënten

1 prei  
1 teentje look  
1 rode paprika  
1 gele paprika  
Geraspte wortelen  
Diepvrieserwtjes  
  
Tortelloni (Lidl)



### Recept

De groentjes wassen en fijnsnijden

In wat sesamolie gemengd met gewone en olijfolie  
Aanbakken : 1 koffielepel venkel en 1 koffielepel kurkuma

Ui en look toevoegen en efkes laten bakken  
Rest van de groeten toevoegen, mooi omroeren en laten garen  
Kruiden met chilipeper en gewone zwarte peper naar believen.

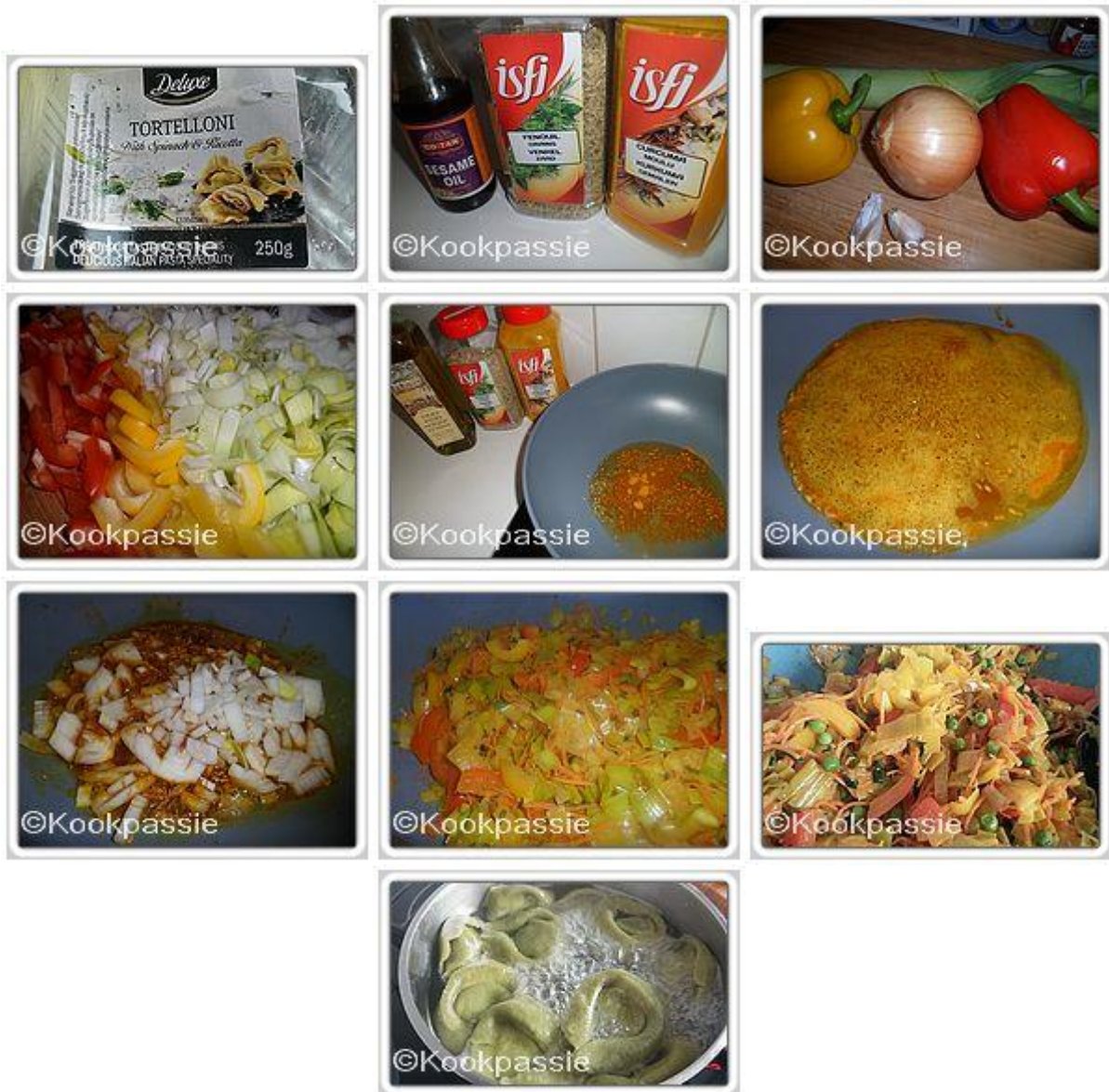
Ondertussen tortelloni in kokend water met zout laten garen

