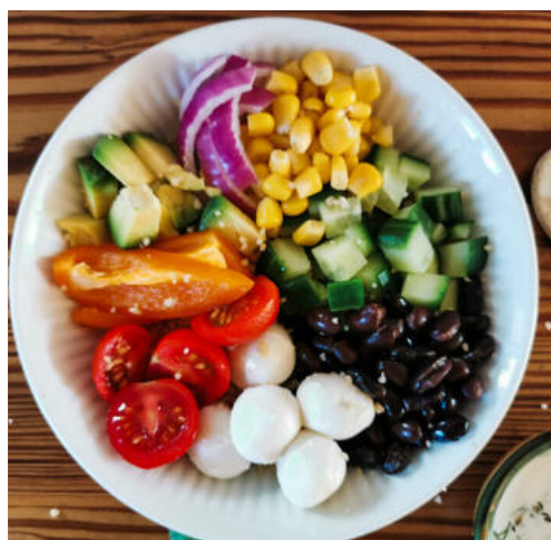


Groentje Gezond



15 LEKKERE EN GEZONDE RECEPTEN

Download gratis!

GroentjeGezond.nl



Recepten

04.

ROMIGE OVENSCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL

05.

VEGETARISCHE OVENSCHOTEL

06.

ZALM IN ROMIGE SAUS MET SPINAZIE EN
TAGLIATELLE

08.

SALADE MET AARDBEIEN, BABYSPINAZIE EN
VEGAN SPEKJES

09.

MACARONI MET GROENE GROENTEN

10.

MACARONISCHOTEL MET VEGETARISCHE SPEKJES

12.

GEZONDE SMASH CAKE (TAART) VOOR JE BABY

14.

VEGAN COURGETTEROLLETJES

16.

GEPOFTE KNOFLOOK UIT DE OVEN

17.

CROSTINI: KNAPPERIGE TOAST UIT DE OVEN

18.

MAALTIJDSALADE QUINOA, GROENTEN EN
MOZZARELLA

20.

TOMATENSOEP MET COURGETTE

21.

GNOCCHI IN ROMIGE KOKOSSAUS

22.

ROMIGE POMPOENCURRY

24.

QUINOA SALADE MET KNAPPERIGE VEGETARISCHE
KIP

Inleiding

Hé, hoi! Wat leuk dat je mijn allereerste kookboek hebt gevonden!

Dit kookboek bevat 15 lekkere en gezonde recepten van Groentje Gezond. Ze verschenen in 2023 voor het eerst op de blog en het leek me leuk om ze te bundelen. Onder het mom van: “dit heb ik nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan”.



In het verleden heb ik wel eerder een kookboek(je) willen maken maar elke keer dacht ik dat ik daar niet goed genoeg voor was. En wat is mooier dan het nieuwe jaar straks beginnen met: **ik heb gewoon een kookboek geschreven!**

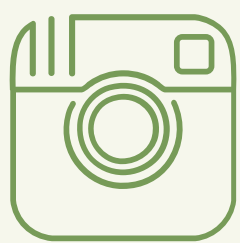
Het leuke aan dit e-book is dat het **gratis** is! Ook vond ik het leuk om de lekkerste recepten van het jaar uit te zoeken en ze om te zetten naar het format van een kookboek.

Bij elk recept staat een link naar het originele artikel. Daar lees je nog iets meer achtergrondinformatie en soms een filmpje hoe je het recept maakt.

Met trots presenteer ik je mijn allereerste kookboek. Ik wens je veel plezier en wie weet komt er in de toekomst nog wel een (gratis) boek aan.

Liefs Anouk

p.s Wil je Groentje Gezond steunen? Dat kan door dit kookboek (het liefst [via deze link](#)) door te sturen naar je familie of vrienden. Je kan recepten een waardering van 5 sterren geven of een reactie achterlaten. Ook kun je me volgen op sociale media kanalen die hier onderin staan. Het hoeft natuurlijk niet, maar het mag wel.



Groentje
Gezond

ROMIGE OVENSCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL



2-3 personen



45 minuten

INGREDIËNTEN

1/2 kilo zoete aardappelen

2 rode uien

200 gr spinazie

2 blikken tonijn

Feta kaas of andere geitenkaas

1 bakje Boursin Cuisine

Olie om in te bakken



[GroentjeGezond.nl](https://groentjegezond.nl)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Gebruik een hapjespan of grote koekenpan waar een deksel op past
3. Snij de ui doormidden en dan in ringen en fruit ze in een koekenpan of hapjespan. Voeg hierna de spinazie toe en laat deze slinken
4. Schil de zoete aardappel en snij deze in kleine blokjes. Hoe kleiner de blokjes hoe sneller je schotel straks gaar is
5. Bak de zoete aardappel kort mee met de rest
6. Voeg als laatste de Boursin Cuisine (kookroom met verse kruiden kan ook) toe en zet hem even op laag vuur. Doe de deksel op de pan en laat vijf tot tien minuten borrelen. Wel af en toe roeren om aanbranden te voorkomen. Voor extra romige aardappelen kun je een scheutje (plantaardige) melk toevoegen
7. Doe alles in een grote ovenschaal en voeg als laatste de Feta toe
8. De schotel moet zo'n 15-20 minuten op 200 graden in de oven

