



Ruud 's Kookboek

Vegarecepten II v8.1

Inhoudsopgave.

Aardappelroerbak met champignons.	4
Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven.	5
Ananassalade.	6
Andijviesla met tomaat en verse augurk.....	7
Babi pangangsaus.....	8
Barongko - banaan met kokosmelk in bananenblad.....	9
Bietenspread.	10
Bloemkoolcurry met rijst.	11
Boerenkoolstampot met oesterzwammen.	12
Bruschetta met paddenstoelenspread.....	13
Citrusdip.	14
Cloud 9.	15
Courgette-citroenmuffins.	16
Doperwtten met kropsla en sjalotten.....	17
Falafelballetjes met vis.....	18
Flammkuchen met ham en ui.....	19
Focaccia.....	20
Gebakken aardappelen.	21
Gebakken 'little gem' sla salade.	22
Gegrilde vijgen.	23
Gepekeld citroenen.	24
Geroerbakte aubergine met sesamzaad.....	25
Geroosterde knoflook (airfryer).....	26
Gerstmuesli met aardbeien.....	27
Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla.	28
Gevulde peren met brie en cranberry.	29
Gewokte radijsjes met gember en cashewnoten.....	30
Griekse koolsoep.	31
'Groene visjes' uit de moestuin.....	32
Groene tosti.....	33
Halloumispiesen met watermeloensalade.....	34
Hartige muffins met wortel en maïs.....	35
Hemelse modder met slagroom en krokante amandelen.	36
Hollandse nacho's.....	37
Hongaarse goulash van portobello.....	38
Honing-sojamarinade.	39
Iced oat maple latte.	40
IJsthee.	41
Imam bayildi – gevulde aubergines.....	42
Ketjap tempeh.	43
Kleine groenteloempia's.	44
Kokos-limoensoep.	45
Komkommercocktail.	46
Kraak en smaak.	47
Macaroni met bruine bonen.	48
Maïslolly's met mayo.	49
Nacho station.	50
Ontbijtsmoothie.....	52
Ontbijtshake met frambozen en avocado.....	53
Oranje boven.	54
Pasta met courgette en Parmezaanse kaas.....	55
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.....	56
Pasta pesto vega.	57
Pestowraps.....	58
Pisto manchego - groenteschotel met ei.....	59
Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.	60
Quiche met broccoli en geitenkaas.	61
Raita.	62
Roergebakken andijvie.	63
Romige dip met abrikozen en walnoten.	64
Salsa van geroosterde paprika.....	65
Sambal goreng telur II.	66

Slanke dame blanche.....	67
Spaanse groenteomelet.....	68
Sperziebonen met amandelen en limoen.....	69
Spinazie-frittata met champignons.....	70
Spruitjes ovenschotel.....	71
Tahoe (tofu)-groentespiesen.....	72
Tomatensoep met miso en bosui.....	73
Tuinbonen met pecorino.....	75
Vega kebabspies van koningsboleet.....	76
Vega wok creatie.....	78
Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten.....	79
Vegan dressing.....	80
Vegetarische goulash in een filodeegnestje.....	81
Vegetarische kebab.....	82
Vegetarische roerbakschotel.....	83
Vegetarische zuurkoolstamppot.....	84
Witte kool met quorn.....	85
Zoete aardappel-paprikasoep.....	86
Zoetzure komkommer.....	87
Gebruikte afkortingen.....	88

Aardappelroerbak met champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

900 g aardappelpartjes
250 g champignons , in plakjes
2 courgettes
100 g feta
- kruiden, aardappel-
- peterselie, verse, om te garneren
2 ui, rode

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de ui fijn en fruit die aan in een grote pan.
Voeg de aardappelpartjes toe en bak deze 10 min. op middelhoog vuur.
Snijd de courgette in plakjes en halveer deze.
Voeg deze samen met de champignons toe aan de aardappelen.
Bak deze nog 7 min. mee.
Serveer de aardappelroerbak met wat feta en verse peterselie.

Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Jennifer Smit,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

12 aardappelen,
vastkokende
100 g kaas, pittig
belegen, in plakken
- peper, versgemalen
80 ml olie, olijf-, extra
vierge
- olie, truffel-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Boen de aardappels goed schoon.
Snijd ze in schijfjes, maar snijd ze net niet
helemaal door, zodat ze aan de onderkant nog
vast blijven zitten.
Leg ze tijdens het snijden op een lepel, zo
voorkom je dat je ze te ver insnijdt.
Roer een klein beetje truffelolie door de olijfolie
met zout en versgemalen peper.
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel,
ook tussen de schijfjes.
Steek plakjes kaas in de inkepingen.
Zet ze in een ingevette ovenschaal en laat ze
ca. 45 min. in de oven gaar worden.

5

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ananassalade.



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2006-
04

Ingrediënten

1 ananas
8 bl basilicum, verse
1 honing, vloeibare
125 g mascarpone
2 el sap, citroen-
1 zk suiker, vanille-

- grillpan

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

*Lekker frisse salade voor bij een sneetje
geroosterd brood. Of naast een stukje vlees als
avondmaal.*

Maak de ananas schoon en snijd hem in de
lengte in dunne plakken.
Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat
aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan.
Klop het citroensap en de honing door de
mascarpone.
Stapel enkele plakken warme ananas
dakpansgewijs op de borden en druppel de
mascarponedressing eroverheen.
Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze
met de vanillesuiker.
Strooi dit mengsel over de ananassalade.
Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

Andijviesla met tomaat en verse augurk.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 strk andijvie
4 augurken, verse
4 tomaten, kleine

Voor het sausje:

1 snf gemberpoeder
1/8 l room, slag-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de buitenste harde bladeren van de struik andijvie (deze zijn niet geschikt om rauw te eten). Was het binnenste deel zorgvuldig en snijd het in fijne reepjes.

Snijd de augurken in dunne plakjes.

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.

Bewaar een paar stukken voor garnering.

Meng de andijvie, de tomaten en de augurken door elkaar.

Roer wat gemberpoeder door de slagroom en giet dit sausje over de andijviesla.

Garneer de sla tenslotte met een paar achtergehouden stukken tomaat.

Babi pangangsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-06, Danny Lee

Ingrediënten

25 g ananasschijven, op sap
200 ml azijn, natuur-
½ stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezouten
1 tl chilivlokken
½ citroen
15 g gember, verse
½ bl knoflook
2 el maïzena
½ sinaasappel
200 g suiker, kristal-
80 g tomatenpuree
2 uien, middelgrote
1,1 l water
1 el zout

Bereiding.

Snijd de bleekselderij in stukken van 5 cm. Pel de knoflook en snijd de uien in kwarten. Boen de citroen en sinaasappel schoon en halveer ze. Kneus de gember en snijd hem in plakken. Doe de bleekselderij, de chilipoeder, de knoflook, de ui, de citroen (inclusief schil), de sinaasappel (inclusief schil), de ananas en de gember in de blender. Mix het geheel tot een grove puree (stukjes ter grootte van een rijstkorrel). Verhit de boter in een hapjespan en fruit de puree 5 min. op laag vuur. Voeg 1 l water (per 4 personen) toe en breng het aan de kook. Doe de tomatenpuree, de azijn, de suiker en het zout erbij en breng het op een middelhoog vuur opnieuw aan de kook. Kook het tot ongeveer de helft in (ca. 30 min.). Zet het vuur uit. Meng ondertussen de maïzena met de rest van het water. Voeg het toe aan de ingekookte saus en meng de saus tot deze dik is. Voeg evt. meer maïzena toe als de saus te dun is. Laat de saus afkoelen en schenk de saus in gesteriliseerde potten.

Tips:

Je kunt in plaats van ananas op sap ook verse ananas gebruiken.
Je kunt in plaats van chilivlokken ook 10 gedroogde rawitpepers gebruiken.
Heerlijk om bijv. kip in te roerbakken of te serveren bij een loempia.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 56 g
Natrium: 520 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Barongko - banaan met kokosmelk in bananenblad.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tirta Sulamit

Ingrediënten

250 g banaan (gewone)
10 bananenbladeren
(20x20 cm)
1 ei
100 ml melk, kokos-
50 g suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet een stoompan klaar.
Prak de banaan in een kom en meng de kokosmelk, het ei en de suiker erdoor.
Snijd of knip de bananenbladeren in vierkantjes van 8x8 cm.
Was de bladeren en droog ze goed af.
Verdeel een kwart van het banaanmengsel over een vierkant stukje bananenblad en vouw het dicht tot een pakketje. Zet het vast met een houten prikkertje.
Maak in totaal 4 pakketjes en leg ze in het mandje van de stoompan.
Stoom de pakketjes gaar in 25 min.
Haal de pakketjes uit de stoompan, laat ze afkoelen en leg ze dan in de koelkast om ze door en door koud te laten worden. Serveer ze gekoeld.

Bietenspread.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carolien Nijland,
Landleven

Ingrediënten

200 g bieten, gekookte,
in stukjes
1 el citroensap
1 el honing
150 g kaas, geiten-,
zachte
1 el kruiden, verse
- peper, versgemalen
1 el pijnboompitjes,
geroosterd
- zout

Bereiding.

Meng de bieten, de geitenkaas, het citroensap en de honing in een hoge kom.
Maak er met een staafmixer een zachte homogene massa van.
Breng de spread op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de spread in een mooi kommetje en garneer die met de kruiden en de pijnboompitjes.

Tip:

Ook lekker met wat plakjes ingelegde radijs.

10

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bloemkoolcurry met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Simpele-recepten.nl

Ingrediënten

1 bloemkool
150 ml bouillon
2 el garam masala
1 tl gemberrasp
1 tn knoflook
1 snf kurkuma
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g rijst
250 ml room
(- sap, limoen-)
400 g tomatenblokjes
(blik)
1 ui, rode
- zout

Bereiding.

Deze vegetarische bloemkool curry is romig en kruidig. Hoe langer je deze curry van te voren maakt, hoe lekkerder de curry zal smaken.

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verhit een scheut olijfolie in een wok en fruit de ui en de knoflook kort samen met de gember.
Snijd de bloemkool in kleine roosjes en voeg die toe aan 't ui-knoflook mengsel met de garam masala en de kurkuma.
Bak de bloemkool kort mee op een middelhoog vuur.
Voeg de tomatenblokjes toe samen met de bouillon en de room.
Roer het goed door en laat het op een laag vuur 15 min., met een deksel op de wok, zachtjes koken.
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Proef de curry en voeg naar smaak peper en zout toe en evt. wat limoensap.
Schep de rijst samen met de curry op.

