

Vegetarisch Receptenboek

Lekkere, gezonde én makkelijke
vegetarische recepten



's Heeren Loo

Voor je ligt een speciaal receptenboekje om jou en de cliënten aan te moedigen minder vlees te eten!

Er staan verschillende lekkere, gezonde én makkelijke vegetarische recepten in, geselecteerd door de diëtisten van 's Heeren Loo. Zo kun je tijdens de Week Zonder Vlees & zuivel gemakkelijk een week geen vlees eten.

Je kunt de recepten natuurlijk ook gedurende de rest van het jaar klaarmaken. Zodat je op de woning (en thuis) wekelijks minimaal één dag het vlees achterwege laat. Want vegetarisch en plantaardig eten is niet saai, smakeloos of ingewikkeld. Zo besparen we gezamenlijk heel veel water, CO² en dierenvlees. Op naar een duurzaam gezonde organisatie!

Veel kookplezier!

Dit receptenboekje is ontwikkeld door Gelderland Midden Groen en de Vakgroep Diëtetiek i.s.m. 't Programma Duurzaam Ondernemen.



Hoeveel besparen we dan eigenlijk?

Eén week zonder vlees

Wat besparen we als 's Heeren Loo als we met ons allen meedoen met de Week Zonder Vlees & zuivel? Laten we ervan uitgaan dat we in totaal 13.500 cliënten en 16.300 medewerkers hebben.

Per persoon:

- 130 liter water
- 76 kilometer autorijden aan CO² uitstoot
- 770 gram dierenvlees

Als alleen alle cliënten meedoen:

- 1.755.000 liter water
- 1.026.000 kilometer autorijden aan CO² idem uitstoot
- 10.395 kilo dierenvlees

Als cliënten en medewerkers meedoen:

- 3.874.000 liter water
- 2.264.800 kilometer autorijden aan CO² idem uitstoot
- 22.946 kilo dierenvlees (Dit zijn: 76 koeien, of 409 varkens of 11.473 kippen!)

Eén jaar lang elke week één dag zonder vlees

Een week zonder vlees is misschien wat lastig vol te houden. Iedere week één dag geen vlees is veel makkelijker. Dit is wat we dan op jaarbasis besparen.

Per persoon per jaar:

- 1000 liter water
- 565 kilometer autorijden aan CO² idem uitstoot
- 6 kilo dierenvlees

Als alleen alle cliënten meedoen:

- 13.500.000 liter water
- 7.627.500 kilometer autorijden aan CO² idem uitstoot
- 81.000 kilo dierenvlees

Als cliënten en medewerkers meedoen:

- 29.800.000 liter water
- 16.837.000 km autorijden aan CO² uitstoot
- 178.800 kilo dierenvlees (Dit zijn: 596 koeien, of 3193 varkens of 89.400 kippen!)

Vegetarische inspiratie

Wij hopen natuurlijk dat de recepten in dit boekje voldoende zijn om vaker een dagje geen vlees te eten. Of dat ze je inspireren om andere gerechten te maken zonder vlees. Is de inspiratie een beetje op? Of heb je zin in nieuwe recepten? Dan hebben wij een aantal handige websites/apps om inspiratie op te doen!

Albert Heijn

In de gratis app van de Albert Heijn én op de website kun je heel veel makkelijke vegetarische gerechten vinden. Deze zijn eenvoudig aan te passen naar de juiste hoeveelheden. Bestel je ook je boodschappen bij de Albert Heijn? Dan kun je ze direct in je winkelmandje plaatsen. Hoe je de recepten kunt vinden? In de app ga je onderin naar het tabje 'Koken' en dan 'Bekijk alle recepten'. Vervolgens open je alle filters en kiest bij speciale wensen voor vegetarisch of veganistisch. Op de website klik je bovenin op 'Recepten'.