VEGETARISCHE OVENSCHOTEL



2 personen



40 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 grote zoete aardappel, in blokjes gesneden
- 1 courgette, in blokjes gesneden
- 1 rode paprika, in blokjes gesneden
- 1 blik kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn, oregano
- 1/2 tl zwarte peper en zout
- 2 el olijfolie
- 100 g geraspte kaas



[GroentjeGezond.nl](https://groentjegezond.nl)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius
2. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak deze ongeveer 2 minuten, of totdat de ui zacht is
3. Voeg de zoete aardappel, courgette, paprika, kikkererwten, tomatenblokjes, paprikapoeder, komijn, oregano, zout en peper toe en roer alles door elkaar
4. Laat het geheel ongeveer 5 minuten sudderen, of totdat de groenten zacht zijn
5. Doe het mengsel in een ovenschaal en (optioneel) strooi de geraspte kaas eroverheen
6. Bak de ovenschotel in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten, of totdat de kaas is gesmolten en de groenten mooi bruin zijn
7. Serveer de ovenschotel direct en geniet ervan!

ZALM IN ROMIGE SAUS MET SPINAZIE EN TAGLIATELLE



2 personen



45 minuten

INGREDIËNTEN

2 moten zalm

250 ml kookroom

1/2 bakje champignons

8 - 10 zongedroogde tomaten

Italiaanse kruiden (gedroogd)

200 gr spinazie

250 gr tagliatelle

olie en boter om in te bakken

cherrytomaten ter garnering



[GroentjeGezond.nl](https://groentjegezond.nl)

DE LEKKERSTE ZALM?

Deze zalm is denk ik de lekkerste zalm die ik ooit heb gegeten. Of in ieder geval zelf heb klaargemaakt. Ik snap dat ik nu hoge verwachtingen schep maar deze zalm kwam gewoon uit de supermarkt! Het lag echt aan de bereiding.

De bereiding van dit recept is iets uitgebreider dus die vind je op de volgende bladzijde. Eet smakelijk!



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 graden
2. Bak de zalm in boter kort op hoog vuur zodat de boven en onderkant bruin worden maar de binnenkant moet nog roze zijn
3. Leg de zalm in een ovenschaal of ovenvaste pan en laat deze rusten.
4. Snij de champignons doormidden en dan in reepjes, snij de zongedroogde tomaat in reepjes en de knoflook snij je fijn
5. Voeg dit toe aan de pan waar de zalm in heeft gezeten en bak deze vijf minuten. Voeg dan de kookroom toe en laat deze nog vijf minuten pruttelen. Doe alles bij de zalm in de pan/schaal
6. Vet een paar cherrytomaten ter garnering in met olie en leg deze in de schaal bij de zalm zodat ze in de oven licht roosteren. Zet de schaal in de oven voor 15 minuten
7. Inmiddels kan je de tagliatelle koken zoals op de verpakking staat en doe je een beetje olie in de pan zodat je de spinazie kan laten slinken. Doe dit op middelhoog vuur
8. Giet de tagliatelle af als deze gaar is en voeg deze bij de spinazie in de pan.
9. Schep de tagliatelle met spinazie op een bord. De zalm is inmiddels gegaard, de saus een beetje ingedikt en de tomaatjes geroosterd
10. Voeg 1 of 2 sauslepels saus toe aan de tagliatelle op het bord
11. Leg er een zalmmoot bij en maak het af met een of meerdere cherrytomaatjes

SALADE MET AARDBEIEN, BABYSPINAZIE EN VEGAN SPEKJES



2 personen



45 minuten

INGREDIËNTEN

100 gram babyspinazie

80 gram vegan spekjes

1 eetlepel olijfolie

5 grote aardbeien

1 eetlepel crema balsamico

1 eetlepel pijnboompitjes



[GroentjeGezond.nl](https://groentjegezond.nl)

BEREIDING

1. Leg de babyspinazie op een bord of in een schaal
2. Bak de spekjes met een eetlepel olijfolie in de koekenpan knapperig
3. Snij de aardbeien in kwartjes
4. Eventueel kan je de pijnboompitten in een schone pan een minuutje op halfhoog vuur roosteren
5. Doe alle ingrediënten mooi op een bord
6. Top af met de crema balsamico

MACARONI MET GROENE GROENTEN

Geschikt vanaf 6+ maanden



4 personen



30 minuten

INGREDIËNTEN

400 gr macaroni

1 courgette

200 gr diepvriesspinazie

250 gr ricotta

knoflook(poeder)

Italiaanse kruiden (gedroogd)

1/2 bakje champignons

olie om mee te bakken

Optioneel: vega spekjes, ui, knoflook



[GroentjeGezond.nl](https://groentjegezond.nl)