Tip:

Lekker met 'n pita, limoen en evt. een dot yoghurt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolstamppot met oesterzwammen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Silphya's Kitchen

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
600 g boerenkool
480 g bonen, witte (na uitlekken)
½-1 tl chilipoeder
4 el ketjap manis
4 tn knoflook
2-4 el mosterd
1 tl nootmuskaat
300 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
100 ml room, kook-
2 el tomaatjes, zongedroogde tomaatjes
50 g walnoten
- zout

Bereiding.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken.
Doe ze vervolgens in een grote kookpan met de boerenkool erbovenop.
Voeg zoveel water toe dat alles onderstaat en breng het aan de kook.
Zet vervolgens het vuur lager en laat alles 20 min. pruttelen.
Voeg in de laatste 5 min. de uitgelekte en afgespoelde witte bonen, toe.
Verwarm ondertussen de oven tot 180°C.
Snijd de knoflook in heel kleine schijfjes.
Meng de ketjap manis, de chilipoeder, een beetje zout en de knoflook goed door elkaar.
Scheur de oesterzwammen in repen en meng ze door de ketjapmix.
Verdeel de oesterzwammen over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 10 min. in het midden van de oven.
Zet daarna de oven uit, maar laat de deur op een kiertje open staan.
Verwarm de kookroom.
Giet de aardappelen, de boerenkool en de witte bonen af en doe alles terug in de pan. Voeg de kookroom toe en stamp het geheel tot een romige stamppot.
Breng de stamppot op smaak met de nootmuskaat, de mosterd, zout en versgemalen peper.
Voeg nu de zongedroogde tomaatjes, toe.
Verdeel de stamppot over 4 borden en verdeel de oesterzwammen er overheen.
Bestrooi de borden vervolgens met de grofgehakte walnoten.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 22,9 g
Koolhydraten: 68,4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14,9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,8 g
Vezels: 25,5 g
Groente: - g
Zout: 1,53 g

Bruschetta met paddenstoelenspread.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

**Bron: C1000,
Receptentabel.nl**

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-
geknipt
1 brood, stok-, wit,
voorgebakken
100 g champignons,
kastanje-, fijngehakt
1 tn knoflook,
gesnipperd
4 el olie, olijf-
25 g olijven, zwarte,
ontpit en fijngehakt
- peper, versgemalen
150 g spread, zuivel-
(Philadelphia)
- zout

Bereiding.

Bak de champignons met de knoflook in 'n ½ el van de olie al omscheppend bruin en laat ze afkoelen.

Snijd het stokbrood in dunne sneetjes en leg ze naast elkaar op een bakblik.

Druppel de rest van de olijfolie erover en rooster ze onder de hete grill lichtbruin.

Schep de gebakken paddenstoelen met de olijven, het bieslook en versgemalen peper en zout naar smaak luchtig door de Philadelphia. Serveer de spread met de geroosterde sneetjes brood.

13

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Citrusdip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ citroen
5 g dille, verse
½ grapefruit
½ limoen
- peper, versgemalen
100 g spread, zuivel-,
naturel
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 50
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Boen de citroen en de limoen schoon en rasp de gele en groene schil van de vruchten.

Pers de citroen en de grapefruit uit.

Snijd de dille fijn.

Meng de zuivelspread met een ½ el citroensap, 1 el grapefruitsap, een ½ tl citroenrasp en een ½ tl limoenrasp, versgemalen peper en evt. zout.

Doe het in een kommetje.

Breng de dip op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.

Bestrooi de dip met de dille.

Tip:

Lekker met vis.

Cloud 9.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 hv granaatappelpitjes
1 hv ijsklontjes
1 bl kikkererwten
3 limoenen
20 g munt
50 ml siroop, limoen-
500 ml Sparkling
Grapefruit Drink
(Bundaberg)

4 glazen, gin-tonic-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 984
Energie kcal: 235
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Pers 1 van de limoenen uit en snijd de andere 2 in partjes.

Doe het limoensap met het vocht uit het blik kikkererwten (de kikkererwten worden niet gebruikt) en 25 ml van de limoensiroop in de kom van een mixer.

Mix dit in 5 min. tot een stevig en luchtig schuim (het mag nog een beetje vloeibaar zijn). Verdeel de limoenpartjes, de ijsblokjes en de muntblaadjes over de glazen.

Houd 4 partjes limoen en 4 takjes munt achter voor de garnering.

Verdeel de rest van de limoensiroop en de Sparkling Grapefruit Drink over de glazen.

Schep het limoenschuim op de cocktail.

Garneer de glazen met de achtergehouden limoen en munt en bestrooi het schuim met de granaatappelpitjes.

Courgette-citroenmuffins.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

140 g bakmeel, zelf-
rijzend
1 citroen
½ courgette
50 g kaas, room-
1 ei, middelgroot
90 ml melk, volle
5 g munt, verse
40 ml olie, zonnebloem-
140 g suiker, kristal-,
fijne
¼ tl zout

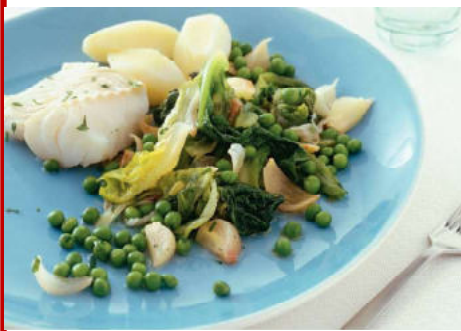
- papieren cupcake-
vormpjes
- muffinvorm met 6
holten

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil van de vrucht en pers een halve citroen uit.
Rasp de courgette grof en meng die met 1 el citroensap.
Klop het ei met een garde los in een mengkom.
Voeg de courgette, de olie, de melk, 120 g suiker en ½ van het citroenrasp toe en meng het goed door elkaar.
Zeef het bakmeel en het zout boven de mengkom en spatel het door het eimengsel.
Bekleed de muffinvorm met de papieren cupcakevormpjes en verdeel het beslag erover.
Bak de muffins in 25-30 min. in de oven.
Haal ze uit de oven en laat ze 10 min. afkoelen in de vorm.
Haal ze uit de vorm en laat ze nog 30 min. afkoelen op een rooster.
Maal de rest van de suiker met de rest van het citroenrasp en de muntblaadjes in een hakmolentje.
Verdeel de roomkaas over de afgekoelde muffins en bestrooi ze met de citroenmunt-suiker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: 240 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Doperwten met kropsla en sjalotten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-5, Carta-Dick

Ingrediënten

25 g boter
400 g doperwten,
koelvers
1 kropsla
1 laurierblad
4 tk peterselie
4 sjalotten
1 tl suiker
2 tk tijm
4 el wijn, witte, droge

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de blaadjes van kropsla los; verwijder de stugge binnenste bladeren.

Was de sla in ruim water en dep de sla droog. Snijd de sla in reepjes; scheur kleine blaadjes in stukken.

Pel de sjalotten en snijd ze in kwarten.

Smelt de boter in een hapjespan en laat de sjalotten 5 min. zachtjes bakken.

Voeg de doperwten aan de sla toe en laat ze 1 min. meebakken.

Voeg de suiker, wat zout en versgemalen peper, het laurierblad, de tijm en de wijn toe en smoor de groenten met de deksel op de pan in 10 min. gaar.

Voeg tussentijds zo nodig een scheutje water toe.

Neem de pan van het vuur.

Verwijder het laurierblad en de tijm.

Knip de peterselie boven de pan.

Schep het groentemengsel om.

Tips:

- Lekker met gestoomde vis en gekookte aardappelen.
- Naast kropsla zijn little gem (kleine slakropjes) ook geschikt om te smoren.
- De wijn kan vervangen worden door 2 el citroensap en 2 el water.

Falafelballetjes met vis.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
Bron: VisCulinair

Ingrediënten

- bloem
1 st citroenschil
100 g kabeljauw
100 g kikkererwten,
gedroogde
2 tn knoflook
½ tl komijnzaad
1 hv koriander, verse
- olie, rijst
- peper
½ ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de kikkererwten een nacht weken in een kom water
Snipper de ui en de knoflook.
Rooster het komijnzaad in een droge koekenpan onder voortdurend roeren.
Snijd de koriander en de citroenschil fijn.
Snijd de rauwe vis in blokjes.
Pureer de kikkererwten plus de rest van de ingrediënten behalve bloem en olie met een blender.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Bestrooi een schaal met een klein beetje bloem en vorm balletjes van het mengsel.
Laat ze vervolgens 1 uur of langer in de koelkast staan om steviger te worden.
Verwarm de olie in een pannetje tot ca. 180°C (als een korstje brood er snel in bruint, is de temperatuur goed).
Frituur ca. 4 balletjes tegelijk in een paar min. bruin en laat ze uitlekken op keukenpapier

Tip:

Combineer ze met een volkoren pitabroodje en een scheut tahinsaus.

Flammkuchen met ham en ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

150 g crème fraîche
90 g ham, in kleine blokjes
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers
Flammkuchendeeg (260 g)
1 ui, middelgrote, in ringen

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C boven-/onderwarmte.
Verwerk het deeg direct uit de koelkast.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier op de bakplaat uit.
Verdeel de crème fraîche zodat er 1 cm van de rand rondom vrij blijft.
Verdeel de ui en de ham gelijkmatig.
Bak de Flammkuchen onderin in de oven gedurende 15-20 min. krokant af.
Breng de Flammkuchen na het bakken met versgemalen peper op smaak.

Tip:

Voor de pikante variant voeg je nog wat gehakte knoflook, geraspte kaas en een snufje cayennepeper toe.

Focaccia.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Veggie op kot

Ingrediënten

200 g bloem
5 g gist, gedroogde (of 12 g verse)
3 el olie, olijf-
60 ml water, lauw (max. 30°C)
1 tl zout, zee-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20-25 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Los de gist op in een kom met het lauwarme water (dit water mag niet te warm zijn: liever te koud dan te warm, omdat de gist anders niet meer werkt).

Laat dit 10 min. staan.

Zeef de bloem met het zout boven een grote kom.

Maak een kuiltje in het midden en giet er het gistmengsel en 2 el olijfolie in.

Schep alles door elkaar en voeg zo nodig extra water toe totdat je een zacht deeg hebt.

Heb je te veel water toegevoegd en is het deeg plakkerig, voeg dan gewoon wat extra bloem toe.

Leg het deeg op een licht met bloem bestoven werkvlak en kneed het in ca. 10 min. glad en elastisch.

Leg het deeg in een schone kom.

Dek de kom af met een theedoek en laat 2-2½ uur op een warme plek staan rijzen tot het deeg in volume verdubbeld is.

Je kunt het deeg ook al 's morgens maken en de hele dag laten rijzen.