Samen opdienen

### Bron

Martine Lycke 16/10/2017  
Inspiratie door Alain Indria en Jamie Oliver

Fotos



Beetje gelijkaardig:

## — Alain Indria —

Alain Indria is al sinds 1972 zaakvoerder van vegetarisch restaurant Lombardia in hartje Antwerpen. Zijn moeder startte de zaak ooit als dieetwinkel en ondertussen is het uitgegroeid tot een geliefd bio-restaurant. Alain zou zichzelf nooit als chef omschrijven, maar als 'food wizard'. Hij studeerde IT in plaats van een koksopleiding. Food wizard is niet de enige zelfverzonnen term die hij gebruikt om zichzelf te omschrijven. Hij noemt zichzelf immers ook een 'flexitariër'. Alain is dus niet alleen creatief in de keuken, maar ook met zijn woordenschat.

### Achtergrond

Lombardia startte eerder toevallig. Alain hielp zijn moeder in de dieetwinkel en maakte een vegetarisch broodje voor zichzelf, toen een klant hem om hetzelfde broodje vroeg. Het broodje werd zo populair dat Lombardia uitgroeide tot een bloeiend restaurant.

Alain ontdekte op die manier dat hij een talent had om lekkere dingen te maken. Wat later ontwikkelde hij ook zijn Ginger Love gemberthee zonder cafeïne en lactose. De drank werd wereldberoemd dankzij een journaliste van de NY Times, en Alain patenteerde en commercialiseerde het drankje ondertussen. Hij kreeg al aanvragen van Starbucks, Foodmakers, ... om het patent te kopen maar dat weigerde hij steeds

### Kookstijl

Alain kookt voornamelijk met biologische producten. Hij vindt smaak en kleur belangrijk, zodat mensen zijn vegetarische gerechten ook "lekker en fun" vinden. Zijn specialiteit zijn dagschotels met veel groenten. Ingewikkelde keuken is niets voor hem.



Bron: <https://njam.tv/chefs/alain-indria>

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 200 gr** halfvolle zilvervliesrijst
- 1 pakje** tofu (+- 180 gr)
- 2 el** shoyu of sojasaus
- 50 ml** water
- 2 stengels** selder, fijngehakt
  - 1** prei, fijngehakt
  - 1** ui, fijngesnipperd
- 1 teentje** look, fijngehakt
  - 1** rode paprika, fijngesneden
  - 1** wortel, fijngesneden
- 200 gr** doperwtjes
  - 1 kl** kurkuma
- 1/2 blokje** groentebouillon
  - 1** gemberknol
  - 1 el** fijngehakte bieslook
  - peper
  - sesamolie - olijfolie



EEN RECEPT VAN  
**Alain Indria**



ZOALS GEZIEN IN TV-  
PROGRAMMA  
**De Garde van Gert**

Bron: <https://njam.tv/recepten/rijstschotel-met-tofu-en-gember>

## BEREIDEN:

Was de zilvervliesrijst onder koud, stromend water. Kook hem vervolgens gaar.

Snijd de tofu in blokjes. Doe de blokjes samen met de shoyu en het water in een diepe schaal en laat een kwartiertje marinieren. Bak de blokjes vervolgens krokant in een scheutje olijfolie.

Verhit in een wokpan een scheutje sesamolie. Voeg de kurkuma en peper van de molen toe en vervolgens de look, de ui en de groentebouillon toe. Laat enkele minuten garen. Doe nu de fijngehakte groentjes er bij. Voeg als laatste de doperwtjes toe. Kruid met peper van de molen.

Was de gember en rasp vervolgens 1 el gember fijn.

## SERVEREN:

Giet de rijst af en schep in een diep bord. Schep de gewokte groentjes er bovenop en schik er enkele blokjes tofu bij. Werk af met fijngehakte bieslook en de fijngeraspte gember.