BEREIDING

1. Snij de courgette in reepjes en bak deze tot ze zacht zijn in een koekenpan met wat (olijf)olie
2. Voeg de diepvriesspinazie toe en bak deze tot de blokjes niet mee bevroren zijn
3. Gebruik hierna een staafmixer zodat het een gladde dikke saus wordt, voeg eventueel een beetje water toe.
4. Voor jonge baby's (+6 maanden) is het handig om wat saus apart in een bakje te scheppen met een kleine eetlepel Ricotta. Dit i.v.m. het zoutgehalte in de kaas. Kruiden toevoegen naar smaak en wat je baby gewend is.
5. Roer de ricotta door de saus samen met de Italiaanse kruiden.
6. Bak de champignons tot ze bruin zijn en voeg deze toe aan de saus. *Let op, voor kleine kindjes tot 24 maanden snij je de champignons in kleine stukjes vanwege stikgevaar. Je kan de champignons al klein snijden voor je ze bakt, of achteraf even in kleine stukjes snijden*
7. Kook de macaroni zoals aangegeven staat op de verpakking
8. Optioneel: bak ook vega spekjes, ui en verse knoflook mee voor oudere kindjes/volwassenen, lekker! Let op bij vleesvervangers dat deze vaak veel zout bevatten

MACARONISCHOTEL MET VEGETARISCHE SPEKJES



4 tot 5 personen



60 minuten



INGREDIËNTEN

400 gr macaroni

1 (gele) courgette

2 rode uien

1 puntpaprika

1 kop erwten (diepvries)

1/2 bakje champignons

1 blik maïs

1/2 zakje geraspte kaas

1 bolletje mozzarella

2 blikken tomatenblokjes

1/2 pakje kookroom

olijfolie (om mee te bakken)

kruiden (traybake kruiden,
paprikapoeder, knoflook poeder,
peper en zout)

1 pakket vegetarische spekjes





BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden
2. Pak een grote hapjespan of koekenpan en bak de vegetarische spekjes in olijfolie tot ze knapperig zijn
3. Ondertussen snij je alle verse groenten in blokjes. (De courgette, wortels, ui, en paprika. De champignons sneed ik in reepjes)
4. Zet de spekjes als ze klaar zij apart en bak in hetzelfde vet de gesneden groenten
5. Als de groenten gaar zijn laat je ze even uitlekken in een vergiet aangezien de groenten veel vocht bevatten
6. Ondertussen kun je de saus maken. Doe de tomatenblokjes, een half pakje kookroom en de kruiden in een maatbeker en mix tot een gladde massa met een staafmixer. Hier kan je ook een blender voor gebruiken
7. Voeg de maïs en bevroren erwten toe aan de groenten
8. Weeg de macaroni af voor het aantal personen
9. Doe de ongekookte macaroni samen met de groenten en vega spekjes in een grote ovenschaal. Zorg dat alle saus goed verdeeld is zodat de macaroni in de oven kan garen in de saus
10. Na dertig tot veertig minuten is de ovenschotel klaar. Eet smakelijk!



GEZONDE SMASH CAKE (TAART) VOOR JE BABY



6 personen
of 1 baby



60 minuten



INGREDIËNTEN

Benodigdheden

1 staafmixer of keukenmachine
2 springvormen 12 cm
1 handmixer

Ingrediënten

Voor de taart

2 bananen
3 eieren
150 gram volkoren- of tarwebloem
3 eetlepels maple syrup
3 theelepels bakin soda of
bakpoeder
50 ml (plantaardige) melk
1 theelepel vanille extract
1 eetlepel speculaaskruiden
1 eetlepel room- of bakboter

Voor het glazuur

300 gram Monchou
4 eetlepels Griekse yoghurt
3 eetlepels maple syrup
1 kopje bevroren zomerfruit
1 theelepel vanille extract

BEREIDING

Vooraf

1. Zorg dat de Monchou voor het glazuur op kamertemperatuur is
2. Verwarm de oven op 180 graden



Voor de taart

1. Voeg eerst alle natte ingrediënten samen in mengkom of keukenmachine. Dit zijn de banaan, melk, eieren, boter, vanille extract en maple syrup (soms te vinden als ahornsiroop)
2. Mix deze met de keukenmachine of een staafmixer tot een glad mengsel
3. Doe dan de droge ingrediënten (bloem, baking soda, speculaaskruiden) in een andere bak en gebruik een zeef om dit toe te voegen aan de natte ingrediënten
4. Je kan het door elkaar spatelen maar ik heb even snel de keukenmachine alles laten mixen tot het een glad beslag was
5. Vet twee kleine springvormen (12 cm) in met een beetje boter en vul de vormen ongeveer driekwart
6. . Zet voor ongeveer 30 minuten in de oven. Vanaf 20 minuten met een satéprikker kijken of er nog beslag mee komt. Is dit niet het geval? Dan is je taart gaar en kun je hem laten afkoelen

Voor het glazuur

1. Als de taart in de oven staat doe je een kopje bevroren zomerfruit in een kleine pan met drie eetlepels maple syrup. Je kan ook blauwe bessen voor een meer blauwe taart, of aardbeien voor een roze taart gebruiken. Met zomerfruit krijg je een paarse taart
2. Laat het fruit zeker een halfuur op middelhoog vuur indikken (af en toe roeren)
3. Hierna mix je net een staafmixer het fruit klein en glad
4. Doe de Griekse yoghurt bij de Monchou en zet de handmixer erop. Nu wordt het luchtig door elkaar geklopt
5. Voeg later het afgekoelde fruit toe en meng nog een keer met de handmixer

Versieren maar!