Lekker en simpel

De naam van deze website www.lekkerensimpel.com verradt het al: deze website staat vol met lekkere en simpele gerechten. Vaak ook zonder het gebruik van pakjes en zakjes, dus extra gezond! Je kunt de vegetarische gerechten heel gemakkelijk en op verschillende manieren vinden. Het enige nadeel: je zult de ingrediënten zelf moeten omrekenen naar de juiste verhoudingen voor het aantal personen.

App: Veggie Challenge

De app 'Veggie Challenge' is ontwikkeld om jou uit te dagen een periode vegetarisch, veganistisch of minder vlees te eten. Maar je kunt hem ook gewoon gebruiken om leuke recepten op te zoeken. Deze recepten zijn voornamelijk zonder pakjes en zakjes en je kunt de hoeveelheden gemakkelijk aanpassen. Ook staat de app boordevol met artikelen en tips om minder vlees te eten. Je kunt de app downloaden in de Appstore en de Playstore. Het enige nadeel is dat je jezelf wel eerst moet registreren, maar na een paar minuten is dat geregeld en kom je bij de lekkerste recepten uit!



Adviezen bij vegetarische voeding

Welke voedingsstoffen zijn belangrijk?

Bij een vegetarische voeding is aandacht voor ijzer en vitamine B12 van belang. In een voeding met vlees en vis zit voldoende ijzer en vitamine B12. Bij een vegetarische voeding is het belangrijk goede vleesvervangers te gebruiken zodat er geen ijzer- en vitamine B12 tekorten ontstaan.

Hoe zorg ik dat ik voldoende ijzer en vitamine B12 binnen krijg?

Een vegetarische voeding hoeft geen tekorten te geven aan ijzer en vitamine B12 zolang er gekozen wordt voor de juiste vervangers van vlees en vis.

Voldoende zuivel (melk, karnemelk, yoghurt) is van belang: voor een volwassene 450-550 ml per dag.

In onderstaande overzichten staan volwaardige vleesvervangers en onvolwaardige vleesvervangers. Zorg dat je de volwaardige vleesvervangers dagelijks binnen krijgt. De onvolwaardige vleesvervangers kunnen als aanvulling of variatie dienen.



Volwaardige vleesvervangers

Product	Hoeveelheid	Bereiding/ gebruik	Gemaakt van/ voorbeeld
Vegetarische slager	100-125 gr	Bakken	Soja
Eieren	2 stuks (100 gr)	Koken of bakken	-
GoodBite (merknaam)		Bakken	Soja-, tarwe- en erwteneiwit
Noten en pinda's	40 gr	-	-
Peulvruchten	75 gr	Koken, stomen of wokken	Bonen, erwten, kapucijners, linzen
Tofu	100-125 gr	Rauw of marineren	Soja
Tempé	100-125 gr	Rauw of mari- neren en bakken	Soja
Tahin	100-125 gr	Op brood	Sesamzaad
Hummus	100-125 gr	Rauw, op brood	Kikkererwten
Falafel	100-125 gr	Gefrituurd	Kikkererwten of tuinbonen met kruiden
Tivall (merknaam)	100-125 gr	Bakken	Tarwe en soja
Valess (merknaam)	100-125 gr	Bakken	Magere melk en algen
Vivera (merknaam)	100-125 gr	Bakken	Soja

! Let op dat er vitamine B12 is toegevoegd en ijzer bij de kant-en-klare vleesvervangers.

Onvolwaardige vleesvervangers: ter variatie kiezen

Product	Hoeveelheid	Bereiding/ gebruik	Gemaakt van/ voorbeeld
Quorn	100-125 gr	Bakken	Plantaardig ei- wit verwant aan paddenstoelen
Seitan	100-125 gr	Bakken	Tarwemeel en water
Kaas	50 gr	Rauw of gesmolten	Melk en stremsel



Ovenschotel met sperziebonen, aardappelen, vegetarisch gehakt en rozijntjes



30-45 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
sperziebonen vroeger
werden gekookt totdat
ze grijs waren?