Kneed het deeg weer een paar min.

Druk het in een met olie ingevette taartvorm van 10 cm doorsnee of gewoon op ovenpapier en dek het af met een vochtige theedoek.

Laat het 30 min. rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak met je vingertoppen diepe kuiltjes in het brood.

Giet er 1 el olijfolie over en besmeer het tot aan de randen met een kwast of met je vingers.

Strooi er het zeezout over.

Zet het 20-25 min. in de oven tot het brood goudgeel is.

Neem het brood zorgvuldig uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen.

Tips:

- Dit brood is het lekkerst op de bakdag zelf, het allerlekkerst als het nog warm is, maar dan moet je wel een goede maag hebben.
- De focaccia is het ook geschikt om in te vriezen.
- De focaccia is heel lekker met enkele takjes verse rozemarijn erover gestrooid, of met enkele fijngesneden gedroogde tomaatjes en olijven erdoor gebakken.

Gebakken aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokende
4 el olie, olijf-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en was ze in ruim koud water.

Doe de aardappelen in een ruime pan.

Voeg zoveel water toe tot ze net onder staan.

Voeg zout naar smaak toe en breng het water in een gesloten pan snel aan de kook.

Kook de aardappelen op een laag vuur,

afgedekt, in ca. 10 min. bijna gaar.

Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen.

Snijd de aardappelen in stukken/plakken.

Verwarm een koekenpan met dikke bodem en schenk de ½ van de olie in de pan.

Bak de helft van de aardappelen goudbruin in de hete olie.

Breng ze op smaak met zout.

Houd ze warm in een voorverwarmde oven (70°C).

Bak de rest van de aardappelen op dezelfde manier.

Gebakken 'little gem' sla salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
groenten

Ingrediënten

1 el azijn
1 el honing
- kaas, geraspte
2-3 krp little gem,
gewassen en uitgelekt
1 el mosterd
- olie, olijf-, om te
bakken
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Halveer de kropjes 'little gem'.
Meng de mosterd, de honing, wat zout, wat
versgemalen peper, de azijn en 2 el olijfolie tot
een dressing.
Verhit een beetje olijfolie in een diepe pan met
deksel (tegen het spetteren).
Bak de gehalveerde struikjes sla rondom
goudbruin in de olie.
Leg de struikjes op een schaal of op borden en
giet er de dressing over.
Bestrooi de 'little gem' daarna met de geraspte
kaas.

22

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegrilde vijgen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2001-12

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
30 g kaas, geiten-,
zachte (Bettine Blanc)
- peper, versgemalen
4 vijgen, rijpe, verse
- zout

- ovenschaal, lage (ca.
15x20 cm)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 55
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de vijgen.

Snijdt ze aan de bovenkant tot halverwege in.
Besprenkel ze met balsamicoazijn.

Doe de kaas in de vijgen.

Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.

Leg de vijgen in de ovenschaal.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Gril de vijgen ca. 7 min. en laat de kaas smelten.

Gepekeldde citroenen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Midden-
Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

15 citroenen
- zout

- schone jampot met
deksel

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen 10 citroenen schoon met warm water.
Maak met een scherp mes 4 diepe inkepingen in elke citroen en vul deze inkepingen met 1 tl zout.

Leg de citroenen tegen elkaar in de schone pot. Sluit de pot goed af en laat die een paar dagen staan, totdat er zo veel vocht aan de citroenen onttrokken is dat ze onder staan.

Pers 5 nieuwe citroenen uit en voeg dit sap toe aan de gepekeldde citroenen.

Sluit de pot goed af.

Laat de citroenen een maand rusten op een donkere plaats.

Snijd de citroenen voor gebruik in partjes of plakjes.

Verwijder evt. het vruchtvlees.

Je kunt de citroenen in een schone pot en goed afgesloten tot 6 maanden bewaren op een donkere plaats.

Tip:

Gebruik de citroenen als smaakmaker in marinades en salades en bij vlees, vis en kip.

Geroerbakte aubergine met sesamzaad.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: Chinese take-away Veggie, Mezza^{ad}

Ingrediënten

2 aubergines, grote, in stukjes
1 el azijn, rijst-
1 el gemberwortel, verse
2 tn knoflook
1 tl maizena
2 el olie
1 tl olie, sesam-
1 peper, chili-, rode
½ el saus, soja-, donkere
1 el saus, soja-, lichte
½ el suiker
2 uitjes, lente-
4 el water
1 el wijn, rijst-, Chinese
2 el zaad, sesam-

Bereiding.

Hak de knoflook grof.
Rasp de gemberwortel.
Halveer de lente-uitjes en snijd ze in de lengte in dunne reepjes.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en snijd hem in dunne ringetjes.
Verhit een droge pan met antiaanbaklaag op een middelhoog vuur en rooster het sesamzaad tot het lichtbruin is en het aroma vrijkomt.
Scheep het sesamzaad in een kommetje en zet apart.
Meng in een kom de lichte met de donkere sojasaus, de rijstazijn, de rijstwijn, de suiker en de maizena en zet apart.
Verhit een wok op een middelhoog vuur.
Voeg de olie, de knoflook, de gember en de lente-ui toe en bak het geheel ca. 30 sec., tot de aroma's vrijkomen.
Voeg de chilipeper toe en bak het geheel nog 30 sec.
Voeg de aubergine toe en bak het geheel nog 1 min.
Schenk het water erbij, zet het vuur lager en laat het 10 min. zachtjes koken.
Zet dan het vuur hoger, voeg het sojamengsel toe en roer het geheel goed.
Laat het op een middelhoog vuur zachtjes pruttelen, tot het vocht voor de helft is ingekookt.
Scheep het gerecht op een bord, besprenkel het met de sesamolie en bestrooi het met het geroosterde sesamzaad.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geroosterde knoflook (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mediterane
Porties: 4
Sterren: ***
Bron: EazyChef.nl

Ingrediënten

1 bl knoflook (geen
tenen)
1 tl olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
- zout

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 32
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Heb je wel eens geroosterde knoflook gegeten? Het heeft een iets zoetere smaak dan normale knoflook en is daarom ideaal om in een salade of iets dergelijks te doen. De knoflook wordt door het roosteren een stuk minder scherp, waardoor het een gemakkelijkere toevoeging is in het eten.

Verwarm de airfryer op 190°C.
Snijd de kop van de bol knoflook eraf
Leg de knoflook op een stuk aluminiumfolie.
Kruid de knoflook met de olijfolie, versgemalen peper en zout.
Vouw de aluminiumfolie dicht.
Plaats het pakketje in de airfryer tot de knoflook zacht is (meestal 15-20 min.).

Tip:

Nadat je de knoflook hebt gemaakt, kun je deze een aantal dagen bewaren (totdat deze van smaak gaat veranderen).

Gerstmuesli met aardbeien.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Vegetarisch
basiskookboek

Ingrediënten

500 g aardbeien
50 g gierstvllokken
1 l yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Omdat gierstvllokken tamelijk stug zijn, kunt u ze het beste een nacht tevoren weken in de yoghurt.

Verdeel voor het ontbijt de yoghurt over 4 diepe borden of schaaltes.

Ontkroon de aardbeien en snijd ze in tweeën. Schep de aardbeien door de muesli.

Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

4 appels (Elstar)
1 el boter, room-, ongezoeten
50 g rozijnen
100 ml sap, appel-
8 speculaasjes
1 tl tijm, gedroogde
½ l vla, vanille-

- ovenschaal (20x20 cm)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 334
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Breng de rozijnen met de tijm en de appelsap aan de kook in een steelpan.
Verwarm ca. 5 min. heel zachtjes tot de rozijnen het vocht hebben opgenomen.
Steek de klokhuizen uit de appels en maak de holtes nog iets groter.
Verkruimel de speculaasjes.
Scheep 3/4 van de speculaas door de rozijnen.
Vul de appels met het rozijnenmengsel, duw het goed aan en zet de appels naast elkaar in de ovenschaal.
Verdeel de rest van het speculaaskruim erover en leg op elke appel een klontje boter.
Laat de appels in het midden van de oven in ca. 30 min. gaar worden.
Verdeel de vanillevla over diepe borden of schaaltjes en zet de gevulde appels in het midden van elk bord.

Tip:

Sneller in de magnetron: Dit toetje kan ook veel sneller worden bereid door de appeltjes in de magnetron te verwarmen. Zet de appeltjes in een magnetronschaal, dek ze af en reken op 7-10 min. op vol vermogen.

Gevulde peren met brie en cranberry.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

150 g brie
4 el compote,
cranberry- (pot)
50 ml honing
1 laurierblaadje
4 peren, conference-
2 tk rozemarijn
375 ml wijn, witte,
zoete (bijv. Moscato)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 336
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de peren, maar laat de steeltjes zitten.
Halveer ze en verwijder het klokhuis.
Leg de peerhelften, 1 takje rozemarijn en het laurierblaadje in de ovenschaal.
Schenk de wijn erover en besprenkel de peren met de honing.
Bak de peren 20 min. in het midden van de oven gaar.
Snijd intussen de naaldjes van het overige takje rozemarijn fijn.
Snijd de brie in 8 stukjes.
Vul elke peerhelft voorzichtig met 1 stukje kaas, ½ el cranberrycompote en bestrooi ze met de rozemarijnnaaldjes.
Bak ze nog 10 min. in het midden van de oven.

Gewokte radijsjes met gember en cashewnoten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
De Roze Poort,
DekaMarkt, SPAR

Ingrediënten

1 el gemberwortel,
geraspt
1 tn knoflook, fijngehakt
100 g noten, cashew-,
grof gehakt
1 el olie, wok- of
arachide-
2 bs radijsjes
2 el saus, soja-
2 sjalotjes, gesnipperd

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Was de radijsjes, snijd het loof eraf en houd dit apart.

Snijd de radijsjes in plakjes.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en voeg de radijs, de sjalot, de knoflook en de gember toe.

Roerbak het ca. 3 min.

Meng de sojasaus en de cashewnoten erdoor en wok het geheel nog 1 min.

Hak wat van het radijsloof fijn en bestrooi het gerecht ermee.

Tip:

Lekker met witte rijst en sperziebonen of peultjes.

Griekse koolsoep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Coop, Dekamarkt

Ingrediënten

2 aardappelen, middel-
grote, in blokjes
1 l bouillon, groente-
(van blokjes)
2 tn knoflook
1 kool, witte, kleine (ca.
700 g)
1 laurierblaadje
3 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogd
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte
1 bl tomatenblokjes (à
400 g)
1 ui
2 wortels
- zout

Bereiding.