1. Als de taarten helemaal afgekoeld zijn kun je ze versieren. Snij het bovenste gedeelte van de taart af zodat de bovenkanten plat zijn
2. Je kan op twee manieren het glazuur aanbrengen op de taarten. Met een spuitzak of gewoon met een lepel/mes/pannenlikker. Ik gebruikte voor het versieren een spuitzak en een gewoon mes
3. Breng eerst een dikke laag glazuur bovenop een van de taarten aan en zet de andere er bovenop. Aandrukken hoeft niet
4. Doe dan 3 of 4 lange satéprikkers in de taarten zodat ze recht blijven staan
5. puit of spatel nu een eerste laag glazuur op de taart en zet ze dan een halfuurtje in de koelkast om op te stijven. Dit doe je zodat de laag glazuur straks goed blijft plakken
6. Na een halfuur haal je de taart uit de koelkast en breng je een tweede laag glazuur aan. Op YouTube staan veel filmpjes hoe je dit het beste kan doen
7. Ik gebruikte een spuitzak en smeerde dit uit met de botte kant van een mes. Met zo'n klein taartje ging dit best goed!

Notities

1. Haal de taart een halfuurtje voor opdienen uit de koelkast.
2. Zorg dat de satéprikkers voor het opdienen zijn verwijderd en maak de taart af met mooie versiering zoals een groot cijfer 1 of Happy Birthday. Als je kleintje fruit gewend is kan je ook nog versieren met vers fruit. Mijn kleintje is zo fan van fruit dat ik dit niet heb gedaan uit angst dat ze alleen het fruit eraf zou plukken en er niet zoveel gesmashed zou worden.

VEGAN COURGETTEROLLETJES



2 tot 3 personen



60 minuten

INGREDIËNTEN

1 grote courgette (of 2 kleine)

400 gram gewassen spinazie

1 Ui

1 bakje vegan roomkaas

1/2 bakje champignons

1 blik tomatenblokjes

1/2 zakje vegan geraspte kaas

kruiden (peper, zout, Italiaanse

kruiden, knoflookpoeder,

Chili con carne kruiden)



[GroentjeGezond.nl](https://groentjegezond.nl)

BEREIDING

Als hoofdgerecht zou je deze schotel met 2 tot 3 personen kunnen eten. Maar voeg je rijst of aardappels toe dan is dit geschikt voor 4 tot 5 volwassenen.



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snij de courgette in plakjes met een kaasschaaf. Je kan ze ook met een mes in plakken snijden maar zorg dat ze dun genoeg zijn om te rollen
3. Leg stukjes courgette die niet te rollen zijn apart die kun je later toevoegen aan de saus
4. Bestrooi de plakjes courgette met een beetje zout en leg ze op keukenpapier te drogen (ongeveer een halfuur)
5. Snipper de ui en bak deze glazig in grote koekenpan of hapjespan
6. Voeg de spinazie toe
7. Je kan de spinazie kruiden met peper, zout en knoflookpoeder
8. Dep de bovenkant van de courgette droog en bestrijk met de vegan roomkaas
9. Doe een klein beetje spinaxie met ui op de courgette en rol deze op.
10. Met lange satéprikkers kun je ongeveer 5 rolletjes aan elkaar prikken, je kan ook kleine satéprikkers gebruiken of hopen dat je rolletjes straks in de ovenschaal overeind blijven staan.
11. Maak de saus door de tomatenblokjes met de restjes courgette die niet te rollen waren in een blender te pureren. Voeg hierna kruiden toe zoals Italiaanse kruiden, peper en zout. Zelf voegde ik Chili Con Carne Kruiden (potje van de Jumbo) toe.
12. Bak de champignons in een pan
13. Pak een ovenschaal en doe de helft van de saus hier samen met de champignons in
14. De rolletjes komen daar boven op
15. Schenk de laatste saus over de rolletjes en maak het af met vegan geraspte kaas
16. Zet voor 30 minuten in de oven

