BUURTZORG KOOKT

52 HEERLIJKE RECEPTEN
OM ZELF TE PROBEREN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In et venenatis massa, quis sollicitudin diam. Maecenas mattis, neque a elementum faucibus, enim elit maximus tortor, quis euismod ante tortor molestie justo.

Curabitur lobortis lacinia enim nec ullamcorper. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Praesent ex neque, venenatis eget mauris id, pharetra placerat nisl. Phasellus leo nibh, efficitur sed magna eu, consectetur euismod dui. Aliquam feugiat et dui ut interdum. Maecenas at purus libero.

Vivamus semper tellus dui, vitae sagittis diam placerat ut. Maecenas consectetur at augue id facilisis. In quis imperdiet sem, id euismod mauris. Sed et placerat nunc. Aliquam auctor ultricies tellus at luctus.

BUURTZORG KOOKT 52 HEERLIJKE RECEPTEN OM ZELF TE PROBEREN

BUURTZORG KOOKT

52 HEERLIJKE RECEPTEN
OM ZELF TE PROBEREN

BOOKS



52 HEERLIJKE RECEPTEN

OM ZELF TE PROBEREN

dif BOOKS

Colofon

Uitgever: Brighter World/Dif Books BV Rotterdam
Recepten: Desmond Böhm, Carin Leenders de Vries
Fotografie: Maarten Laupman
Art directie & vormgeving: Yuri Jansen
Eindredactie: Peter Snel
Coördinatie: Kickel van Schaik
Druk: Zalsman

www.brighterworld.net
www.goodtogive.nl

Voorwoord



Met dit boek vol vegetarische recepten willen wij een bijdrage leveren aan de gezondheid van onze Buurtzorgcollega's in de wijk. Het is belangrijk om geestelijk en lichamelijk goed voor jezelf te zorgen. Een plantaardig eetpatroon biedt veel gezondheidsvoordelen en zorgt voor meer vitaliteit. Met de vegetarische recepten in dit boek hopen we hieraan bij te dragen.

Buurtzorgmedewerkers hebben hun favoriete recepten ingeleverd, van soepen en salades tot warme en koude gerechten en desserts. Van deze recepten is een vegetarische variant gemaakt en voor dit boek nagekookt door de jonge, talentvolle chef Desmond Böhm.

Bijzonder is ook dat in dit boek lekkere, gezonde en betaalbare vegetarische recepten staan van Buurtzorgmedewerkers uit verschillende culturen. Door in elkaars keuken te kijken en te proeven van 'anders dan andere' gerechten, leren wij elkaar beter kennen en begrijpen.

Wij wensen jullie allemaal smakelijk eten toe. Kook/zorg goed voor elkaar!

Jos de Blok
Joost de Blok
Gonnie Kronenberg

Over koken met Buurtzorg

Dit boekje is onderdeel van het project “Buurtzorg kookt”. Het is verkrijgbaar als E-book, in print en alle informatie van het project is ook terug te vinden op de website buurtzorgkookt.nl. Naast de favoriete gerechten van je collega’s in dit boekje kun je er nog veel meer vinden op een website die speciaal voor Buurtzorg en Buurtdiensten is ontwikkeld.

We kennen allemaal de lange dagen, de cliënten die we niet teleur willen stellen, de onstuimige weersomstandigheden en de beperkte tijd die soms overblijft om eens lekker uitgebreid te gaan koken. Je kunt kiezen voor het gemak, iets kant en klaars van de supermarkt en vlees is ook meestal gemakkelijk te maken. Maar is dat allemaal wel zo gezond? En goed voor het klimaat? “Buurzorg kookt” is bedacht om te laten zien dat je ook simpel en snel een heerlijke vegetarische maaltijd kunt bereiden. Maar ook om elkaar te inspireren met jouw favoriete gerechten. Op de website buurtzorgkookt.nl kun je die delen met je collega’s, eenvoudig uploaden, foto’s toevoegen en stap voor stap beschrijven hoe je het gerecht bereidt. Voor een gezond, vitaal en vooral smakelijk 2024.

Mapo Tofu

01

4 personen 20 minuten

Bereidingswijze:

- Maak de knoflook, gember en bosui schoon en snijd ze allemaal heel fijn. Houd ongeveer 4 eetlepels bosui apart en fruit de rest al omscheppend heel kort in de zonnebloemolie.
- Voeg dan, op een laag vuur, de crispy chili olie, tomatenpuree, hoisin en sojasaus toe en roer dit tot een gladde saus.
- Bak de oesterzwammen samen met de achtergehouden bosui, voeg de gemaakte saus samen met de groentebouillon toe, laat dit op een laag vuur doorwarmen.
- Maak intussen een papje van de maïzena en wat koud water, roer dit vervolgens bij de oesterzwammen en laat het binden.
- Snijd de tofu in blokjes, voeg dit tenslotte toe aan de oesterzwammen.
- Serveer de Mapo Tofu met gekookte rijst en verse taugé.