Halveer de kool en verwijder de harde stronk uit het midden.
Snijd de helften in dunne repen.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd ook de wortels in kleine blokjes.
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote soeppan op een middelhoge vuur.
Fruit de ui en de knoflook 3 min. tot ze glazig zijn.
Voeg de kool, de aardappelen en de wortels toe en bak alles samen 5 min.
Voeg de bouillon samen met de oregano, de tomatenblokjes en de laurier toe.
Breng de soep aan de kook en laat die 25 min. zachtjes koken op een lage stand tot de groenten zacht zijn.
Snijd de peterselie fijn.
Roer $\frac{3}{4}$ van de peterselie door de soep.
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de soep in diepe borden of kommen en garneer ze met de rest van de peterselie.

Tip:

Voeg een scheutje citroensap toe voor een fris accent.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 279
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 3,7 g

'Groene visjes' uit de moestuin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

100 g bloem
500 g bonen, sperzie-
1 ei, middelgroot
- olie, om te frituren
- peper, versgemalen
- zout, (zee-)
- keukenpapier

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem boven een schaal.
Meng wat zout en versgemalen peper door de bloem.
Maak in midden van de bloem een kuiltje
Splits het ei.
Doe de eierdooier in het kuiltje bloem.
Roer er scheutje voor scheutje 1½ dl water door roeren tot een glad beslag ontstaat.
Laat het beslag ca. 30 min. rusten.
Maak intussen de sperziebonen schoon, was ze en dep ze droog met keukenpapier.
Verhit in een (frituur-)pan de olie tot 180°C.
Klop het eiwit stijf en spatel het door het beslag spatelen.
Wentel de sperziebonen door beslag en bak ze in kleine porties in 3-4 min. goudbruin.
Laten ze uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Vervang het water in het beslag eens door droge witte wijn.

Groene tosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: VeganChallenge.nl

Ingrediënten

¼ avocado, in dunne
plakjes
2 sn brood
2 el gist, edel-
- peper, versgemalen
3 tl pesto, kaasvrije
6 bl spinazie
- zout

Bereidingstijd: 220 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een makkelijke, super gezonde en plantaardige variant van de kaastosti. Door de edelgist behoudt de tosti zijn kaas-achtige smaak. Door de extra groenten heeft de tosti meer bite en textuur. Ook lekker voor mee naar school of werk. Kaasvrije pesto is bijvoorbeeld verkrijgbaar van AH Puur&Eerlijk, maar je kan het ook zelf maken door bijvoorbeeld basilicum met olie of notenpasta te mengen.

Besmeer één snee brood met de pesto.
Leg hier bovenop de blaadjes spinazie en de plakjes avocado.
Voeg wat zout, versgemalen peper en edelgist toe en leg het andere sneetje brood er bovenop.
Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti-ijzer.

Tips:

- Serveer de tosti met ketchup of tomatensalsa.
- Edelgist is verkrijgbaar bij de biowinkel, evt. kun je het ook weglaten, maar het smaakt dan iets minder kazig.

Halloumispiesen met watermeloensalade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
200 g frambozen
4 halloumispiesen
1 komkommer
1 meloen, water-, kleine
100 g pesto
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 22,8 g
Koolhydraten: 52,8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10,3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de BBQ.

Snijd de watermeloen in kwarten en snijd de schil van de kwarten.

Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.

Schaaf de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf in linten.

Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.

Verdeel de watermeloen, de komkommer, de frambozen, de pijnboompitten en de helft van de pesto over een schaal.

Gril de halloumi piesen om en om tot er mooie grillstrepen ontstaan.

Serveer de halloumispiesen boven op de salade en doe de rest van de pesto erover.

Garneer ze met de basilicum.

Info:

Halloumi is een Cypriotische kaas die bekend staat om zijn unieke eigenschap dat hij niet smelt bij verhitting, waardoor hij perfect is om te grillen of te bakken. De kaas heeft een zoute smaak en een enigszins rubberachtige textuur, die doet denken aan mozzarella. Halloumi wordt traditioneel gemaakt van een mengsel van schapen- en geitenmelk, maar tegenwoordig wordt er vaak ook koemelk aan toegevoegd.

Hartige muffins met wortel en maïs.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, DekaMarkt,
Hoogvliet

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngehakt
6 eieren
150 g kaas, cheddar-,
geraspt
1 bl mais (uitgelekt, 300
g)
150 g meel, bak-, zelf-
rijzend
- peper, versgemalen
150 g worteljulienne
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eieren los in een ruime kom en meng er
de bieslook, de wortel, de cheddar en de maïs
door.
Breng het op smaak met zout en versgemalen
peper.
Zeef het bakmeel erboven en spatel het erdoor.
Verdeel het beslag over de holtes van de
muffinvorm.
Bak de muffins in ca. 25 min. in het midden van
de oven gaar.
Laat ze 10 min. afkoelen.
Neem vervolgens de muffins uit de vorm.
Laat ze verder afkoelen tot kamertemperatuur.

Tip:

Maak de muffins tot 2 dagen van tevoren en
bewaar ze in de koelkast. Serveer ze op kamer-
temperatuur.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 36 g
Zout: 0,6 g

Hemelse modder met slagroom en krokante amandelen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: BinnensteBuiten,
Ramon Brugman

Ingrediënten:

Voor de mousse:

250 g chocolade, pure
180 ml eiwit
500 ml room, slag-
100 g suiker

Voor de ganache:

300 g chocolade, pure
300 ml room, slag-

Voor een toefje slagroom:

200 ml room, slag-
20 g suiker

Voor de krokante amandelen:

200 g amandelen
2 citroenen
2 eieren
200 g suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.

Begin met de mousse.

Smelt hiervoor de chocolade, sla de slagroom tot deze lobbijg is en klop het eiwit stevig met de suiker.

Voeg 2/3 van het opgeslagen eiwit bij de chocolade en roer het goed door elkaar.

Doe de rest van het eiwit erbij en spatel deze rustig door de massa. Voeg nu de slagroom toe en schep deze voorzichtig door de mousse.

Ga verder met de ganache.

Breng hiervoor de slagroom aan de kook.

Hak de chocolade fijn.

Als de room kookt, haal je deze van het vuur af en roer je de chocolade er doorheen.

Roer tot de chocolade helemaal opgelost is.

Laat de ganache afkoelen.

Klop voor een lekker toefje slagroom de slagroom stevig samen met 20 g suiker. Zet het dan even apart.

Ga nu verder met de krokante amandelen.

Scheid het ei in eidooier en eiwit.

Rasp wat schil van de citroen en voeg dit bij de suiker en de amandelen.

Roer het door elkaar en voeg een beetje eiwit toe, zodat het goed gaat plakken.

Verdeel het op een bakplaat met bakpapier.

Bak de amandelen in een voorverwarmde oven op 170°C.

Roer het na 5 min. goed door en bak het weer 3-4 min.

Dit herhaal je tot de amandelen krokant en lichtbruin zijn.

Laat ze goed afkoelen.

Doe de hemelse modder in een glas.

Giet er wat van de afgekoelde ganache op.

Doe daar een toef slagroom op met wat krokante amandelen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hollandse nacho's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2023-7

Ingrediënten

400 g bonen, bruine
200 g chips, nacho-
100 g kaas, Goudse,
oud, 48+
4 el mayonaise
1 el mosterd
1 prei
500 g wortels

1 ovenschaal (25x35
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de bonen af in een zeef en laat ze uitlekken.
Halveer de prei in de lengte.
Spoel de prei schoon en snijd hem in dunne halve ringen.
Schil de wortels en rasp ze grof.
Rasp de kaas grof.
Verdeel de nachochips, de bonen, de prei, de wortel en de kaas over de ovenschaal.
Bak het geheel 10 min. in de oven.
Roer intussen de mayonaise, de mosterd en 2 el water tot een saus en serveer die bij de nacho's

Tip:

Vervang voor een plantaardig gerecht de oude kaas door plantaardige Goudse rasp en de mayonaise door vegan mayo.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hongaarse goulash van portobello.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mezza^{ad}, Mikki Duerinck & Kristin Leybaert, Veggie of vegan, lekker simpel

Ingrediënten

200 g bonen, witte, uitgelekt (pot)
- chilivlokken
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijnzaad
- olie, olijf-
80 g olijven, groene, ontpit, in ringen
2 tl oregano
1 paprika, gele, in grote stukken
1 paprika, rode of groene, in grote stukken
1 tl paprikapoeder
700 g portobello, in grote stukken
600 g tomatenblokjes (blik of pot)
1 ui, in halve ringen
1 dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Stoof de ui gaar in wat olijfolie en voeg de knoflook toe.

Voeg de paprikastukken toe en stoof ze even mee.

Voeg de tomaten, de witte bonen, de olijven en de rode wijn toe.

Kruid de saus met paprikapoeder, komijnzaad, oregano, chilivlokken en zout.

Bak intussen in een andere pan de portobellostukken op een hoog vuur tot ze bruin kleuren (roer ze niet te vaak om tijdens het bakken).

Kruid ze met zout.

Voeg de portobello bij het stoofpotje.

Tips:

Leng de saus eventueel aan met wat water.

Serveer de goulash met tagliatelle.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Honing-sojamarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt, Spar, Smulweb

Ingrediënten

½ tl chilipepervlokken
2 cm gember, verse, geschild, geraspt
2 el honing
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
3 el saus, soja-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze marinade met honing en soja past overal bij: of je nu vis of vlees wil marineren. Deze makkelijke marinade heb je zo gemaakt, daar krijg je zeker geen spijt van.

Meng de knoflook met de honing, de sojasaus, de olijfolie en de chilipepervlokken.
Voeg de gember toe.
Roer alles goed door elkaar tot de honing is opgelost.

Iced oat maple latte.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Peeze

Ingrediënten

30 ml espresso
- Haverdrink (bijv. Alpro Oat for Professionals)
- ijsblokjes
30 ml siroop, ahorn-

- rietje of lange lepel

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul het glas met ijsblokjes.
Zet een espresso.
Schenk 30 ml ahornsiroop over de ijsblokjes.
Schenk haverdrink in het glas tot 1½ cm van de bovenrand.
Schenk de espresso rustig uit over een ijsblokje.
Serveer het glas met een lange lepel of papieren rietje.

Tip:

Varieer het type glas om het net weer een andere look te geven.

IJsthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Anne-Marie
Mineur

Ingrediënten

1 citroen
- ijsblokjes, heel veel
2 theezakjes
1 (thermos)kan, 1½ l
1 kp water, kokend

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak heel sterke thee van het kokende water en de theezakjes, en laat die een 3-4 min. goed trekken.

Pers de citroen uit, en giet dan de thee en het sap bij de ijsblokjes in de kan.

Vul de kan aan met koud water uit de kraan.

Dit is een heel pure, sobere variant van ijsthee, niet zoet, wel heerlijk verfrissend.

Je kunt natuurlijk ook 1-2 lepels honing door het theeconcentraat roeren, maar het is aan te bevelen om het eerst maar eens zonder te proberen.

Imam bayildi – gevulde aubergines.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

4 aubergines, middel-
grote
4 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
1 paprika, groene
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, voor
garnering
4 tomaten
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 40-45
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden en hol
ze voorzichtig uit met een lepel, zodat er ruimte
ontstaat voor de vulling (bewaar het vruchtvlees).
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Bak de fijngehakte ui en knoflook daarna tot ze zacht
en lichtbruin zijn.
Voeg het vruchtvlees van de aubergines, de blokjes
tomaat en paprika toe aan de pan en bak ze enkele
min. mee.
Breng het mengsel dan op smaak met gedroogde
oregano, paprikapoeder, zout en versgemalen peper.
Roer alles goed door elkaar.
Vul de uitgeholde aubergines met het mengsel en leg
ze in een ingevette ovenschaal.
Bak de gevulde aubergines ca. 40-45 min. in de
voorverwarmde oven, of tot ze zacht en gaar zijn.
Haal tot slot de ovenschaal uit de oven en laat de
aubergines iets afkoelen.
Garneer het gerecht met verse peterselie en serveer
het.

Ketjap tempeh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

225 ml ketjap manis
2 el olie, zonnebloem-
1 el sambal oelek
500 g tempeh
(- zout)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: 1600 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tempeh in blokjes van ca. 1½ cm.
Verwarm de olie in een hapjespan en bak de tempeh, regelmatig omscheppend, op een hoog vuur in ca. 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de sambal en ketjap toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag en stoof het gerecht 10 min., regelmatig omscheppend, zodat de ketjap niet aanbakt.
Breng het gerecht evt. op smaak met zout.

Kleine groenteloempia's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g champignons,
kleine
6 bl filodeeg, in vieren
gesneden
1 tn knoflook
150 ml olie,
zonnebloem-
1 el sojasaus, donkere
100 g taugé
4 uitjes, lente-
2 wortels

Voorb. tijd: 20 min.
Koeltijd: 10 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1625
Energie kcal: 385
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in smalle reepjes.
Was de lente-uitjes en pel de knoflook.
Snijd de champignons in plakjes en de lente-uitjes in ringetjes.
Hak de knoflook fijn.
Verhit op hoog vuur 1 el olie in een pan of wok.
Roerbak daarin de wortels en champignons ca. 2 min.
Voeg de taugé, lente-uitjes, knoflook en sojasaus toe en roerbak het geheel nog ca. 2 min.
Laat de groenten ca. 10 min. afkoelen.
Leg de blaadjes filodeeg op een vochtige doek en voel ze met het groentemengsel.
Bestrijk de randen met water, vouw ze naar binnen en rol ze op.
Verhit de rest van de olie.
Frituur daarin de loempia's in porties tot ze goudbruin zijn.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm.

Kokos-limoensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen, vastkokende, in blokjes
250 g bonen, sperzie-, gebroken (diepvries)
1 l bouillon, groente-
250 g champignons, kastanje-, in kwarten
250 g doperwten (diepvries)
1 hv koriander, gehakt
1 limoen, rasp en sap van
400 ml melk, kokos-
1 bkj pasta, curry-, gele
- peper, versgemalen
125 g taugé
- zout

Bereiding.

Meng de bouillon en de currypasta in een ruime soeppan.
Breng het aan de kook en roer het goed door.
Voeg de aardappelen toe en laat het ca. 10 min. pruttelen.
Voeg de kokosmelk, de champignons, de sperziebonen en de doperwten toe en laat het nog 8 min. pruttelen.
Breng de soep op smaak met limoenrasp, -sap, zout en versgemalen peper.
Giet kokend water over de taugé.
Schep de hete soep in kommen en garneer ze met de taugé en koriander.

45

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: 3,2 g

Komkommercocktail.



Menugang: Drankrecept
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Corria Houthuizen

Ingrediënten

1 komkommer
10 tk koriander
100 g olijven, zwarte,
zonder pit
500 ml sap, druiven-,
wit
1 tl tabasco
1 snf zout

- blender of sap-
centrifuge
- cocktailglazen
- mooie prikkers

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal met een dunschiller sierlijke mooie slierten zonder zaadlijst van de komkommer. Steek de prikker door een uiteinde van de komkommer en rijg er een olijf aan. Herhaal dit 3 keer zodat je een slinger krijgt. Maak 1 prikker per persoon. Pluk voor elk glas een mooi blaadje koriander. Pers alle overgebleven koriander en komkommer in de blender of sapcentrifuge tot sap. Meng het komkommersap, de druivensap en de tabasco en voeg een snufje zout toe.

Tip:

Schenk de cocktail in cocktailglazen en garneer met de komkommerslinger en een blaadje koriander.

Kraak en smaak.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Ilona

Ingrediënten

4 el kaas, belegen, gemalen
1 pk kaas, room-, verse
4 el maïskorrels, crispy
4 rijstwafels, cheese-

Bereidingstijd: 5-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 195
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de roomkaas met de gemalen belegen kaas.
Besmeer de rijstwafels met het kaasmengsel.
Bestrooi de rijstwafels met de maïskorrels.

Macaroni met bruine bonen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

200 g bonen, bruine
2 hamburgers,
vegetarische
2 tn knoflook
300 g macaroni
- peper, versgemalen
- saus, soja-
- saus, worcester-
30 g tomaten,
gedroogde, ingeweekte
2 uien, middelgroot
1 worst, vegetarische
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni gaar volgens de bereiding op de verpakking.
Breng in een pannetje water aan de kook en leg het vegetarische worstje daarin.
Draai het vuur uit en laat het worstje ca. 10 min. in het warme water staan.
Snijd de vegetarische hamburgers in dobbelsteentjes en bak ze in een pan met boter totdat ze knapperig zijn.
Temper het vuur en voeg de ui toe.
Voeg na 2 min. de fijngesneden knoflook toe.
Voeg de fijngesneden gedroogde tomaten toe.
Roer alles goed door.
Voeg tenslotte de bonen, de macaroni en de plakjes worst toe.
Breng het geheel op smaak met een beetje sojasaus, worcestersaus en/of peper en zout.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Maïslolly's met mayo.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 maïskolven
- mayonaise
- spiesen, houten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Geroosterd wordt maïs lekker knapperig en zoet van smaak.

Snijd de maïskolven in schijven.
Snijd wat bieslook fijn.
Steek de schijven aan de spiesen.
Gril ze 8-10 min. op de barbecue.
Bestrijk de maïslolly's met mayonaise en doop ze in de bieslook.

Nacho station.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 avocado's
2 zk chips, tortilla-,
nacho cheese
2 zk chips, tortilla-,
naturel
2 limoenen, rasp en sap
van
1 zk mix, voor guace-
mole
- peper, versgemalen
6 tomaten, tros, in
kleine blokjes
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

Voor de topping:

- feta, verkruimeld
- kaas, cheddar-,
geraspt
- kidneybonen,
afgespoeld, uitgelekt
- koriander, grof gehakt
- maïs (afgespoeld,
uitgelekt)
- peper, jalapeño-, in
ringen
- room, zure (sour
cream)

Bereiding.

Maak guacamole volgens de aanwijzingen op de verpakking van de mix.

Voeg na de bereiding 2 el tomatenblokjes en 1 el limoensap toe.

Maak een tomatensalsa van de rest van de tomatenblokjes, het limoensap en -rasp en de ui.

Breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Doe de toppings in bakjes en schaaltes.

Verdeel de tortillachips over 2 grote schalen en serveer ze met de salsa's en toppings.

Mix & match:

Guacamole / maïs / jalapeñopeper / bosui

Guacamole / tomatensalsa / sour cream / jalapeñopeper

Sour cream / maïs / kidneybonen / cheddar / ijsbergsla

Tacosaus / sour cream / kidneybonen / cheddar

Tomatensalsa / feta / koriander / tacosaus

Ingrediënten (vervolg)

- saus, taco-
- sla, ijsberg-, fijn-
gesneden
- ui, lente- of bos-, in
ringen

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 496
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ontbijtsmoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
De Vegan Revolution

Ingrediënten

200 g andijvie en/of
spinazie, versie
1 avocado
1 banaan
1 blkj gember, verse,
geschild (1x1 cm)
2 el havermout
100 ml melk,
plantaardige
100 ml water
1 el zaad, chia-
1 el zaad, lijn-
1 el zonnebloempitten

Bereiding.

Geef je dag een kickstart met deze gezonde groene smoothie.

Doe alle ingrediënten in een blender en blend totdat het een vloeibaar geheel is. Voeg eventueel meer water toe om te verdunnen.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ontbijtshake met frambozen en avocado.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 ml Alpro this is not

m*lk, halfvol of vol

1 avocado, eetrijp

150 g frambozen

1 stuk blender

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 256

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 7 g

Groente: 75 g

Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de Alpro in de blender.

Halveer de avocado in de lengte en verwijder de pit en de schil.

Doe het vruchtvlees samen met de frambozen in de blender.

Mix de inhoud in ca. 1 min. tot een gladde shake.

Schenk de shake in 2 hoge glazen.

Serveer de glazen evt. met een rietje.

Tip:

- Lekker met wat verse frambozen on top.
- Liever een iets zoetere shake? Gebruik dan 2 rijpe bananen i.p.v. 1 avocado.

Oranje boven.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2002,
Carta

Ingrediënten

½ zk abrikozen,
gewelde
6 el jam, abrikozen-
125 ml room, slag-
6 dl vla, chocoladevla-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de slagroom met de abrikozenjam stijf.
Verdeel de helft van de slagroom over 4 glazen.
Schenk de vla voorzichtig over de slagroom
(over de bolle kant van een lepel.
Scheep de rest van de slagroom op de vla.
Snijd de abrikozen in reepjes en verdeel die
over de slagroom.

Tip:

Serveer de glazen met een prikkertje met de
Nederlandse vlag.