GEPOFTE KNOFLOOK UIT DE OVEN

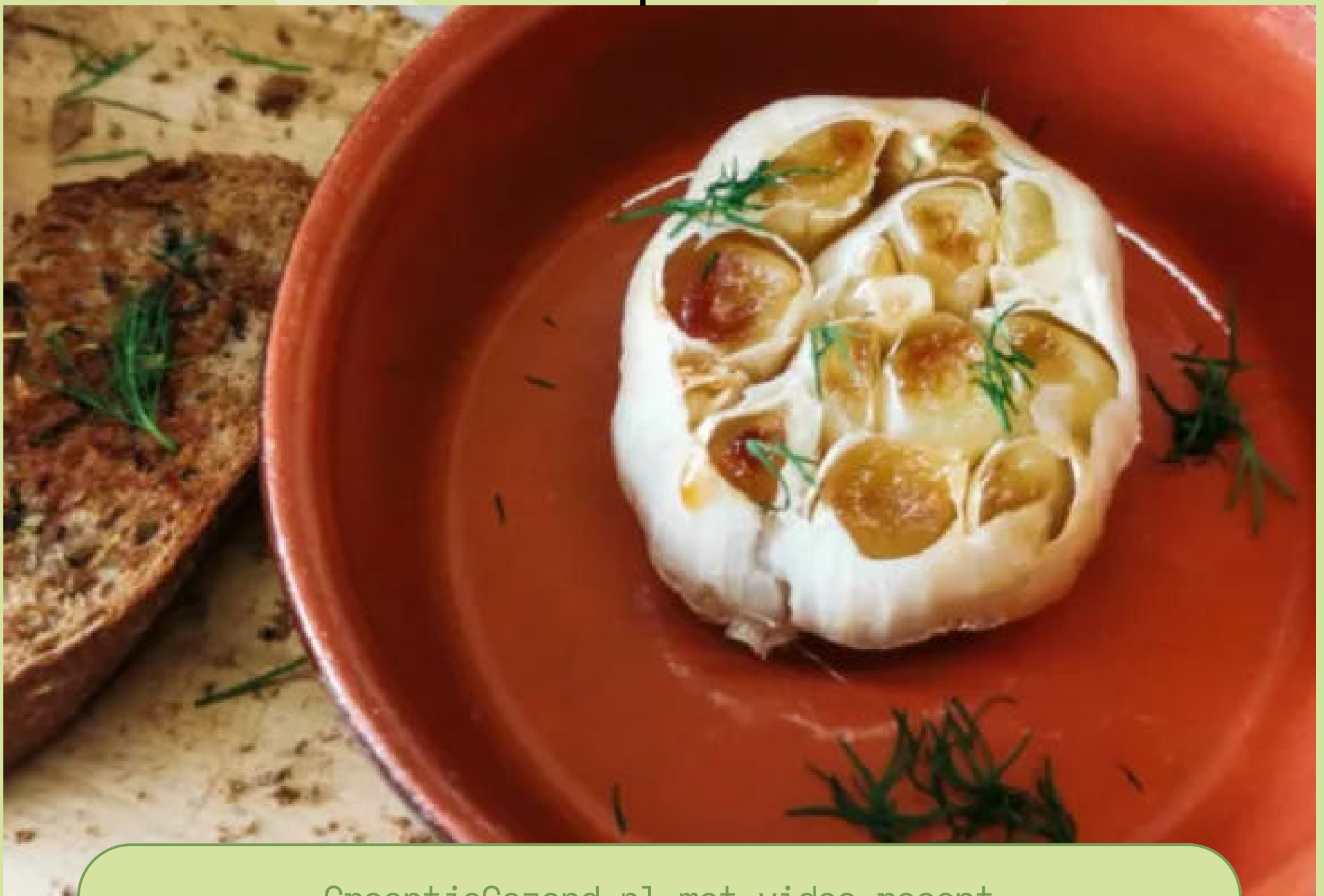


30 minuten

INGREDIËNTEN

1 bol knoflook (of meerdere)

olijfolie



GroentjeGezond.nl met video recept

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snij met een scherp mes de bovenkant van de bol knoflook zodat alle teentjes zichtbaar zijn
3. Leg de bol op aluminiumfolie in een ovenschaal of bakplaat
4. Besprenkel de knoflook met olijfolie
5. Pak de bol goed in met de aluminiumfolie zodat het vocht niet ontsnapt
6. Laat 30 minuten in de oven staan
7. Knijp als het afgekoeld is de knoflook uit de bol. Je kan hele teentjes op je brood leggen of het in een bakje prakken met een vork
8. Bewaar in de koelkast