Ingrediënten

- 2 tenen knoflook
- 3 cm verse gember
- 4 stuks bosui
- 2 el zonnebloem olie
- 2 el crispy chili olie (supermarkt)
- 3 el tomatenpuree
- 3 el hoisinsaus
- 4 el sojasaus
- 400 g oesterzwammen
- 5 dl groentebouillon
- 1 el maïzena
- 2 el water
- 375 g tofu

- **TIP:** Ook lekker om als smaakmaker nog wat sesamolie toe te voegen.
- **TIP:** Je kunt de oesterzwammen vervangen door een andere paddenstoelensoort.

Jambalaya

02

4 personen 30 minuten

Bereidingswijze:

- Maak alle groenten schoon, snipper de knoflook en de ui fijn. Snijd de overige groenten in kleine blokjes.
- Fruit de ui en knoflook in de olie, in een grote braad- of wokpan. Snijd de worst in kleine stukjes en bak ze even mee met de ui en de knoflook. Voeg de cajunkruiden toe samen met de paprika en de tomatenpuree, laat het meewarmen.
- Schep er vervolgens de gesneden paprika en bleekselderij bij, dan de rijst en roer alles goed door.
- Schenk er de bouillon bij, roer door en laat de jambalaya in ongeveer 20 minuten op een laag vuur gaar worden.
- Voeg de laatste 10 minuten de tuinerwtjes toe en ten slotte wat fijngehakte peterselie.
- Maak eventueel verder op smaak met versgemalen peper.

Ingrediënten

- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 3 stengels bleekselderij
- 2 tenen knoflook
- 1 grote ui
- 3 el olie
- 250 g vegetarische worst
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl cajunkruiden
- 250 g zilvervliesrijst
- 5 dl groentebouillon
- 100 g (diepvries) tuinerwtjes
- verse peterselie

- **TIP:** Vervang de vegetarische worst door oesterzwammen, scheur ze in dunne reepjes en bak ze in wat boter of olie in een koekenpan bruin en krokant.
- **TIP:** Serveer er schijfjes citroen bij voor een frisse toon.

Ananas Delight

03

4 personen

10 minuten + 4 uur
(dus een dag eerder maken of 's ochtends)

Bereidingswijze:

- Knip de marshmallows in kleinere stukjes (leuk om samen met de kinderen te doen).
- Snijd de ananas in kleine stukjes en meng ze samen met de marshmallows-stukjes in een grote glazen schaal. Dek af en laat het minimaal 4 uur staan, zodat de smaak verder ontwikkelt.
- Klop de slagroom, zonder suiker, lobbig maar niet stijf, spatel die door het ananas/marshmallow-mengsel en laat het afgedekt nog een half uur in de koelkast staan.
- Serveer dit heerlijke dessert gegarneerd met verse munt en wat achtergehouden ananas-stukjes of rijg wat marshmallows aan een prikker met munt en ananas.

Ingrediënten

- 1 zak witte marshmallows
- 1 ananas, vers (schoongemaakt) of blik (zonder sap)
- ¼ l slagroom
- verse munt

- **TIP:** je kunt mandarijntjes uit blik of perziken gebruiken. Dat is ook lekker.

Kimchi Udon

04

2 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Kook de eieren in 8 minuten hard, spoel ze direct af onder koud stromend water en pel ze.
- Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Snijd intussen de kimchi fijn, de bosui in dunne ringetjes en de komkommer in blokjes.
- Maak de saus door alle sausingrediënten hiervoor te mengen.
- Giet de noedels af en roer de saus er direct doorheen.
- Serveer de udon met het ei, de bosui, komkommer en bovenop de kimchi.

Ingrediënten

- 2 eieren
- 200 g udon noedels
- ½ komkommer
- 4 bosui
- 75 g kimchi

Saus:

- 60 ml kimchivocht
- 2 el gochujang
- 1 teen knoflook
- 2 tl sesamolie
- 2 tl natuurazijn
- 1 el kristalsuiker
- 1 el sesamzaad



