

Vlees *noch vis*

12
GRATIS
VEGETARISCHE
RECEPTEN



Vlees noch vis

Of je nu een doorgewinterde vegetariër bent of gewoon wat minder vlees en vis wilt eten: in dit boekje vind je twaalf heerlijke én ook nog eens gezonde, vegetarische recepten.

Echte klassiekers, zoals een broccolitaart, een kruidige frittata en een frisse linsensalade bijvoorbeeld. Maar ook verschillende soepen en salades. Zo boordevol groenten, peulvruchten, eieren en kaas dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. En je stukje vis of vlees absoluut niet mist.

We wensen je veel plezier in de keuken en voor daarna: eet smakelijk!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum

© Gezondheidsnet

Inhoud

Paprika-tomatensoep	4
Gnocchi met salsa verde en walnoten	6
Hartige broccolitaart	8
Auberginetajine met kikkererwten	10
Aardappelsalade met groente en ei	12
Frittata met groente	14
Witte bonensalade	16
Spinazie-aardappelschotel	18
Tex-mex tortilla	20
Zomerse linzensalade	22
Uiensoep met witte bonen	24
Oosters stamppotje met gemarineerde tofu	26

Betekenis afkortingen

g = gram

tl = theelepel

el = eetlepel

dl = deciliter



Paprika-tomatensoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- 250 gram
tomatenblokjes zonder
zout
- Cayennepeper
- Bosuitje of 6 sprieten
bieslook
- 5 zwarte olijven
zonder pit

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes. Kook de paprika in de tomatenblokjes met $\frac{1}{2}$ dl water in 5 minuten gaar. Was de bosui of het bieslook en knip het in ringetjes. Hak de olijven in stukjes. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en warm het weer even door. Verdeel de soep over 2 kommen en strooi er de bosui en de stukjes olijf over.

Voedingswaarde

Energie	55 kcal
Eiwit	1 g
Koolhydraten	6 g
Vet	2 g
Verzadigd vet	0 g
Vezels	3 g
Zout	0 g

Gnocchi met salsa verde en walnoten

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 bruine boterham zonder korst
- 10 g peterselie
- 10 g basilicum
- 1 teentje knoflook
- 1 el kappertjes
- 1 tl mosterd
- 1 el olijfolie
- 200 g gnocchi (koelvak)
- 50 g walnoten

Week het brood in een paar lepels water. Was de peterselie en de basilicum. Maak het teentje knoflook schoon. Pureer met een staafmixer of in de keukenmachine het geweekte brood met de kruiden, de knoflook, de kappertjes, de mosterd, de olie en 1 eetlepel water tot een saus. Kook de gnocchi volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Hak de walnoten grof. Verdeel de gnocchi over twee borden. Schep de salsa verde erover en strooi de gehakte walnoten erover.

Voedingswaarde

Energie	355 kcal
Eiwit	9 g
Koolhydraten	25 g
Vet	25 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	4 g
Zout	1 g





Hartige brocolitaart

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 100 g margarine
- 150 g glutenvrij meel
- 150 g magere kwark
- 400 g broccoli
- 2 eieren
- ½ dl halfvolle melk
- 75 g geraspte belegen 30+ kaas
- Springvorm

Snijd de margarine in stukjes en doe dit met het meel en de kwark in een kom. Kneed er een samenhangend deeg van. Laat het deeg 30 minuten afgedekt in de koelkast rusten. Verdeel de broccoli in roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes. Kook de broccoli in weinig water beetgaar. Warm de oven voor op 200° C. Vet de springvorm in. Rol het deeg uit tussen twee lagen plastic folie, omdat het deeg plakt. Bekleed de vorm met het deeg en prik er met een vork gaatjes in. Doe de broccoli erin. Klop de eieren los met de melk en de kaas en voeg wat peper en nootmuskaat toe. Schenk dit over de broccoli. Bak de taart iets onder het midden van de hete oven in 30 tot 40 minuten gaar.

Voedingswaarde

Energie	430 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	30 g
Vet	25 g
Verzadigd vet	7 g
Vezels	4 g
Zout	0 g

Auberginetajine met kikkererwten

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 2 el olie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 100 g champignons
- 5 gedr. abrikozen
- 1 tl kurkuma (geelwortel)
- ½ tl gemalen koriander (ketoembar)
- 1 tl gemalen komijn (djinten)
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- ¼ groentebouillon-tablet met minder zout
- 1 klein blik kikkererwten (uitlekgewicht 250 g)

Was de aubergine en snijd hem in repen of blokjes. Bak de aubergine 10 minuten in 1 eetlepel olie. Maak de ui, de knoflook en de champignons schoon. Snijd de ui en de knoflook klein en de champignons in plakken. Snijd de abrikozen in reepjes. Verwarm de rest van de olie en fruit hierin de ui en de knoflook met de specerijen. Bak de champignons mee. Voeg de abrikozen, de tomatenblokjes, 1 dl water en het stukje bouillontablet toe en laat dit 10 minuten koken. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af. Meng er de tomatensaus en de champignons door. Stoof het geheel nog 10 minuten.