CROSTINI: KNAPPERIGE TOAST UIT DE OVEN



2 personen



45 minuten

INGREDIËNTEN

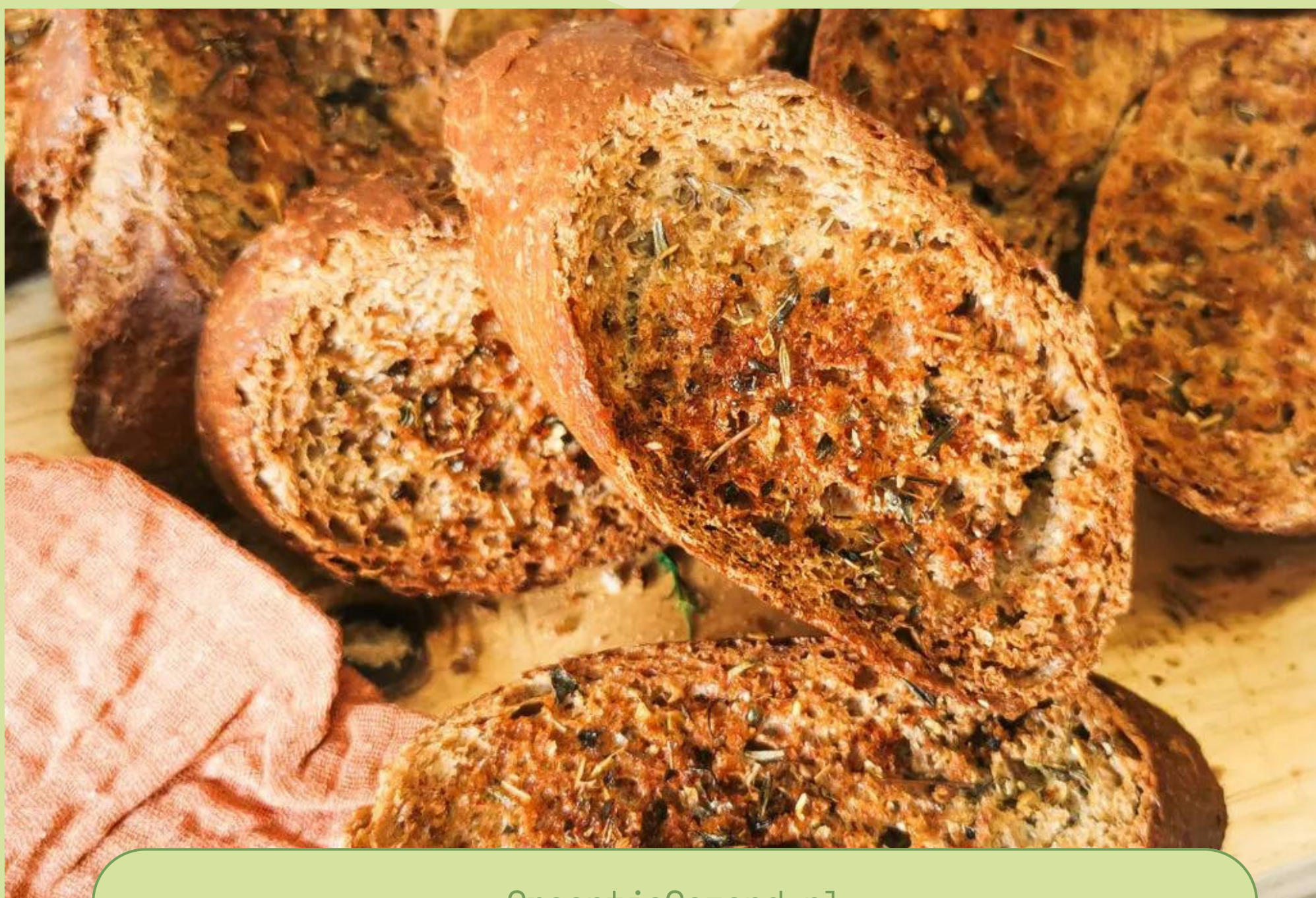
1 bruin stokbrood

6 eetlepels olijfolie

2 theelepels knoflookpoeder of
gehakte knoflook

2 theelepels paprikakruiden

2 theelepels Italiaanse kruiden



GroentjeGezond.nl

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snij het stokbrood in plakjes van 1 cm (het mooiste is om schuin af te snijden)
3. Doe de olijfolie met kruiden in een schaaltje en smeer dit met een kwastje over het stokbrood
4. Doe het bakpapier op een bakplaat en leg daar de sneetjes stokbrood op
5. Zet 20 tot 30 minuten in de oven

MAALTIJDSALADE QUINOA, GROENTEN EN MOZZARELLA



1 persoon



20 minuten

**Deze salade heeft
bijna alle kleuren van
de regenboog!**

**Ook leuk om met
kinderen te maken.**

INGREDIËNTEN

75 gram quinoa

5 cherry tomaatjes

1/2 paprika

1/2 avocado

1/4 komkommer

5 eetlepels maïs

1/4 rode ui

1 handje mozzarella (bolletjes of
stukjes)

1/4 blik zwarte bonen

Dressing

1 eetlepel mayonaise

4 eetlepels (magere) yoghurt

2 theelepels knoflookpoeder

2 theelepels kerrie

3 theelepels Italiaanse kruiden





BEREIDING

1. Snij alle groenten in reepjes en/of blokjes (uien mogen in ringen of in blokjes, naar eigen voorkeur) en leg deze apart
2. Doe de bonen en maïs in een vergiet en spoel deze af. Laat uitlekken
3. Kook de quinoa zoals op de verpakking, vaak is dit één deel quinoa en twee delen water. Dus per persoon is het 75 gram quinoa en 150 ml water
4. Verdeel de quinoa op een bord of schaal
5. Leg de groenten er bovenop voor een mooie presentatie
6. Breng eventueel op smaak met zout en peper