Linzen ‘gehakt’ Brood

05

4-8 personen 15 minuten + 30-35 minuten baktijd

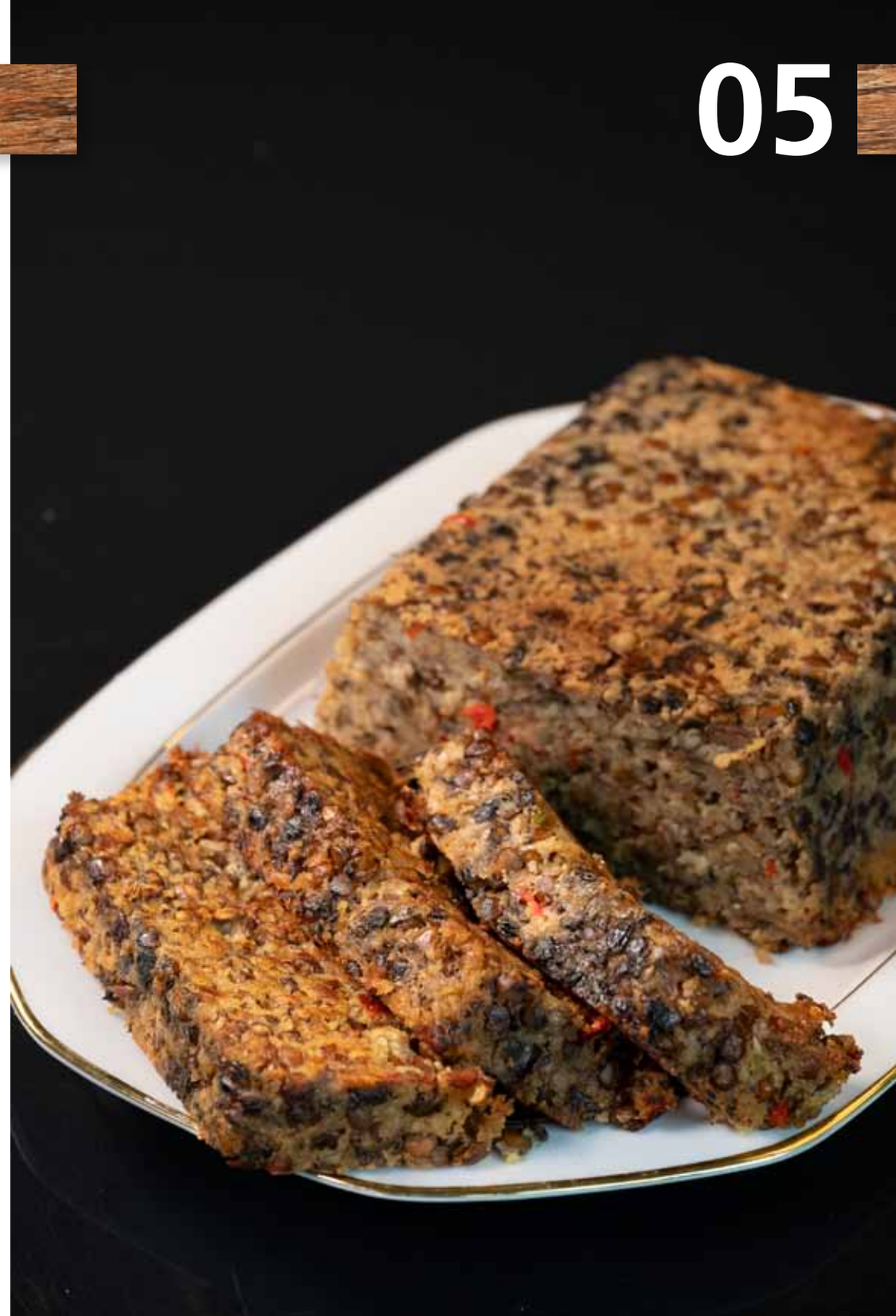
Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Doe de linzen in een kookpan, voeg de bouillon toe en breng het aan de kook. Laat de linzen in een gesloten pan 5 minuten op een laag vuur koken. Giet ze af, bewaar 1 dl kookvocht en zet ze even apart.
- Breng intussen de couscous samen met 3,5 dl water aan de kook, draai het vuur uit en laat de couscous ± 10 minuten staan in een gesloten pan.
- Snijd de paddenstoelen, de ui, knoflook en paprika allemaal fijn, bak dit samen in wat olie aan, voeg dan de appelsap en de ras el hanout toe en laat het geheel in een gesloten pan 15 minuten stoven.
- Pureer het mengsel met 2 eetlepels peterselie met een staafmixer.
- Meng ten slotte de gekookte linzen, couscous en havermout door de fijngehakte groente, voeg dan het achtergehouden kookvocht toe tot er een smeuïg geheel ontstaat. Maak het geheel verder op smaak met versgemalen peper en zout.
- Doe het mengsel in een ingevet cake- of broodblik en bak het ‘gehaktbrood’ in het midden van de voorverwarmde oven in 30-35 minuten goudbruin.