Pasta met courgette en Parmezaanse kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Ainsley Harriott, Okokorecepten.nl

Ingrediënten

25 g boter
500 g courgette, in blokjes
300 g fettuccine (=lintpasta)
4 el kaas, Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, gesnipperd
4 el olie, olijf-
1 tl pepers, chili-, gedroogde, verkruimeld
2 el peterselie, fijngehakt
2 sjalotjes, gesnipperd
2 tl tijm, fijngehakt

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een koekenpan met een dikke bodem.
Voeg de sjalot toe en fruit die in 5 min. glazig.
Voeg de courgette, de knoflook, de tijm, de chilipeper en wat zout en versgemalen peper toe en laat alles, af en toe omscheppend, nog 5 min. stoven.
Scheep intussen de fettuccine in een grote pan kokend water met wat zout.
Roer de fettuccine een keer goed door en kook de pasta in 5 min. of volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de pasta af, laat die uitlekken en scheep er de boter en de peterselie door.
Scheep het courgettemengsel door de pasta, maal er wat zwarte peper over en bestrooi het gerecht met Parmezaanse kaas.

Tip:

Gebruik zo klein mogelijke courgettes, want die hebben meer smaak en nemen minder vocht op.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 397
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
160 g kipstuckjes
(Vegetarische Slager)
250 g mozzarella
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
125 g pesto, groene,
verse
5 tomaten, tros-
6 ui, salade-
75 g sla-melange,
rucola-
300 g spaghetti
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de tomaten en mozzarella in dunne plakjes en de salade-ui in dunne ringetjes. Halveer de grotere plakken mozzarella. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de kipstuckjes grof, verhit $\frac{1}{2}$ van de olie in een koekenpan en bak ze 5 min. op een middelhoog vuur.

Klop een dressing van de rest van de olie en de azijn, wat versgemalen peper en evt. een snufje zout.

Verdeel de sla over een platte schaal en leg de tomaat en mozzarella dakpansgewijs erop.

Besprenkel het geheel met de dressing en bestrooi het met versgemalen peper.

Giet de spaghetti af en vang een kopje kookvocht op.

Meng de pasta met de pesto, de kipstuckjes en de salade-ui.

Voeg evt. wat kookvocht toe om het wat smeùiger te maken.

Serveer de pasta met de salade.

Tip:

Ook lekker met geroosterde pijnboompitten in plaats van de vegan kipstuckjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 770

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 9 g

Natrium: 640 mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 8 g

Groente: - g

Zout: - g

Pasta pesto vega.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el crème fraîche
15 g kaas, geraspte
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1 el pesto
75 g spinazie
4 st tomaatjes, cherry-
¼ ui
70 g vleesvervanger,
vegetarische
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul een kookpan tot de helft met heet water, doe de deksel op de pan en zet de pan op hoog vuur.

Snipper de ui.

Snijd de knoflook fijn.

Snijd de cherrytomaten door de helft.

Kook de pasta in ca. 8 min. gaar (controleer de verpakking op de juiste kooktijd).

Giet de pasta af en spoel deze kort af met water.

Verwarm de olie in de koekenpan en bak de ui en de knoflook kort tot ze mooi goudgeel worden.

Voeg de tomaten toe.

Voeg de spinazie toe en laat deze ontdooien/opwarmen.

Voeg de pesto en crème fraîche toe.

Meng het geheel met de pasta.

Proef of het op smaak is en breng indien nodig op smaak met zout en/of versgemalen peper.

Tip:

Serveer de pasta met geraspte kaas.

Pestowraps.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005

Ingrediënten

2 courgettes
4 el olie, olijf-
100 g Pesto Alla
Genovese
350 g Quorn stukjes
75 g rucolaslamelange
8 tortillawraps
1 ui

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 655
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: 880 mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Maak de courgette schoon en snijd ze in
blokjes.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui 2
min.
Voeg de courgette en quorn toe en bak het
geheel 5 min. op een zacht vuur.
Roer pesto door mengsel.
Verwarm wrap volgens aanwijzingen op de
verpakking.
Vul wrap met pestomengsel en sla.

Tip:

Lekker met tomatensalade.

Pisto manchego - groenteschotel met ei.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

1 aubergine
1½ courgette
4 eieren (M)
2-3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
400 g tomaten (of 1 bl
gepelde tomaten)
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: 90 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en de knoflook.

Maak de aubergine en de courgette schoon en snijd ze in dobbelstenen van 1½ à 2 cm.

Kruis de tomaten in, dompel ze enkele tellen in kokend water en spoel ze af onder koud water.

Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in stukjes.

Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukjes.

Verhit olie in een wok of ruime koekenpan en bak hierin de ui en de knoflook 2 min. zachtjes.

Voeg de aubergine, courgette en paprika toe en bak die 5 min. mee.

Roer de tomaten erdoor.

Laat de groenten nog ca. 12 min. zachtjes pruttelen.

Breng de groenten op smaak met peper en zout.

Maak met een soeplepel 4 holletjes in de groenten.

Breek voorzichtig boven elk holletje een ei.

Laat de eieren gaar worden met de deksel op de pan.

Tips:

- Serveer de groenteschotel direct met brood of rijst.
- De groenteschotel wordt ook als tapas-hapje geserveerd.

Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foxilicious.nl

Ingrediënten

1 pompoen
1 el ras-el-hanout
1 tl kaneel
2 el olie, olijf-
750-1000 ml water
2 bouillonblokjes,
groenten- (Maggi)
250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, olijf-
- zout
- peper, zwarte,
versgemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet een bakplaat met bakpapier of een ovenschaal klaar.
Was de schil van de pompoen goed en snijd de pompoen vervolgens in stukjes (je hoeft de pompoen niet te schillen, dat scheelt een hoop werk).
Verdeel de pompoen over de bakplaat of ovenschaal. Besprenkel de pompoen met olijfolie en bestrooi hem met de ras-el-hanout, kaneel, zout en versgemalen peper.
Bak de pompoen in ca. 20 min. gaar in de oven.
Snijd de champignons in plakjes.
Verwarm wat olijfolie in een koekenpan.
Bak hierin de champignons in ca. 5-10 min. gaar.
Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de pompoen in een pan.
Giet het water erbij.
Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep.
Breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Garneer de pompoensoep met de gebakken champignons.

60

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 85 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 114
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 101 mg

Quiche met broccoli en geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
1 rl deeg, hartigetaart-, koelvers
4 eieren
100 g kaas, geiten-, zachte, verbrokkeld
1 tn knoflook, geperst - peper, versgemalen
100 ml room, slag-
1 tl tijm, gedroogde
150 g tomaatjes, cherry-/kers-
1 ui, rode-, gesnipperd
2 el walnoten, grof gehakt
- zout

- quichevorm, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rol het deeg uit in de vorm.

Verdeel de broccoli, de tomaatjes, de rode ui en de helft van de geitenkaas over de bodem.

Klop in een kom de eieren los met de slagroom, de knoflook, de tijm, zout en versgemalen peper.

Schenk dit mengsel over de bodem.

Verdeel de overige geitenkaas over de quiche en bak hem in het midden van de oven in ca. 45 min. gaar.

Bestrooi de quiche met de walnoten.

Tips:

- Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.
- Heb je nog spekblokjes over? Deze kun je naar wens ook nog toevoegen aan deze quiche. Het is dan geen vegetarisch recept meer.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: 45 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 625

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 37 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 21 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: 1,2 g

Raita.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Anne-Marie
Mineur

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 komkommers
1 hv munt, verse
2 dl yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de komkommers en rasp ze met een grove rasp.

Was de munt goed en hak 'm dan fijn.

Voeg de munt bij de komkommers en meng er dan 2 dl yoghurt bij met een snuf zout.

Pers er de teentjes knoflook boven uit.

Roer het geheel goed door elkaar want het komkommersap mengt niet goed met de yoghurt.

Roergebakken andijvie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Solo.be

Ingrediënten

800 g andijviereepjes,
panklare
250 g champignons, in
plakjes
- margarine, vloeibare
1 ui, gesnipperd

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roerbak de champignonplakjes en de ui in 2-3 kneepjes vloeibare margarine gaar en bruin. Schep dan de andijviereepjes erbij en roerbak ze 3-4 minuten mee.

Romige dip met abrikozen en walnoten.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
2 broden, plat-,
volkoren, Libanees
200 g cottagecheese
2 el olie, olijf-, milde
7 g rozemarijn, verse
(alleen de naaldjes)
100 g walnoten,
ongebrande
2 el yoghurt, halfvolle

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 80 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur.

Rooster de walnoten 2-3 min. en laat ze afkoelen op een bord.

Snijd ondertussen de rozemarijn fijn.

Mix de cottagecheese, de yoghurt, de helft van de rozemarijn en de helft van de olie in het bakje van de staafmixer tot een luchtige dip.

Breng de dip op smaak met versgemalen peper en evt. zout.

Schep de dip in een schaal.

Meng de rest van de olie met de rest van de rozemarijn.

Verwarm de broden volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd ze in puntjes.

Verdeel de puntjes platbrood in een krans op een grote schaal.

Hak de noten grof en snijd de abrikozen fijn.

Zet de romige dip in het midden, bestrooi het bord met de walnoten en de abrikozen en besprenkel het met de rozemarijolie.

Salsa van geroosterde paprika.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
2 el kappertjes
3 el olie, olijf-, extra
vierge
1 pt paprika,
geroosterde (295 g)
- peper, versgemalen
10 g peterselie, platte
1 sjalot
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 65
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Laat de pot geroosterde paprika's uitlekken,
verwijder de knoflook en snijd het vruchtvlees
fijn.

Snipper de sjalot en hak de platte peterselie
fijn.

Meng de paprika, de sjalot en de peterselie met
de kappertjes, de olijfolie en de rodewijnazijn.

Breng de salsa op smaak met zout en
versgemalen peper.

Tip:

Je kunt de salsa afgedekt maximaal 2 dagen in
de koelkast bewaren.

Sambal goreng telur II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 eieren, witte
2 tn knoflook
400 ml kokosmelk
1 tl laos, gemalen
1 laurierblad
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
1 stl sereh, koelverse
1 tl suiker, kristal-
70 g tomatenpuree
(blikje)
1 ui, middelgrote

Bereidingstijd: 330 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Breng een pan water aan de kook.
Voeg als het water kookt de eieren toe en kook ze in 8 min. hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.
Snipper ondertussen de ui en snijd de tenen knoflook fijn.
Kneus de sereh met het snijgedeelte van een mes.
Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de sambal, de laos en de tomatenpuree toe en bak het geheel ca. 5 min.
Voeg de suiker, de sereh, het laurierblaadje en de kokosmelk toe en laat het in ca. 5 min. tot een dikke saus inkoken (roer regelmatig).
Voeg de eieren toe aan de saus en stoof het geheel 10 min. op een laag vuur.
Scheep de eieren uit de saus en verwijder de sereh en het laurierblad.
Halveer de eieren en leg ze in een schaal en schep de saus erover.