Dressing maken

1. Meng een eetlepel mayonaise met vier eetlepels yoghurt
2. Voeg de kruiden aan de dressing toe

TOMATENSOEP MET COURGETTE



6 personen



30 minuten

INGREDIËNTEN

1 courgette

8 tomaten

1 ui

2 teentjes knoflook

2 groentebouillonblokjes

400 ml water

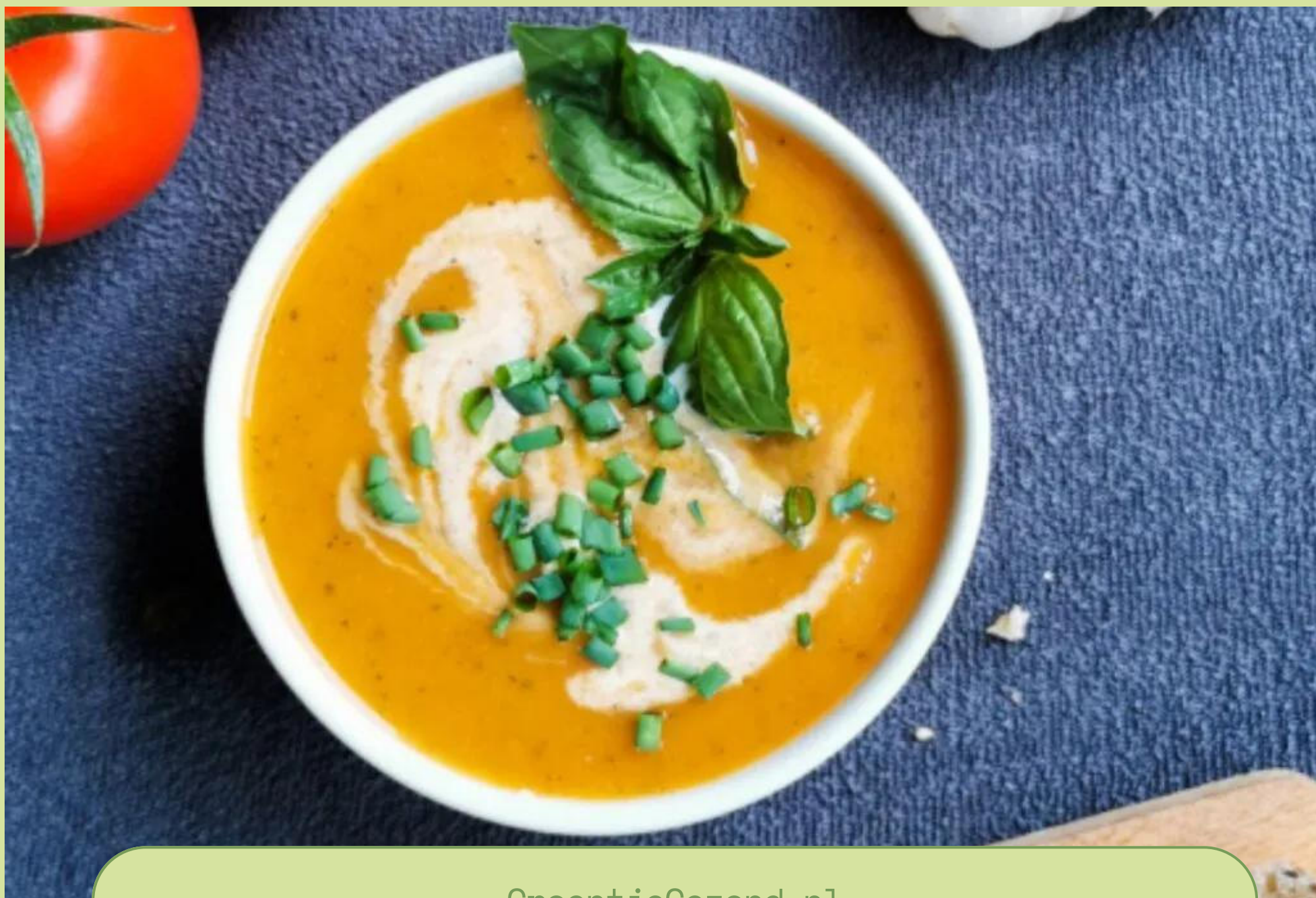
300 ml tomatensap

1 eetlepel Italiaanse kruiden

3 eetlepel olijfolie

1 takje basilicum

peper en zout



[GroentjeGezond.nl](https://groentjegezond.nl)

BEREIDING

1. Pel en snipper de ui en snijd de knoflook fijn
2. Snijd de courgette in plakken en de tomaten in vieren
3. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui, knoflook en courgette aan, samen met de Italiaanse kruiden
4. Voeg na 5 minuten de tomaten toe en laat dit voor 2 minuten meebakken
5. Voeg het water, tomatensap en de bouillonblokjes toe en laat de soep voor 15 minuten pruttelen.
6. Haal de pan van het vuur
7. Voeg de basilicum toe
8. Pureer de soep met een staafmixer of in de blender
9. Breng op smaak met zout en peper