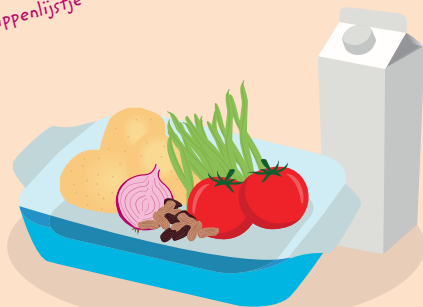


Bekijk het recept



Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Sperziebonen	800 gr	1200 gr	1600 gr	2 kg
Aardappelen	400 gr	600 gr	800 gr	1 kg
Halfvolle melk	100 ml	150 ml	200 ml	250 ml
Nootmuskaat, peper				
Uien	1 stuks	2 stuks	2-3 stuks	3-4 stuks
Tomaten	4 stuks	6 stuks	8 stuks	10 stuks
Rozijnen	2 eetlepels	3 eetlepels	5 eetlepels	7 eetlepels
Kerriepoeder	½ eetlepel	¾ eetlepel	1 eetlepel	1,5 eetlepel
Olijfolie	1 eetlepel	1,5 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels
Vegetarisch gehakt	400 gr	600 gr	800 gr	1 kg

↖ Dit is je boodschappenlijstje



Bereidingswijze

1. Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal. Kook de sperziebonen in 10 minuten gaar.
2. Schil de aardappelen en kook ze in een bodempje water gaar.
3. Breng de melk aan de kook.
4. Maak van de gare aardappelen met de hete melk, nootmuskaat en peper, een puree.
5. Pel de ui en snij hem klein.
6. Was de tomaten en snij ze in parten.
7. Was de rozijnen.
8. Fruit de ui met de kerrie in de olijfolie goudgeel. Bak het gehakt mee, omdat het vegetarisch is, hoeft het gehakt alleen opgewarmd te worden.
9. Voeg de tomaten en de rozijnen toe en smoor het enkele minuten.
10. Zet de ovengrill op de hoogste stand.
11. Schep de sperziebonen in een ovenvaste schaal en verdeel het vegetarische gehaktmengsel erover. Dek dit af met de aardappelpuree.
12. Laat er onder de grill een goudgeel korstje op komen.

Pasta met broccoli en champignons



30-45 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
wij in Nederland
3 kilo champignons
p.p per jaar opeten?



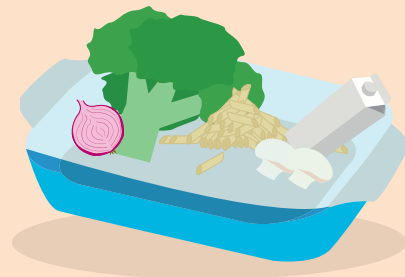
Bekijk het recept



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Kook de pasta beetgaar volgens de instructies op de verpakking.
3. Snij de roosjes van de broccoli, verwijder de onderkant van de steel en schil de steel. Snij de steel in stukjes.
4. Breng water aan de kook, doe eerst de stukjes steel in de pan en voeg na 8 minuten de roosjes toe en laat de broccoli nog ongeveer 8 minuten koken.
5. Giet af en laat goed uitlekken.
6. Verhit een eetlepel olie in een braadpan en bak de uien glazig.
7. Doe de schijfjes champignons erbij en bak nog een 10-tal minuten op een zacht vuurtje.
8. Giet een flesje kookroom light bij de gebakken champignons en kruid het geheel met een verkruimeld groentebouillonblokje en flink wat peper.
9. Laat de champignonroomsaus wat indikken op een zacht vuurtje.
10. Vet een ovenschotel in en schep hierin de pasta en broccoli.