Ingrediënten

- 2 blikken linzen (totaal uitlekgewicht 400g)
- 5 dl groentebouillon
- 150 g couscous
- 300 g paddenstoelen naar keuze
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 3 el olie
- 1 rode paprika
- 1 dl appelsap
- 2 tl ras el hanout
- 100 g havermout
- platte peterselie

- **TIP:** Laat het ‘gehaktbrood’ helemaal afkoelen in de dichte oven die uit staat, keer deze dan op een plank en snijd in plakken. Als je het warm wilt serveren, kun je de koude plakken nog even om en om bakken in een koekenpan.



Orzo met pompoen en salie

06

4 personen

15 minuten + 40 minuten oven

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de pompoen in stukken, besmeer met wat olie en bestrooi met peper en zout. Rooster de pompoen 30 à 40 minuten in de oven.
- Verwarm de bouillon.
- Doe de geroosterde pompoen samen met de gepelde knoflookteentjes, chilivlokken, room en edelgistvlokken in een blender. Voeg tijdens het pureren beetje bij beetje de groentebouillon toe, totdat een mooie gladde puree/saus ontstaat.
- Breng water aan de kook en kook de orzo gaar in 10 minuten, giet af en roer er wat olijfolie door.
- Smelt intussen de boter en bak de salieblaadjes ongeveer 2 minuten. Haal de salieblaadjes uit de pan en houd ze apart.
- Bak de spinazie in de pan, waarin je de salie hebt gebakken en schep om totdat het iets geslonken is.
- Voeg nu de orzo en pompoensaus toe en meng alles goed door elkaar.
- Serveer met de gebakken salieblaadjes en eventueel verder op smaak gemaakt met versgemalen peper.

Ingrediënten

- 370 g orzo
- 1 flespompoen
- 2 el olijfolie
- 3 tenen knoflook
- zout en peper
- 2 dl plantaardige room of melk
- 1,5 dl groentebouillon
- 4 el edelgistvlokken
- 1 tl chilivlokken
- 100 g verse of diepvriesspinazie
- 10 g salie blaadjes
- 15 g margarine

- **TIP:** Orzo is een pasta soort die lijkt op rijst, je kunt deze vervangen door alle pasta naar keuze of door zilvervliesrijst.



Egg drop Soup

07

2 personen

10 minuten

Bereidingswijze:

- Klop de eieren los in een kom.
- Rasp de gember, snijd de bosui in ringetjes, de tomaat in blokjes. Fruit dit aan in wat olie.
- Maak intussen een maïzenapapje door wat koud water door de maïzena te roeren.
- Schenk de bouillon op de aangefruite groenten, laat het goed warm worden en schenk er vervolgens al roerend het papje bij. Laat de soep licht binden.
- Voeg ten slotte, al roerend het losgeklopte ei erbij. Er ontstaan allemaal ei-sliertjes.
- Maak de soep verder op smaak met zout en peper.

Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 bosui
- 1 tomaat
- 1 cm gemberwortel
- 1 teentje knoflook
- 1½ tl maïzena
- 5 dl groentebouillon
- zout en peper



- **TIP:** De naam egg drop soup spreekt voor zich; wordt ook wel egg flower soup genoemd omdat de eisliertjes lijken op een bloem.

Palak Paneer

08

2 personen

15 minuten

Bereidingswijze:

- Maak de ui, knoflook, gember en peper schoon. Snipper de ui fijn, rasp de knoflook en gember en hak de peper fijn.
- Fruit de ui met koriander, komijn en garam masala. Voeg dan de knoflook, gember en peper toe. Laat dit al omscheppend 8 minuten bakken.
- Voeg dan de spinazie toe, blijf omscheppen tot deze helemaal geslonken is. Laat even afkoelen en pureer het in een blender met de slagroom. Of gebruik een staafmixer.
- Snijd de paneer in blokjes en bak ze in olie tot mooi bruin.
- Voeg toe aan de spinazie en breng op smaak met zout peper en citroensap.

Ingrediënten

- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 3 cm gemberwortel geraspt
- 1 groene peper
- 4 el zonnebloem olie
- 2 tl korianderpoeder
- 1 tl komijn poeder
- 1 tl garam masala
- 500 g spinazie gewassen
- 250 g Paneer (Indiase kaas)
- 50 ml slagroom
- citroensap
- zout en peper

- **TIP:** Serveer met gekookte zilvervliesrijst.
- **TIP:** Paneer is een Indiase kaassoort die lijkt op halloumi, een Griekse geitenkaas die heel makkelijk te grillen/bakken is.