Slanke dame blanche.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005
wk 14-15

Ingrediënten

100 g chocolade, puur
8 bol ijs, slagroom-
1 mango, verse
125 ml room, kook-,
light

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 256
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de room.

Hak de chocolade in stukjes en laat ze op een laag vuur smelten in de room.

Schil de mango en snijd hem in plakjes.

Verdeel het ijs en de mango over de ijscoupes.

Schenk de warme chocoladesaus erover en serveer direct.

Spaanse groenteomelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokende, in blokjes
300 g bonen, tuin-
6 eieren
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode
½ el paprikapoeder, milde
- peper, cayenne-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 330
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

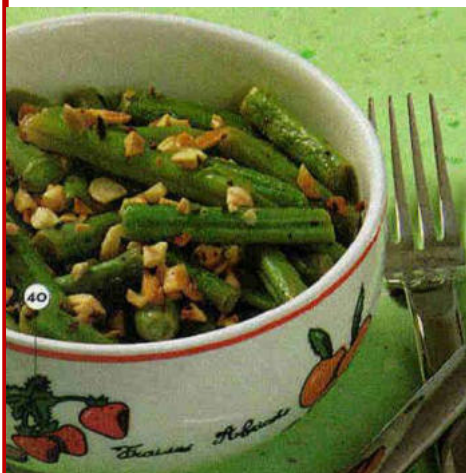
Bereiding.

Verhit de olie in een hapjespan en bak de aardappelblokjes in 8-10 min. op een zacht vuur beetgaar (schep ze af en toe om). Schep na 5 min. de paprika, de paprikapoeder en de tuinbonen erdoor. Klop in een kom de eieren los met een snufje zout en (cayenne)peper naar smaak. Schenk het eimengsel over het aardappelmengsel en leg de deksel op de pan. Bak de omelet op een matig vuur 10-15 min., tot de bovenkant droog en lichtbruin is. Neem de pan van het vuur, laat de omelet in de pan 10-15 min. afkoelen tot lauwwarm. Snijd de omelet in punten en leg ze op 4 borden.

Tips:

Lekker met knoflookmayonaise.
Tuinbonen worden mooi groen als je het velletje eraf haalt. Snijd de boon open en duw het groene boontje eruit.

Sperziebonen met amandelen en limoen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Smakelijk
eten

Ingrediënten

30 g amandelen, blanke
20 g boter
1 tn knoflook
1 limoen
300 g sperziebonen
1 tl suiker
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.

Maak de sperziebonen schoon en breek ze evt. in stukjes.

Boen de limoen goed schoon onder koud stromend water, rasp de schil dun af en pers de limoen uit.

Verhit de boter en fruit al omscheppend de knoflook en de sperziebonen 5 min.

Voeg het limoensap, 1 el water, wat zout en de suiker toe en laat de sperziebonen op een laag vuur in ca. 10 min. beetgaar stoven.

Hak intussen de amandelen grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.

Schep de limoenrasp en 2/3 deel van de amandelen door de sperziebonen en garneer ze met de rest van de amandelen.

Tips:

- Lekker bij kip en gebakken aardappeltjes.
- De sperziebonen krijgen een heerlijke lichte rooksmaak als u in plaats van de blanke amandelen, gerookte amandelen aan het gerecht toevoegt (zout is dan niet meer nodig).

Spinazie-frittata met champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g champignons
6 eieren
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook
2 el olie (uit de pot
zongedroogde tomaten)
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie, verse
50 g tomaten,
zongedroogde , op olie
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoge stand. Bak de knoflook kort tot deze begint te geuren.
Voeg de spinazie in 2 delen toe en laat die slinken.
Doe de spinazie over in een zeef en laat die uitlekken tot gebruik.
Verhit de 2 el olie uit de pot tomaten in dezelfde pan en bak de champignons in 5 min. lichtbruin.
Voeg de tomaten toe en bak die 1 min. mee.
Klop in een kom de eieren los.
Roer de kaas erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet het eiermengsel bij de champignons in de pan en roer er meteen de spinazie door.
Bak de frittata een paar min. op een middelhoge stand en gaar de frittata vervolgens nog 15 min. in het midden van de oven.
Leg een groot bord op de frittata en keer de pan met bord en al, zodat de frittata met de onderkant naar boven op het bord ligt.
Snijd de frittata in punten en serveer.

Tip:

Bak eens 400 g aardappelschijfjes mee met de champignons voor extra vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 272
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Spruitjes ovenschotel.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Bjorn Hermans

Ingrediënten

**100 g champignons, in
plakjes**
6 eieren
15 g margarine
4 el melk
- peper, versgemalen
**1 kg spruitjes,
schoongemaakte**
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de spruiten gaar.
Bak de champignons in 15 g margarine.
Scheid 2 eieren en klop de eiwitten stijf.
Klop de 4 eieren, de 2 dooiers en de melk,
samen met wat versgemalen peper en zout,
door elkaar.
Scheep de eiwitten door dit mengsel.
Beboter een ovenschaal, en schep hierin de
spruiten, gemengd met de champignons.
Giet hier het eiermengsel over.
Zet dit 20 min. in een oven van 175°C (of
langer, als het eiermengsel nog niet volledig
gestold is).

Tip:

Lekker met aardappelpuree en paprikaroom of
Stroganoffsaus.

Tahoe (tofu)-groentespiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

100 g champignons
½ tl chilipoeder
½ tl gemberpoeder
½ tl knoflookpoeder
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in stukjes
4 tk rozemarijn, in stukjes geknipt
2 el saus, soja-
4 el sherry, droge
350-400 g tahoe (tofu)
1 ui, rode, in 8 stukjes

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tahoe in blokjes.

Meng de sojasaus, de sherry, de olie, de gemberpoeder, de knoflookpoeder en de chilipoeder tot een marinade.

Leg de tahoe 2-3 uur in de marinade (roer af en toe om).

Gooi de marinade niet weg.

Rijg afwisselend tahoe, paprika, ui en champignons aan de spiesen.

Steek de takjes rozemarijn ertussen.

Bestrijk de spiesen met de marinade.

Rooster de spiesen rondom op de barbecue in ca. 8-10 min.

Tomatensoep met miso en bosui.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Delicious, Nick Toet

Ingrediënten

1 bouillonblokje, groente-
1 el chilivlokken, Koreaanse
100 g doperwten (diepvries)
2 eieren, geklutst
100 g kapucijners
2 tn knoflook, gehakt
¾ tl komijnpoeder
400 ml melk, kokos-
2 el olie, olijf-
½ tl oregano, gedroogde
1 tl paprikapoeder, gerookte
2 el pasta, miso-
2 preien, gewassen, in halve ringen
800 g tomaten (blik)

Bereiding.

Besprenkel de soeppan met een beetje zonnebloemolie en gooi de gesnipperde uien erbij.

Bak de uien glazig.

Voeg de gehakte knoflook toe en bak die 1 min. mee.

Voeg vervolgens de gesneden prei toe en laat die 4 min. op een laag vuur meebakken totdat de prei zacht is.

Voeg de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder, de (Koreaanse) chilivlokken, de oregano en 2 el miso toe en bak die een ½ min. mee.

Voeg hierna de tomaten uit blik toe, samen met de kokosmelk en het bouillonblokje. Maak de tomaten kleiner met je spatel.

Laat alles aan de kook komen.

Draai het vuur dan meteen laag, zodat alles zachtjes blijft pruttelen.

Laat het 3 min. pruttelen.

Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.

Zet dan een bakpan op het fornuis met 1 el olie en bak van de eieren een mooi omeletje.

Rol het omeletje op en snijd er mooie reepjes van.

Bewaar ze voor je garnituur.

Doe de kapucijners en de doperwten bij je soep en laat de soep warm worden.

Snijd wat bosuien in fijne ringen.

Breng de soep, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.

Verdeel de soep over de soepkommen en doe er wat olijfolie op met je gesneden bosuien en omeletreepjes.

Tip:

Neem i.p.v. 1 el Koreaanse chilivlokken, 1 el gochugaru of ½ el chilivlokken.



Misopasta

Ingrediënten (vervolg)

3 uien, gesnipperd
3 uien, bos-, in fijne
dunne ringen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tuinbonen met pecorino.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Manuela
Darling-Gansser,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

400 g bonen, tuin-, zeer jonge
200 g pecorino
60 ml olie, olijf-, extra vergine
- zeezoutvlokken

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dop de tuinbonen.
Blancheer en pel de tuinbonen (als ze heel jong zijn, hoeven ze niet geblancheerd en gepeld te worden).
Schaaf de pecorino over de bonen.
Sprenkel er olijfolie over.
Bestrooi ze met de zeezoutvlokken en serveer ze.

Tip:

Dit gerecht kan het beste in de lente gemaakt worden, als de tuinbonen vers en jong zijn.

75

Vega kebabspies van koningsboleet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Evavzw.be, Meza,
Milou van der Will

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl kaneel
1 tl ketoembar (= gemalen korianderzaad)
1 tl komijnpoeder
140 g koningsboleet
1 tl kurkuma
2 el olie, neutrale
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder
1 tl zout

Bereiding.

De stevige bite en hartige smaak maken de boleet tot een nogal waanzinnige vleesvervanger. Kebab smaakte nog nooit zo goed.

Maak een marinade door de neutrale olie met de ketoembar, het paprika-, chili-, uien- en komijnpoeder, de kaneel, de kurkuma en het zout te mengen.

Halveer de boleten en rijg ze aan spiesen.

Smeer de zwammen in met de marinade.

Rooster de spiesen op een aluminium schaal op de barbecue tot ze mooi kleuren (keer ze af en toe).

Leg het platbrood ook even op de barbecue, om warm te worden.

Besmeer het platbrood vorstelijk in met knoflooksaus.

Serveer het platbrood met de kebabspiesen.

Garneer de kebabs met de radijs, verse kruiden en geef er eventueel sriracha bij.

Ingrediënten (vervolg):**Voor erbij:**

1 brood, plat-, glutenvrij
- kruiden, groene, verse
kruiden, ter garnering
2 radijsjes, in zeer
dunne plakjes, ter
garnering
- saus, knoflook-
- sriracha (chilisaus)

**Bereidingstijd: 50-60
min.**

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vega wok creatie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Stofzuigerzen.nl

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
- feta, in blokjes
- koriander
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tomaten, grote
- tomatenpuree
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette, de aubergine en de tomaten in kleine blokjes.

Zet een wokpan op het campingpitje en giet hier een scheutje olijfolie in.

Voeg als de olie heet is het groentemengsel toe met een beetje water en de tomatenpuree.

Kruid het geheel met wat versgemalen peper en zout.

Voeg als laatste de koriander (verse koriander is het lekkerst) en de blokjes feta toe.