11. Vervolgens overgieten met de champignonroomsaus.
12. Bestrooi geraspte 30+ kaas over de pasta met broccoli en champignons, kruid eventueel de kaaslaag met extra peper.
13. Zet de schotel in de oven tot de kaas gesmolten en goudbruin gebakken is (15 à 20 minuten).



Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Volkorenpasta of penne	350 gr	500 gr	750 gr	850 gr
Uien, fijngesnipperd	1 stuk	2 stuks	2 stuks	3 stuks
Broccoli	1 stronk	1,5 stronk	2 stronkjes	3 stronkjes
Champignons, in schijfjes gesneden	400 gr	500 gr	750 gr	850 gr
Kookroom/kookzuivel light (minder vet)	100 ml	150 ml	200 ml	250 ml
Groentebouillonblokjes minder natrium of Knorr zero	1 blokje	1,5 blokje	2 blokjes	2,5 blokjes
Peper				
Geraspte 30+ kaas	150 gr	225 gr	300 gr	350 gr
Vloeibaar margarine voor invetten ovenschaal	5 gr	8 gr	10 gr	15 gr

Bami of Nasi Goreng



30 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
"goreng" gebakken
betekent?



Bekijk het recept



Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Bami: (volkoren) Mienestjes, noodles Nasi: zilvervliesrijst	200 gr	200 gr	400 gr	500 gr
Vegetarische kip stukjes	400 gr	600 gr	800 gr	1 kg
Groente Bijvoorbeeld witte kool, taugé, paprika, prei, peultjes, wortel, courgette, etc. (andere restjes uit je koelkast)	800 gr	1200 gr	1600 gr	2 kg
Knoflook	1 teentje	1-2 teentjes	2 teentjes	3 teentjes
Rode peper	1 stuk	1-2 stuks	2 stuks	2-3 stuks
Ui	1 stuk	2 stuks	2 stuks	3 stuks
Euroma nasi/bami mix kruiden	1,5 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels
Zonnebloemolie	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels	5 eetlepels

↖ Dit is je
boodschappenlijstje

TIP: Laat je de vegetarische kip achterwege?
Neem dan 2 eieren per persoon of vervang
1 ei door 2 eetlepels pindasaus.

TIP: Tafelzuur zoals augurk of atjar bevat veel
zout. Alternatief: rasp een komkommer en
marineer dit in een scheut azijn en evt. bieslook
en een klein schepje suiker (of zoetstof). Lekker
fris voor erbij en een lekker zoutloos alternatief.



Bereidingswijze

1. Kook de mie, noodles of zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing. Laat het daarna in een vergiet uitlekken tot je het nodig hebt.
2. Snij de uien in stukjes, hak de knoflook fijn. Maak de groente schoon en snij fijn.
3. Verwarm een grote koekenpan of wok met olie en bak hierin de ui, knoflook en peper op middelhoog vuur glazig.
4. Bak het vlees mee tot het mooi bruin kleurt.
5. Voeg de specerijen toe (koriander, kurkuma, komijn, laos en korianderzaad) en bak een minuutje mee.
6. Voeg dan de groente toe en bak deze een aantal minuten mee tot het begint te slinken en zacht wordt.
7. Roer de mie/noodles of zilvervliesrijst goed door het mengsel en warm deze nog even mee.
8. Serveer het gerecht eventueel met verse selderij, gebakken uitjes of kroepoek en komkommer of een andere frisse salade.

Lasagne



45-60 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
een Italiaan gemiddeld 26 kilo pasta per jaar eet?



Bekijk het recept



Bereidingswijze

1. Snipper de ui en knoflook. Snij de winterwortel, courgette en paprika's in fijne blokjes en de champignons in plakjes.
2. Verhit wat boter of olie in een ruime pan. Fruit de ui en knoflook glazig. Voeg alle gesneden groenten toe en roerbak even mee.
3. Blus af met de tomatenpassata of gezeefde tomaten.
4. Voeg de Italiaanse kruiden toe. Proef tot je de gewenste smaak hebt. Laat de saus een minuut of 10 op laag vuur wat inkoken tot een lekkere, stevige saus.
5. Voeg het vegetarisch gehakt toe en verwarm dit mee.
6. Indien gewenst kun je de saus met een staafmixer pureren.
7. Neem een ovenschaal en verdeel een dunne laag saus over de bodem. Dek af met lasagnebladen. Verdeel opnieuw een laagje saus over de bladen. Herhaal dit tot je 3 lagen lasagnebladen hebt in je ovenschotel. Dek af met een laag van de groentesaus.
8. Snij de mozzarella in plakjes en verdeel over de lasagne.

9. Halveer de cherrytomaatjes en verdeel deze over de mozzarella. Maak het geheel nu af door de geraspte kaas erover heen te strooien.
10. Schuif de lasagne in een voorverwarmde oven op 160 graden en bak de lasagne in 30-40 minuten mooi bruin en gaar.



TIP: Heerlijk met een frisse salade.

TIP: De keuze van de groente let niet zo nauw in dit recept. Verwerk gerust nog een restje paprika of verander de verhoudingen. Kies een andere soort groente zoals spinazie (diepvries) of doe makkelijk en kies een voorgesneden pakket (koelvers of diepvries). Reken circa 250 gram groenten per persoon of serveer een bijgerecht.



Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Vegetarisch gehakt	300 gr	450 gr	600 gr	800 gr
Uien	2 stuks	2-3 stuks	4 stuks	5 stuks
Courgette	1 stuk	1-2 stuks	2 stuks	3 stuks
Winterwortels	4 stuks	6 stuks	8 stuks	10 stuks
Champignons	125 gr	200 gr	250 gr	300 gr
Tomatenpassata /gezeefde tomaten	700 ml	1050 ml	1400 ml	1750 ml
Italiaanse kruiden gedroogd	1-2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels	5 eetlepels
Volkoren lasagnebladen	1 pak (=250 gr)	1,5 pak	2 pakken	2,5 pakken
Mozzarella	1 bol	1,5 bol	2 bollen	3 bollen
Geraspte 30+ kaas	100 gr	150 gr	200 gr	250 gr
Olijfolie	1 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels

Macaroni (of andere pasta)



30 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
in Japan de langste
pasta sliert ooit is
gemaakt? 3776 meter!



Bekijk het recept



Bereidingswijze:

1. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit een scheut olie in een pan en fruit hierin de ui en de knoflook.
3. Voeg de champignons toe en bak deze een paar minuten mee. Voeg de wortel, courgette, prei en paprika toe. Bak dit groentemengsel een paar minuten.
4. Voeg de kruiden, gezeefde tomaten/tomatenpassata en de tomatenpuree toe en laat dit ongeveer 10 minuten, onder regelmatig roeren, door pruttelen. Breng het geheel naar wens verder op smaak met peper, snuf cayennepeper (pas op: niet te veel, het is pittig!).
5. Voeg het vegetarisch gehakt toe en verwarm dit kort mee.
6. Indien gewenst kun je de saus pureren met een staafmixer.
7. Als de saus naar wens is voeg dan de gekookte macaroni toe en roer het geheel door elkaar.



TIP: Wil je graag kaas bij je macaroni? Neem dan 30+ kaas en gebruik dan wat minder van de vleesvervanger. Gratineer eventueel de kaas onder de ovengrill.

TIP: Ook hier kun je gerust variëren met de groente. Gebruik eens spinazie (diepvries) of ga voor makkelijk en neem een kant en klaar pakket uit de koeling of diepvries. Reken 250 gram per persoon of serveer een bijgerecht.

Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Volkoren macaroni, penne of spaghetti	200 gr	300 gr	400 gr	500 gr
Vegetarisch gehakt	400 gr	600 gr	800 gr	1000 gr
Ui	1 stuk	1-2 stuks	2 stuks	3 stuks
Knoflook	1 teentje	2 teentjes	2-3 teentjes	4 teentjes
(Kastanje) champignons	250 gr	350 gr	500 gr	650 gr
Winterwortel	1 stuk	1-2 stuks	2 stuks	3 stuks
Prei	1 stuk	1-2 stuks	2 stuks	3 stuks
Courgette	1 stuk	1-2 stuks	2 stuks	3 stuks
Paprika	1 stuk	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Tomatenpassata of gezeefde tomaten	500 ml	750 ml	1000 ml	1300 ml
Tomatenpuree	1 blikje	2 blikjes	2 blikjes	3 blikjes
Italiaanse kruiden	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels	5 eetlepels
Olijfolie	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels	5 eetlepels
Naar wens: peper of cayenne peper				

Pilaf



30 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
in Indonesië al 2000
jaar rijst wordt
verbouwd?



Bekijk het recept



Bereidingswijze

1. Bereid de zilvervliesrijst volgens verpakking.
2. Snij de ui, knoflook en paprika in blokjes, de champignons in partjes of plakjes en de perziken in blokjes.
3. Fruit de ui in wat olie, voeg de vegetarische kip toe en bak deze bruin met evt. wat peper.
4. Roerbak de knoflook, champignon en paprika mee.
5. Maak de saus door de tomatenpuree, het perziksap, sambal en ketjap toe te voegen, laat 10 minuten pruttelen.
6. Snij de vegetarische kip in blokjes.
7. Voeg als laatste de blokjes perzik en vegetarische kip toe.

TIP: Vul dit aan door bij het koken van de rijst de laatste 5 minuten bijvoorbeeld doperwtten (uit de diepvries) toe te voegen. Of voeg aan het gerecht in blokjes gesneden wortel, prei, courgette of sperziebonen toe, of serveer er een frisse salade naast. Bloemkoolrijst is ook een goed idee.

Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Vegetarische kip	400 gr	600 gr	800 gr	1 kg
Zilvervliesrijst	200 gr	300 gr	400 gr	500 gr
Olijfolie	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels	5 eetlepels
Ui	1 stuk	1,5 stuk	2 stuks	3 stuks
Knoflook	1 teentje	1 teentje	2 teentjes	3 teentjes
Paprika	2 stuks	3 stuks	4 stuks	5 stuks
(Kastanje) champignons	250 gr	375 gr	500 gr	625 gr
Perziken op sap	1 blik 400 gr	1 blik 600 gr	2 blikken 400 gr	2 blikken 600 gr
Tomatenpuree	1 blikje	2 blikjes	2 blikjes	3 blikjes
Sambal	1 theelepel	1,5 theelepel	2 theelepels	3 theelepels
Eventueel Euroma kruidenmengsel nasi/ bami	1 eetlepel	1,5 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels

↖ Dit is je boodschappenlijstje



Rijst met groente en kikkererwten



30 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
een kikkererwtenplant
een totale hoogte van
1 meter kan bereiken?