GNOCCHI IN ROMIGE KOKOSSAUS



4 personen



40 minuten

INGREDIËNTEN

500 gr gnocchi

200 gr gewassen spinazie

500 ml kokosmelk

400 gr champignon roerbakmix

125 gr kastanje champignons

1 bakje vegetarische spekjes

2 theelepels knoflookpoeder



[GroentjeGezond.nl](https://groentjegezond.nl)

BEREIDING

1. Bak de vegetarische spekjes in een koekenpan in olijfolie tot ze knapperig zijn en doe ze in een schaal of bak (deze voeg je aan het eind weer toe aan het gerecht)
2. Bak in diezelfde koekenpan de champignons goudbruin
3. Voeg de roerbakmix toe en bak deze zo'n vijf minuten mee
4. Roer de kokosmelk door de groenten en laat deze op middelhoog vuur indikken.
5. Blijf roeren. Mocht de saus schilferig worden is dit niet erg, door weer te roeren wordt de saus weer glad
6. Voeg knoflookpoeder toe naar smaak
7. Doe de spinazie in de pan en laat deze slinken in de saus
8. Kook de gnocchi in 3 minuten gaar en giet het water af
9. Doe de gnocchi bij de saus en serveer het gerecht
10. Breng op smaak met peper en zout

ROMIGE POMPOENCURRY



4 personen



50 minuten

INGREDIËNTEN

1 flespompen

1 eetlepel olijfolie

1 ui

4 teentjes knoflook

200 ml kokosmelk

2 theelepels paprikapoeder

2 theelepels knoflookpoeder

2 theelepels traybake kruiden

1 theelepel kerrie

1 theelepel koriander

300 gram zilvervliesrijst 75 gram
per persoon



GroentjeGezond.nl met filmpje

Deze curry is romig, vol van smaak én ook nog eens helemaal vegan. Het gerecht is geschikt voor jong en oud (onze dochter van 14 maanden kon er geen genoeg van krijgen). Ook is dit makkelijk in te vriezen om later weer op te warmen.



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Schil de flespompoen en snij deze in stukken op een bakplaat met bakpapier
3. Snij ook een ui in stukken en leg deze erbij
4. Haal de velletjes van de teentjes knoflook af en leg deze ook op de bakkplaat
5. Bestrijk de groenten met olijfolie en zet de bakplaat in de oven
6. Laat een halfuur in de oven staan, kijk wel af en toe of ze niet verbranden
7. Kook alvast de rijst zoals op de verpakking staat aangegeven
8. Haal de groenten uit de oven en doe deze in een blender met de kokosmelk of doe de groenten in een mengkom met de kokosmelk en pureer deze met een staafmixer
9. Voeg om de saus te verdunnen eventueel een half kopje water toe
10. Snij de tofu in kleine blokjes en meng deze door de saus
11. Het gerecht is klaar om op te dienen
12. Serveer eventueel met een frisse salade

QUINOA SALADE MET KNAPPERIGE VEGETARISCHE KIP



2 personen



45 minuten

INGREDIËNTEN

75 gram quinoa

5 cherry tomaatjes

1/2 paprika

1/2 avocado

1/4 komkommer

5 eetlepels maïs

1/4 rode ui

1 eetlepel feta

1/4 blik zwarte bonen

1 eetlepel pijnboompitten

vegetarische kipstukjes

dressing

2 Eetlepels Italiaanse kruiden

4 eetlepels magere yoghurt

2 eetlepels slasaus

1/2 eetlepel knoflookpoeder





BEREIDING

1. Kook de quinoa zoals aangegeven op het pak
2. Snij ondertussen de groenten in reepjes en/of blokjes
3. Spoel de bonen en maïs af in een vergiet en laat uitlekken
4. Laat de quinoa afkoelen en leg het op een bord
5. Leg daar de gesneden groenten en bonen op
6. Bak de vegetarische kipstukjes met een beetje olijfolie tot het knapperig is
7. Rooster de pijnboompitjes kort op middelhoog vuur in een koekenpan
8. Dressing maken
9. Roer de yoghurt en slasaus door elkaar en voeg de kruiden toe



BENIEUWD NAAR MEER RECEPTEN VAN GROENTJE GEZOND?

KLIK OP HET LOGO HIERONDER VOOR DE LAATSTE RECEPTEN.



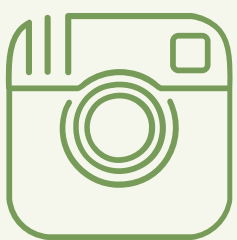
VOOR GROENTJES MET EEN
GEZONDE LIFESTYLE

CONTACT KUN JE MET ME OPNEMEN VIA ANOUK@GROENTJEGEZOND.NL
OF KLIK OP DE [CONTACT & SAMENWERKEN PAGINA](#) VAN DE WEBSITE.

JE HELPT GROENTJE GEZOND ENORM DOOR JE TE ABBONEREN OF VOLGER TE
WORDEN VAN MIJN ONDERSTANDE SOCIALE MEDIA KANALEN.

ZIE IK JE DAAR?

LIEFS, ANOUK



*Groentje
Gezond*