Voedingswaarde

Energie	430 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	45 g
Vet	15 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	20 g
Zout	1 g





Aardappelsalade met groente en ei

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 500 g vastkokende aardappelen
- 2 stengels bleekselderij
- 4 eieren
- Ca. 2 el citroensap
- 2 el olie
- 1 tl mosterd
- 2 augurken
- 100 g kerstomaatjes
- 1 bosje radijs
- 200 g wortel
- 75 g spinazie

Boen de aardappelen goed schoon. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes. Kook de aardappelen in weinig water in ca. 20 minuten gaar. Kook de bleekselderij de laatste minuut mee met de aardappelen. Kook de eieren in 9 minuten hard. Maak een dressing van citroensap, de olie, de mosterd en wat peper. Snijd de warme aardappelen in blokjes. Schep de dressing door de nog warme blokjes aardappel en bleekselderij. Laat dit afkoelen. Snijd de augurken in plakjes. Was de tomaatjes en de radijs. Halveer de tomaatjes en snijd de radijs in vieren. Maak de wortelen schoon en rasp ze grof. Was de spinazie en laat de groente droog worden. Meng de augurken, de tomaatjes, de radijs en de wortel door de aardappelen. Verdeel de spinazie over een schaal en schik de aardappelsalade erop. Pel de eieren en snijd ze in parten. Leg de eieren op de salade.

Voedingswaarde

Energie	455 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	45 g
Vet	20 g
Verzadigd vet	5 g
Vezels	9 g
Zout	0,72 g

Frittata met groente

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 grote ui
- 2 preien
- 1 kleine courgette of een rest gare groente of 250 gram roerbakgroente
- 2 el olie
- Tijm
- 4 eieren
- 4 el halfvolle melk
- 40 g geraspte belegen 30+ kaas

Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de courgette in halve plakken. Fruit de ui en de prei in de olie in een grote koekenpan zacht. Voeg de courgette toe met wat tijm en peper. Stoof de courgette in 8 minuten gaar. Klop de eieren los met de melk en wat peper en klop de kaas er door. Schenk dit over de groente. Laat de eieren met een deksel op de pan in ca. 10 minuten gaar worden. Keer eventueel de frittata met behulp van een groot deksel en laat de andere kant kleuren.

Voedingswaarde

Energie	355 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	10 g
Vet	25 g
Verzadigd vet	7 g
Vezels	5 g
Zout	1 g





Witte bonensalade met citroen en koriander

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 1 à 2 kleine blikken witte bonen, limabonen of reuze bonen (inhoud ca. 400 g)
- 1 citroen
- 1 rode ui
- 1 stengel bleekselderij
- 2 el olie
- ½ theelepel gemalen komijn (djinten)
- ½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 6 takjes koriander
- 250 g kerstomaatjes
- (ijsberg)slabladen

Laat de bonen uitlekken en spoel ze af. Boen de citroen goed schoon en rasp wat van de schil af. Pers de citroen uit. Snijd de ui in halve ringen en de bleekselderij in smalle reepjes. Maak een dressing van citroensap, de olie, de komijn, de koriander, wat peper en eventueel een mespunt suiker. Meng de dressing, de ui en de bleekselderij door de bonen en laat dit op een koele plaats een half uur intrekken. Was de koriander en de tomaatjes. Knip de koriander klein en halveer de tomaatjes. Meng de groente door de bonen. Bedek een schaal met gewassen slabladen en schep de bonensalade er op.

Voedingswaarde

Energie	440 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	50 g
Vet	15 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	20 g
Zout	1 g

Spinazie-aardappelschotel

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 400 g aardappelen
- 3 eieren
- 1 dunne prei
- 750 g spinazie
- 1 el olie
- 1 dl halfvolle yoghurt
- 2 el geraspte belegen
30+ kaas

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar. Kook de laatste 10 minuten 2 eieren mee. Warm de oven voor op 200° C. Maak de prei schoon en snijd hem in ringen. Was de spinazie en laat de groente goed uitlekken. Verwarm de olie in een wok en fruit hierin de prei kort. Voeg bij gedeelten de spinazie toe en laat de groente slinken. Pel de eieren en snijd ze in plakken. Snijd de aardappelen in plakken. Schep de groente in een ovenvaste schaal. Leg er de plakjes ei op en dek dit af met de plakken aardappel. Klop het overgebleven ei los met wat peper en klop de yoghurt er door. Schep dit over de aardappelen. Strooi er de kaas over. Laat het gerecht in de hete oven in 30 minuten bruin kleuren.