Tips:

- Lekker om te eten met rijst of couscous.
- Wil je het wat exotischer hebben? Voeg dan 1 hv olijven in stukjes toe aan het gerecht.

Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-01, De Nieuwsbode

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
400 g andijvie, gesneden
½ bloemkool
80 g cashewnoten, ongebrande
400 g erwten, kikker- (in blik)
2 el garam masala
2 tn knoflook
1 tl kurkuma
4 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Doe de kikkererwten in een vergiet, spoel ze onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Snijd de bloemkool in roosjes.
Rasp de knoflook.
Meng de kikkererwten, de bloemkool en de knoflook met de cashewnoten, de olie, de garam masala en de kurkuma.
Verdeel het over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster het ca. 30 min. in het midden van de oven (schep het halverwege om).
Schil ondertussen de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.
Doe de andijvie in een vergiet en giet de aardappelen erover af.
Laat de aardappelen en andijvie goed uitlekken en stamp het met de pureestamper tot stamppot.
Breng de stamppot op smaak met peper en evt. zout.
Haal de bloemkool van de bakplaat en meng die door de stamppot. Garneer de stamppot met de kikkererwten en de cashewnoten.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: 40 mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 14 g
Groente: - g
Zout: - g

Vegan dressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Eetspiratie.nl

Ingrediënten

½ el azijn, balsamico-
1 el mosterd
- peper, versgemalen
½ el siroop, ahorn-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de azijn, de mosterd en de siroop goed door elkaar.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Vegetarische goulash in een filodeegnestje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb, Tante Fanny

Ingrediënten

500 g aardappelen
200 g courgette, in plakjes en gehalveerd
2 tn knoflook, gepeld en geperst
6 el olie, olijf-
2 paprika's, gele, kleine, in reepjes
2 paprika's, rode, kleine, in reepjes
2 el paprikapoeder
- peper versgemalen
1 rl Tante Fanny vers filodeeg (225 g)
1 tk tijm, verse
1 ui, gepeld, gehalveerd en in ringen
4 tomaten, in plakjes en gehalveerd
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht).
Bereid het deeg voor volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schil de aardappelen, snijd ze in kleine blokjes en kook ze beetgaar.
Neem 2 filodeegvellen en verdeel deze in 4 gelijke stukken.
Leg 1 vel over een vuurvast ingevet ovenschaaltje.
Smeer het filodeegvel in met olie. leg het 2de vel eroverheen en smeer ook deze in met olie. Doe dit met de rest van het deeg op dezelfde manier.
Bak de filodeegbakjes in ca.10 min. licht bruin af in de oven.
Haal ze uit de oven en haal het deeg, nog warm, van de ovenschaaltjes af en laat ze afkoelen.
Verhit 1 el olie in een pan en fruit hierin de knoflook en de ui (bak ze glazig).
Voeg de paprikapoeder toe en blus het af met 6 el water.
Voeg alle gesneden groenten (behalve de aardappel) toe en laat ze op een zacht vuur beetgaar worden.
Breng de groenten daarna met zout, versgemalen peper en tijm op smaak.
Roer de aardappel door de groentengoulash en verdeel de goulash over de filodeegschaaltjes.
Garneer de schaaltes met een beetje tijm en serveer ze direct.

Tips:

- Als het groentemengsel te nat blijft kan het vocht ingedikt worden met wat maïzena.
- Chilipeper of een schepje suiker geven dit gerecht een bijzondere smaak.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vegetarische kebab.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen,
Mantel-kracht, Mounir
Toub

Ingrediënten

250 g champignons, in
vieren
2 eieren
50 g kaas,
Parmezaanse,
fijngeraspt
3 tn knoflook, fijn-
gehakt
150 g meel, paneer-
50 g noten, cashew-,
ongezouten
50 ml olie, olijf-
250 g paddenstoelen,
gemengde, in stukjes
- peper, zwarte,
versgemalen
50 g pijnboompitten
2 uien, rode, in kleine
blokjes
- zout

- keukenmachine
- koekenpan
- ovenschaaltje
- satéprikkers
- zeef

Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Rooster de pijnboompitten en cashewnoten in
et ovenschaaltje in ca. 8 min. goudbruin in de
oven en laat ze afkoelen.

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak alle
paddenstoelen al omscheppend op een hoog
vuur in ca. 4 min. goudbruin.
Voeg de rode ui en de knoflook toe en bak ze 2
min. mee.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen
peper.
Scheep de paddenstoelenmix in een bolzeef,
druk het vocht er goed uit en laat de mix in de
zeef uitlekken en afkoelen.
Doe de afgekoelde paddenstoelenmix met de
pijnboompitten en cashewnoten in een
keukenmachine en maal het geheel fijn.
Breng het op smaak met zout en versgemalen
peper.
Meng de eieren en de Parmezaanse kaas
erdoor.
Doe hier zoveel paneermeel doorheen dat het
mengsel er niet meer vochtig uit ziet.
Laat het mengsel zeker 5 min. staan, zodat het
paneermeel het vocht kan opnemen.
Als het mengsel alsnog te nat is, kun je nog wat
paneermeel toevoegen.
Verdeel het mengsel in vier gelijke porties en
druk elke portie om een dikke satéprikker heen.
Verwarm een koekenpan op een laag vuur, giet
er een scheutje olijfolie in en bak de
vegetarische kebabs in ca. 5 min. om en om
goudbruin.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vegetarische roerbakschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeChef.nl

Ingrediënten

(- aardappelmeel)
500 g asperges, groene,
in stukjes van 3 cm.
3 el basilicum, fijn-
gehakt
1 dl bouillon, kippen-
(tablet)
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g peultjes, schuin
gehalveerd
4 el sesamzaad
250 g sjalotjes, in
partjes
- worteltjes, in dunne
plakjes
- zout

Bereiding.

Roerbak de asperges, wortel en sjalot 10 min. in de olie.

Schep de peultjes erdoor.

Bak de peultjes 5 min. mee.

Schenk de bouillon bij de groenten.

Stoof de groenten in 5-10 min. gaar.

(Bind het teveel aan vocht met wat aardappelmeel).

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.

Strooi voor het serveren het sesamzaad en de basilicum over de groenten.

Tip:

Lekker met mihoen.

83

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vegetarische zuurkoolstamppot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, Smulweb

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 appels
1 bk champignons,
kastanje-, in vieren
150 g kaas, mosterd-, in
dubbelsteentjes
- olie, (olijf-)
1 prei, in ringen
175 g quornstukjes,
gemarineerde
½ tl tijm
500 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de prei in ringen en de champignons in plakjes.

Schil de aardappelen.

Snijd de kaas in kleine blokjes.

Snijd de appels (met schil) in kleine blokjes.

Kook de aardappelen gaar.

Kook de zuurkool gedurende 10 min.

Bak de quornstukjes in wat (olijf)olie in de wok goudbruin.

Voeg de preiringen, de kastanjechampignons en de tijm toe en bak dit 4 min. mee.

Doe de uitgelekte zuurkool en de appelstukjes bij de quorn.

Stamp de aardappelen grof en schep ze met de kaasblokjes door de zuurkool in de wok.

Witte kool met quorn.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Alex Helfferich,
Astrid Veltman

Ingrediënten

1 bl bamboespruiten,
uitgelekt
- ketjap, zoete
500 g kool, witte
½ pt mariade, ketjap-
(Conimex)
3 el olie, arachide-
100 g pinda's, vlies-
250 g Quornblokjes
1 bs uitjes, bos-
1 wortel, winter-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Marineer de Quornblokjes in de
ketjapmarinade.
Snijd de witte kool heel fijn.
Snijd de bosuitjes in schuine ringen.
Snijd de winterwortel in julienne-reepjes.
Roerbak de groenten in de arachideolie.
Scheep de Quornblokjes erbij, voeg de
bamboespruiten toe en warm het geheel goed
door.
Breng het gerecht op smaak met wat zoete
ketjap en strooi er de vliespinda's over.

Tip:

Lekker met zilvervliesrijst.

Zoete aardappel-paprikasoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
1 l bouillon
1 el gembersiroop
1 tn knoflook
150 ml kokosmelk
2 paprika's, rode
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in
blokjes (hoe kleiner de blokjes hoe sneller de
aardappels gaar zijn).
Snijd de paprika's in blokjes.
Fruit de ui en de knoflook in een soeppan op
een middelhoog vuur.
Voeg de zoete aardappelen en de paprika's toe
zodra de ui zacht is.
Voeg dan ook de bouillon toe.
Laat dit 10-15 min. koken en controleer dan of
de zoete aardappel gaar is (als je er makkelijk
met een vork in kunt prikken dan is het gaar).
Voeg de kokosmelk toe.
Pureer de soep met een staafmixer of blender.
Voeg de paprikapoeder, de gembersiroop, flink
wat zout en een beetje versgemalen peper toe.
Proef of het goed op smaak is en voeg evt.
meer smaakmakers toe.

Tip:

Serveer de soep met een stokbroodje.

Zoetzure komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

30 ml azijn, rijst-
40 ml azijn, wijn-, witte
½ komkommer
2 bld laurier
20 ml mirin
½ peper, rode, verse

- vuurvaste schaal

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 20
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

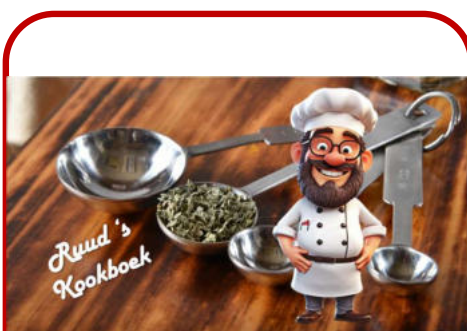
Bereiding.

Halveer de halve komkommer in de lengte.
Verwijder met een theelepel de zaadlijsten.
Snijd de komkommer in plakken van ca. een ½ cm.
Doe de komkommer in een vuurvaste schaal.
Snijd het steeltje van de rode peper.
Rol de peper tussen je handen, zodat de zaadjes eruit vallen.
Snijd de halve peper in ringetjes.
Doe de azijn, de mirin, de rode peper, de laurierblaadjes en evt. wat zout in een kleine steelpan en verwarm het 3 min. op een middelhoog vuur.
Roer het geheel goed door.
Giet het hete mengsel over de komkommer en schep het geheel goed om.
Laat de zoetzure komkommer ca. 1 uur afkoelen.

Tips:

- De komkommer is goed voor te bereiden en kun je afgedekt in de koelkast 2 dagen bewaren.
- Hou je van pittig? Dan kun je de pitjes van de rode peper er in laten zitten.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