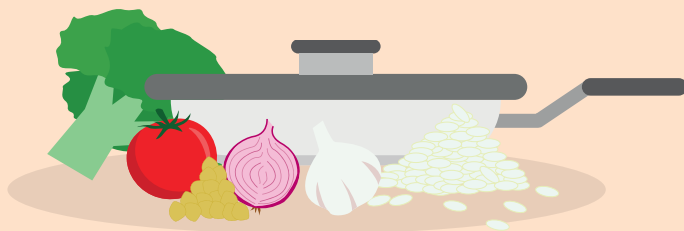


Bekijk het recept



Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Ui	2 stuks	3 stuks	4 stuks	5 stuks
Knoflook	2 teentjes	3 teentjes	4 teentjes	5 teentjes
Olijfolie	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels	5 eetlepels
Tomatenpuree	1 blikje	2 blikjes	2 blikjes	3 blikjes
Ras el Hanout kruiden	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels	5 eetlepels
Zilvervliesrijst	150 gr	225 gr	300 gr	375 gr
Groentebouillon tablet minder natrium of Knorr zero	1 blokje	1,5 blokje	2 blokjes	3 blokjes
Broccoli	300 gr	450 gr	600 gr	750 gr
Aubergine	2 stuks	3 stuks	4 stuks	5 stuks
Tomaat	4 stuks	6 stuks	8 stuks	10 stuks
Kikkererwten blik of glas	1 blik (400 gr)	1,5 blik (600 gr)	2 blikken (800 gr)	2,5 blikken (1000 gr)

↖ Dit is je boodschappenlijstje



Bereidingswijze

1. Pel de ui en de knoflook en snij het klein.
2. Fruit de ui en de knoflook in de olijfolie.
3. Bak de tomatenpuree en de helft van de Ras el Hanout kruiden toevoegen.
4. Voeg de rijst toe en bak mee tot alle korrels rood zijn.
5. Schenk er water bij en voeg de bouillon-blokjes toe.
6. Kook de rijst hierin volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
7. Maak de rest van de groente schoon.
8. Verdeel de broccoli in roosjes en de geschildre stelen in stukjes.
9. Snij de aubergine in blokjes en de tomaten in stukjes.
10. Bak de blokjes aubergine met de rest van de Ras el Hanout in een andere pan met olie.
11. Voeg de broccoli en de tomaten toe met een paar lepels water en stoof de groente net gaar.
12. Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken.
13. Meng de groente en de kikkererwten door de rijst en warm het geheel goed door.

Curry van gemengde groente, aardappelen en ei



30 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
de Britten curry hebben uitgevonden?



Bekijk het recept

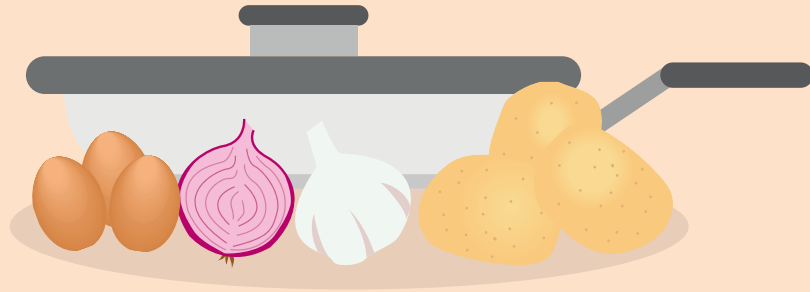


Bereidingswijze

1. Kook de eieren hard.
2. Schil de aardappelen en snij ze in blokjes van ca. 3 cm.
3. Snij de ui en de knoflook in snippers
4. Verwarm de olie in een wok of braadpan en fruit hierin de ui, knoflook en de currypasta.
5. Voeg de wok groenten, gemberpoeder en de aardappelblokjes toe en giet er water bij (zodat alles half onder staat).
6. Breng dit aan de kook. Kook het gerecht in 15-20 minuten met een deksel op de pan gaar.
7. Pel de eieren en snij ze in parten.
8. Schep de laatste minuten de parten ei erdoor.

Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Eieren	8 stuks	12 stuks	16 stuks	20 stuks
Vastkokende aardappelen	600 gr	900 gr	1200 gr	1,5 kg
Ui	1 stuk	1-2 stuks	2 stuks	3 stuks
Knoflook	1 teentje	2 teentjes	2 teentjes	3 teentjes
Wok groenten	700 gr	1100 gr	1400 gr	1700 gr
Gemberpoeder	1 eetlepel	1,5 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels
Zonnebloemolie	2 eetlepel	3 eetlepels	4 eetlepels	5 eetlepels
Curry of kruidenpasta	4 eetlepels (1 bakje)	6 eetlepels (Ca. 2 bakje)	8 eetlepels (Ca. 2 bakjes)	10 eetlepels (Ca. 3 bakjes)

*Dit is je
boodschappenlijstje*



Bietjesstampot



30-45 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
Rotterdamers
bieten 'kroten'
noemen?