Voedingswaarde

Energie	425 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	40 g
Vet	15 g
Verzadigd vet	6 g
Vezels	6 g
Zout	1 g





Tex-mex tortilla

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 100 g volkorenmeel
- 75 g bloem
- 2 el olijfolie
- Ca. 100 ml water
- 1 kleine pot bruine bonen (uitlekgewicht ca. 220 g)
- 1 bosuitje
- 3 tomaten
- 1 kleine winterwortel (ca. 100 gram)
- 1 geroosterde paprika (koelvak)
- 1 jalapeñopeper (potje)
- 1 el citroensap
- 30 g geraspte belegen 30+ kaas

Meng het meel en de bloem in een kom. Voeg de olijfolie en het water toe en kneed er een soepel deeg van. Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg 30 minuten rusten. Verdeel het deeg in 4 bolletjes. Rol elk bolletje op een met bloem bestoven aanrecht dun uit. Verwarm een droge koekenpan en bak de tortilla's in enkele minuten aan beide zijden gaar maar niet bruin. Spoel de bonen af en laat ze uitlekken. Snijd het bosuitje in smalle ringen en de tomaten in blokjes. Rasp de wortel en snijd de paprika in stukjes. Snijd de jalapeñopeper klein. Meng de groente met de bonen, maak op smaak met de jalapeñopeper en wat citroensap. Verdeel het mengsel over de tortilla's en strooi de kaas erover. Rol de tortilla's op.

Voedingswaarde

Energie	620 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	85 g
Vet	15 g
Verzadigd vet	4 g
Vezels	20 g
Zout	1 g

Zomerse linsensalade

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 200 g linzen
- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- ½ bosje basilicum
- 1 el olijfolie
- 1 el azijn
- 2 bosuitjes
- Stukje komkommer
- 1 bosje radijs

Was de linzen. Pel de ui en snijd hem klein. Kook de linzen met de ui in ruim water in ca. 35 minuten gaar. Laat de linzen met ui uitlekken en afkoelen. Maak de tomaten, de paprika, de knoflook en de basilicum schoon. Snijd de tomaten en paprika in stukken. Pureer de tomaten met paprika, de knoflook, de basilicum, de olie en de azijn met de staafmixer tot een saus. Voeg eventueel 1-2 eetlepels water toe. Maak de rest van de groente schoon. Snijd de bosuitjes in ringen, de komkommer in blokjes en de radijs in plakjes. Meng de saus en de groente door de linzen. Maak de salade op smaak met eventueel nog wat azijn en peper.

Voedingswaarde

Energie	430 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	55 g
Vet	7 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	25 g
Zout	0 g





Uiensoep met witte bonen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 400 g uien
- 1 el vloeibare margarine
- 2 tl paprikapoeder
- 1 el bloem
- 4 dl groentebouillon met minder zout
- 1 klein blik witte bonen (uitlekgewicht ca. 150 g)
- 4 takjes selderij
- 40 g geraspte belegen 30+ kaas

Maak de uien schoon en snijd ze in ringen. Fruit de uienringen in de margarine met peper en het paprikapoeder goudbruin. Strooi er de bloem over en warm dit goed door. Giet er onder goed roeren de groentebouillon bij en breng dit aan de kook. Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af. Voeg de witte bonen toe. Kook de soep 10 minuten. Was de selderij en knip de blaadjes klein. Maak de soep op smaak met de selderij. Geef er de geraspte kaas bij.

Voedingswaarde

Energie	270 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	30 g
Vet	9 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	10 g
Zout	1 g

Oosters stampapotje met gemarineerde tofu

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 150 g tofu
- 1 eetlepel ketjap of sojasaus met minder zout
- ½ tl sambal
- 2 el olie
- Citroensap
- 500 g aardappelen
- Stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)
- ½ rode peper
- 500 g geschaafde witte kool
- ½ eetlepel kerrie
- 1 dl groentebouillon met minder zout

Snijd de tofu in blokjes. Laat ze enige tijd afgedekt in de koelkast marineren in een mengsel van de ketjap, de sambal en wat citroensap. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar. Schil het stukje gember en rasp het. Snijd het stukje peper fijn. Verwarm 1 eetlepel olie en roerbak de kool met de gember, de peper en de kerrie hierin in enkele minuten gaar. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Meng het koolmengsel er door. Maak de stampot wat smeug met een scheutje bouillon. Neem de tofu uit de marinade en bak de blokjes in de rest van de olie snel bruin. Geef de gebakken tofu bij de stampot.

Voedingswaarde

Energie	425 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	50 g
Vet	15 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	10 g
Zout	1 g



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizen

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl