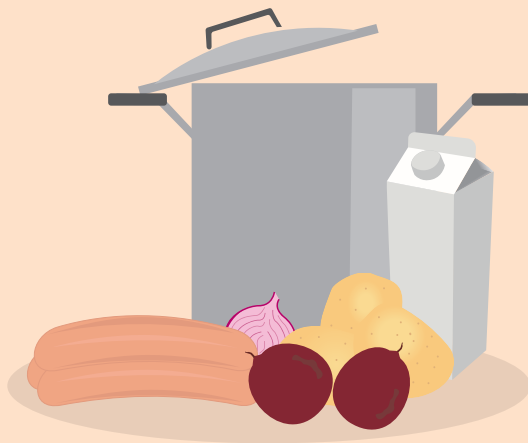


Bekijk het recept



Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Kruimige aardappelen	800 gram	1200 gram	1600 gram	2 kg
Ui	2 stuks	3 stuks	4 stuks	5 stuks
Voorgekookte, geschilde of geraspte bietjes	700 gr	1050 gr	1400 gr	1750 gr
Halfvolle melk	50 ml	75 ml	100 ml	125 ml
Vloeibare boter	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels	5 eetlepels
Vegetarische braadworst	4 stuks	6 stuks	8 stuks	10 stuks

↖ Dit is je boodschappenlijstje



Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen en snij deze in stukken. Kook de aardappelen in water gaar.
2. Rasp de bietjes met een groenterasp of blender. Verwarm de bieten in een pannetje op laag vuur. Omdat de bietjes al zijn voorgekookt hebben ze niet lang de tijd nodig.
3. Zodra de aardappels gaar zijn giet je ze af en laat je ze even droog stomen.
4. Bak de vegetarische braadworsten in wat vloeibare boter gaar.
5. Snipper de ui en voeg deze toe aan de bietjes.
6. Voeg de warme bietjes met de ui aan de aardappels toe en prak het geheel met een stamper.
7. Roer even goed door zodat de bietjes goed met de aardappels gemengd zijn.
8. Voeg een klein scheutje melk en eventueel wat vloeibare boter aan de stampot toe.

Preischotel



30-45 minuten



4 tot 10 personen

Wist je dat...
prei 1 van de top 10
meest gegeten groen-
ten in Nederland is?



Doe groen
en blijf fit

Bekijk het recept



Ingrediënten	4 personen	6 personen	8 personen	10 personen
Prei, gesneden	1 kg	1,5 kg	2 kg	2,5 kg
Aardappelschijfjes	800 gr	1200 gr	1600 gr	2 kg
Vegetarische hamblokjes	400 gr	600 gr	800 gr	1 kg
(volkoren) Paneermeel	8 eetlepels	12 eetlepels	16 eetlepels	20 eetlepels
Vloeibare margarine	2 eetlepels	4 eetlepels	6 eetlepels	8 eetlepels
Knoflook	1 teentje	2 teentjes	3 teentjes	4 teentjes
Nootmuskaat				
Peper				

↖ Dit is je boodschappenlijstje



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 C.
2. Snij de prei in ringen.
3. Kook de prei 5 minuten in water en laat uitlekken in een vergiet.
4. Wrijf een ovenschotel in met een teentje knoflook.
5. Bouw laagjes in de schaal van prei, met daarop de vegetarische hamblokjes en de aardappelschijfjes met wat peper en nootmuskaat. Eindig met de aardappelschijfjes.
6. Bedek de aardappelen met het paneermeel.
7. Verdeel hierover de vloeibare margarine.
8. Zet de schaal 15-20 minuten (eventueel wat langer, totdat de aardappelen gaar zijn) in de oven.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