Groentecurry

09

4 personen 20 minuten

Bereidingswijze:

- Laat de linzen en kikkererwten uitlekken, bewaar een deel van het vocht.
- Maak alle groente schoon en snijd ze in ongeveer gelijke grootte, hak de knoflook heel fijn.
- Verhit 3 eetlepels olie. Roerbak hier de knoflook in, laat het niet bruin worden. Voeg de curry-pasta toe en laat het op een laag vuur even smoren. Doe er vervolgens alle groente bij.
- Schenk de kokosmelk erbij en laat het geheel ± 15 minuten smoren. Voeg nog wat weekvocht van de linzen en de kikkererwten toe.
- Rasp intussen de komkommer grof, laat deze met wat zout bestrooid uitlekken in een zeef. Serveer met wat Balsamico crème bij de curry.
- Breng de groentecurry verder op smaak met versgemalen zout en bestrooi ten slotte met fijngehakte koriander of peterselie.

Ingrediënten

- 400 g linzen
- 400 g kikkererwten
- 300 g pompoen
- 1 aubergine
- 1 kleine knolselderij
- 4 teentjes knoflook
- zonnebloemolie
- 50 g gele curry-pasta
- 200 ml kokosroom
- koriander



• **TIP:** Lekker met naanbrood of gekookte rijst.

Quinoa met spinazie en walnoten

10

4 personen

15 minuten

Bereidingswijze:

- Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in de bouillon.
- Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
- Verhit een scheut olie in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de fijngesneden ui en knoflook, voeg de spinazie toe en bak deze al omscheppend op een hoog vuur in 3 minuten gaar, voeg de witte wijn toe en laat dit verdampen.
- Schep de spinazie samen met de walnoten door de warme quinoa.
- Bestrooi ten slotte met geraspte Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- 300 g quinoa
- 2 blokjes groentebouillon
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 350 g verse spinazie
- zonnebloemolie
- 1 glas droge witte wijn
- 100 g walnoten
- 75 g geraspte Parmezaanse kaas



Ragú Bolognese

11

4 personen

40 minuten

Bereidingswijze:

- Maak alle groenten schoon en snijd de wortel in plakken, snipper de ui, hak de knoflook fijn, snijd de paddestoelen kleiner en de tomaat, zonder zaadlijsten in stukjes. Doe ze in een keukenmachine en pureer ze.
- Meng de olijfolie, miso, harissa, tomatenpuree, sojasaus en komijnzaad en bak ze in een braadpan. Voeg de gepureerde groenten toe en warm het even door.
- Voeg dan de linzen, groentebouillon, kokosroom en rode wijn toe en laat nog minimaal 30 minuten pruttelen op een laag vuur.
- Kook intussen de pasta zoals op de verpakking beschreven.

Ingrediënten

- 4 wortelen
- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 300 g oesterzwammen
- 60 g kastanjechampignons
- 4 tomaten zonder zaadlijsten
- 120 ml olijfolie
- 70 g misopasta
- 40 g harissa
- 4 el tomatenpuree
- 90 ml sojasaus
- 2 tl komijnzaad (gevijzeld)
- 180 g linzen uit blik
- 1 l groentebouillon of paddenstoelenbouillon
- 160 g kokosroom (santen)
- 1 dl rode wijn
- 200 g pappardelle



Slasoep met voorjaarsgroenten

12

4-6 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Haal de slabladen los tot het laatste blad en was de sla, sla deze droog in een doek of in de slacentrifuge. Snijd de sla vervolgens in reepjes.
- Verwarm de boter in een pan met dikke bodem, voeg de sla toe en smoor ze even, schenk vervolgens de bouillon erop en laat de soep op een laag vuur ongeveer 5 minuten koken.
- Maak intussen de overige groenten schoon en snijd de courgette in kleine blokjes, de worteltjes en bosuitjes in plakjes of ringetjes. Blancheer de peultjes 5 minuten in kokend water met wat zout, doe dit ook 3 minuten met de worteltjes.
- Pureer de soep met een staafmixer, voeg de peultjes, courgette, wortel en bosui toe en laat deze meewarmen.
- Maak de soep verder op smaak met wat lavas en versgemalen peper naar smaak.
- Serveer de slasoep met voorjaarsgroenten met vers afgebakken brood besmeerd met pesto.

Ingrediënten

- 2 kroppen sla
- 1 courgette
- 100 g tuinerwtjes of peultjes (mag ook diepvries)
- 100 g worteltjes
- 2 bosuitjes
- versgemalen peper en zout
- lavas (maggiplant)
- 100 g gezouten amandelen
- 50 g boter
- 8 dl groentebouillon
- pesto

- **TIP:** is er geen kropsla dan kun je deze soep met iedere andere slasoort maken alleen wordt de kleur én de smaak dan iets anders.
- **TIP:** Lavas doet het als kruidenplant heel goed in een pot, deze sterft af in de winter maar komt in het voorjaar weer op en geeft een heerlijke Maggi-smaak aan al je gerechten. Je kunt het meekoken of op het laatst fijngesneden toevoegen.



Rode Curry met bloemkool

13

4 personen 30 minuten

Bereidingswijze:

- Maak eerst de rode curry. Maak de ui, knoflook en gember schoon en snijd ze heel fijn.
- Rooster de specerijen(mix) in een droge koekenpan al opscheppend en maal ze dan fijn in de vijzel.
- Verwarm 2 eetlepels olie in een braadpan, fruit hier het ui/knoflook/gembermengsel in, voeg dan de specerijenmix toe.
- Voeg de passata, tamarindepasta, groentebouillon en kokosrasp toe en breng dit op een laag vuur aan de kook.
- Maak de bloemkool schoon en verdeel in kleine roosjes. Voeg deze toe aan de rode curry. Kook dit 15-20 minuten, voeg eventueel wat water toe als het te droog wordt.
- Serveer met gekookte rijst, verse koriander en mangochutney.

Ingrediënten

- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 5 cm gember
- 1 chilipeper
- 4 dl tomaten passata
- 50 g tamarindepasta
- 2,5 dl groentebouillon
- 2 el kokosrasp
- 500 g bloemkool

Specerijenmix:

- 1 tl korianderzaad
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl venkelzaad
- 1 st gedroogde chilipeper
- ½ tl kurkuma
- 2 tl mosterdzaad

- **TIP:** Ook lekker met broccoli.
- **TIP:** Serveer er naanbrood bij.



Sobanoedels met gember

14

4 personen

30 minuten

Bereidingswijze:

- Kook de sobanoedels, zoals op de verpakking staat beschreven en spoel met koud water af.
- Schil de gember en snijd deze vervolgens heel fijn. Snipper de sjalot en knoflook ook heel fijn.
- Doe de helft van de gember met de sjalot, knoflook en groentebouillon in een pan. Breng aan de kook en laat 30 minuten op een laag vuur staan.
- Bak de andere helft van de gember met de in ringetjes gesneden bosui tot goudbruin in de olijfolie. Voeg dan de panko toe en bak dit mee tot goudbruin.
- Serveer de noedels in de bouillon met het gebakken gember-panko-mengsel en verse koriander.

Ingrediënten

- 200 g sobanoedels
- 2 el crispy chili olie
- 2 el sojasaus
- 100 g verse gember
- 1 sjalot
- 3 bosuitjes
- 2 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 7 dl groentebouillon
- 3 el panko (Japans paneermeel)
- 1 bosje verse koriander



Congee met bospaddenstoelen en eidooier

15

4 personen 1 uur +

Bereidingswijze:

- Laat de ingrediënten, schoongemaakt en kleiner gesneden in de 1,5 liter water voor de bouillon een halfuur trekken op laag vuur.
- Snijd de bosui in ringen, rasp de gember en hak de knoflook fijn.
- Snijd of pluk de paddestoelen kleiner.
- Meng voor het eidooiermengsel de sojasaus met de mirin en laat de eidooiers hier ongeveer een half uur in liggen. Ze worden dan stevig.
- Fruit de bosui, gember en knoflook in de zonnebloemolie op een laag vuur en haal dan de helft eruit.
- Voeg de paddenstoelen toe en bak met de helft van het uimengsel.
- Meng de andere helft die je eruit hebt gehaald met de chilivlokken, paprikapoeder, sesamzaadjes, wat citroenrasp en de sojasaus.
- Voeg de rijst aan het paddenstoelenmengsel toe, schenk hier de gezeefde bouillon op en laat het geheel in ongeveer 20 minuten gaar worden.
- Schep in kommen samen met wat van het chillivlokkenmengsel en eidooiermengsel.
- Serveer direct.

Ingrediënten

Bouillon:
- 1 kombu-blad
- 1 blokje paddenstoelenbouillon
- 2 stengels sereh
- 1 gedroogde chilipeper
- 2 cm gember
- 2 keffirblaadjes
- 3 wortels
- 1,5 l water

Eidooiermengsel:
- 5 el sojasaus
- 2 el mirin
- 2 eidooiers

Vulling:
- 80 g zwarte rijst
- 150 g risottorijst
- 8 stengels bosui
- verse gember
- 5 tenen knoflook
- 60 ml zonnebloemolie
- 200 g paddenstoelen naar keuze
- 1 tl chilivlokken
- 1 tl paprikapoeder
- 2 el witte sesamzaadjes
- 2 el zwarte sesamzaadjes
- 1 rasp citroenschil
- 3 el sojasaus



Zwarte Bananenijs

16

4 personen

10 minuten, no waste

Bereidingswijze:

- Waarom zwarte bananen? Als bananen te lang op de fruitschaal liggen, krijgen ze zwarte plekjes. Wij denken vaak dat ze dan niet meer lekker zijn. Dus gooien we ze weg. Maar dat doen we vanaf nu niet meer!
- Leg de bananen die zwart worden in de diepvriezer en laat ze helemaal bevriezen. Het is handig om altijd een voorraadje in de vriezer te hebben.
- Schil de bananen met een dunschiller en snijd ze dan in kleine stukjes. Doe ze samen met de slagroom, de koffie en 1 eetlepel citroensap en eventueel wat citroenrasp in een hoge beker. Pureer het geheel met een staafmixer en je hebt heerlijk puur bananenijs. Serveer het ijs direct!

Ingrediënten

- 4 overrijpe bananen
- 2 dl slagroom
- 1 kopje espresso
- 1 biologische citroen

- **TIP:** Je kunt de room ook vervangen door sinaasappelsap voor een slankere variant.
- **TIP:** Voeg 1 eetlepel pindakaas en wat pinda's toe voor een andere variant.
- **TIP:** Ook lekker om wat likeur 43 toe te voegen.



Cacio e Pepe met bonen

17

2 personen

10 minuten + 30 minuten oven

Bereidingswijze:

- Doe de olijfolie in een kookpan, verwarm dit op een matig vuur en voeg de fijngesneden knoflook, rode peper en peperkorrels toe. Laat het niet te heet worden!
- Voeg dan de uitgelekte bonen samen met een liter warm water toe en laat dit tot de helft inkoken op een matig vuur.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd intussen de aubergine in plakken. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de plakken erop, besmeer ze met wat olijfolie en bestrooi ze met zout. Rooster ze ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- Voeg de boter en Parmezaanse kaas in delen toe aan de tot de helft ingekookte bonenmassa. Blijf goed roeren!
- Serveer de geroosterde aubergine met de bonen en wat citroenrasp en -sap.

Ingrediënten

- 1 dl olijfolie
- 4 teentjes knoflook
- 2 rode pepers
- 1 el peperkorrels
- 300 g Lima bonen (bonen een nacht weken in koud water)
- 1 aubergine
- 80 g Parmezaanse kaas
- 100 g boter

- **TIP:** Vervang de peperkorrels door groene peperkorrels op sap! Deze zijn zachter van structuur en smaak.
- **TIP:** Als je geen tijd hebt om bonen te weken, kun je ook bonen uit een pot of blik gebruiken.



Pannetje Eieren

18

4 personen 20 minuten

Bereidingswijze:

- Gebruik een pan met deksel en dikke bodem.
- Snipper de schoongemaakte ui en hak de knoflook fijn, fruit dit aan in de olie.
- Voeg dan de komijnpoeder toe. Fruit even mee en voeg dan de tomatenpuree en harissa toe.
- Rasp de tomaten boven een kom op een grove rasp.
- Voeg de uitgelekte bonen en geraspte tomaat toe, laat even pruttelen op een laag vuur. Maak kuiltjes met een grote soeplepel in het bonenmengsel en breek de eieren in de kuiltjes. Doe de deksel op de pan en laat de eieren in ongeveer 10 minuten op laag vuur gaar worden.
- Laat intussen de yoghurt uitlekken, in een zeef met een doek, hak de kruiden fijn. Roer ze door de uitgelekte yoghurt. Maak eventueel verder op smaak met zout en peper.
- Serveer het pannetje met de kruiden-yoghurt en eventueel wat brood.

Ingrediënten

- 1 rode ui
- 4 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 2 el harissa
- 2 tl tomatenpuree
- 1 tl komijnpoeder
- 5 grote tomaten
- 400 g kidneybonen uit blik
- 4 eieren
- 1 dl Turkse of Griekse yoghurt
- verse koriander en munt

- **TIP:** Dit gerecht kan ook in de oven (160˚C) gegaard worden.



Paneer Butter Masala

19

4 personen 25 minuten

Bereidingswijze:

- Maak de ui schoon, snijd deze grof en fruit hem samen met de gember-knoflookpasta en peperkorrels in de boter met zonnebloemolie gedurende 5 minuten.
- Snijd intussen de tomaten in grove stukken en de pepers in stukken.
- Stoof dit samen met de noten in de pan met kruiden nog 10 minuten met deksel. Haal het van het vuur en pureer glad met een staafmixer, voeg dan 1,5 dl water toe.
- Voeg ten slotte het laurierblad, de kurkuma, chilipoeder, in blokjes gesneden helft van de Paneer, zout, garam masala en slagroom toe. Laat het geheel op een laag vuur nog 20 minuten koken.
- Bak de overige Paneer in een laagje zonnebloemolie in een pan op hoog vuur goudbruin.

Serveer de Paneer butter masala met gekookte rijst. Of met naanbrood.

Ingrediënten

- 3 el boter
- 2 el zonnebloemolie
- 1 ui
- 1 el gember-knoflookpasta
- ½ tl peperkorrels
- 2 tomaten
- 2 groene pepers
- 8 cashewnoten
- 8 ongebrande amandelen
- 1 laurierblad
- ½ tl kurkumapoeder
- 1 tl chili poeder
- 1 tl zout
- 2 x 250 g Paneer (Indiase kaas)
- 1 tl garam masala
- 75 ml slagroom



Linzen Salade met avocado

20

2-4 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Kook de linzen in 8 dl water met de teentjes knoflook in 20 minuten gaar, gooi knoflook weg en giet de linzen af.
- Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin.
- Maak een dressing van citroensap, mosterd, olijfolie en honing.
- Maak de avocado's schoon en snijd er repen of blokjes van, meng dit door de gekookte linzen.
- Hak wat peterselie fijn.
- Meng alles door elkaar, maak eventueel verder op smaak met versgemalen peper.

Ingrediënten

- 180 g du puy linzen
- 2 teentjes knoflook
- 60 g hazelnoot
- 2 el citroensap
- 2 tl grove mosterd
- 4 el olijfolie
- 2 tl honing
- 2 avocado's
- peterselie



• **TIP:** Ook lekker om wat fijngesnipperde rode ui toe te voegen.

Rendang van Jackfruit

21

4 personen

15 minuten + 20 minuten stoven

Bereidingswijze:

- Maak een boemboe van de paprika, rode peper, gember, kemirinoten, gemalen koriander, kurkuma, komijn en sambal door ze in een blender te pureren of doe alles in een hoge kom en gebruik een staafmixer.
- Snipper de ui en knoflook. Fruit die aan in de olie in een pan. Voeg de boemboe toe en laat even stoven.
- Voeg dan de citroengras, laurier en afgespoelde jackfruit toe met de groente bouillon. Laat dit 20 minuten stoven met de deksel op de pan.
- Voeg zout en peper naar smaak toe en doe ten slotte de santen en kokos erbij.
- Serveer met gekookte rijst of met gebakken patat.

Ingrediënten

- 1 puntpaprika
- 1 rode peper
- 5 cm gember
- 10 kemirinoten
- 1 el gemalen koriander
- 1 el kurkuma
- 1 tl gemalen komijn
- 2 el sambal
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 800 g jackfruit uit blik
- 1,5 dl zonnebloemolie
- 3 stengels citroengras
- 2 laurierblaadjes
- 4 dl groentebouillon
- 50 g santen
- 25 g gemalen kokos



- **TIP:** een boemboe is een kruiden/specerijenmengsel dat de smaak aan een gerecht geeft.

Gado Gado

22

2 personen 60 minuten +

Bereidingswijze:

- Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing (60 minuten), bij voorkeur een dag eerder, zodat de rijst door en door koud kan worden.
- Kook de eieren hard en pel ze.
- Snijd de spitskool in heel fijne reepjes, de bloemkool in kleine roosjes, de wortel in dunne reepjes en de komkommer in plakjes.
- Blancheer de spitskool, wortelreepjes en de bloemkool beetgaar.
- Maak de pindasaus door de pindakaas in de melk met cola te verwarmen en maak dit verder op smaak met ketjap en sambal. Als de saus te dik is, kun je wat water toevoegen.
- Serveer de groenten op de lontong en schenk hier de pindasaus op. Serveer met de gekookte eieren, kroepoek en seroendeng.

Ingrediënten

- 2 zakjes lontong
- 2 eieren
- ½ spitskool
- 1 kleine bloemkool
- 2 wortels
- ½ komkommer

Pindasaus:

- 4 el pindakaas
- 1 dl melk
- 1 ½ dl cola
- 2 el ketjap manis
- 1 el sambal oelek

- **TIP:** Ook lekker met sperziebonen.
- **TIP:** Je kunt elke gewenste rijstsoort gebruiken.



Italiaanse Soep met witte bonen en tortellini

23

4-6 personen 20 minuten

Bereidingswijze:

- Fruit de ui en knoflook in de olie, roer er vervolgens de overige groenten door.
- Voeg dan de tomatenblokjes en de bouillon toe, laat dit goed doorwarmen, voeg de tortellini, witte bonen, passata en Italiaanse kruiden toe. Laat de tortellini in ongeveer 14 minuten gaar worden. Schep de laatste 4 minuten de diepvries doperwten er door.
- Serveer de Italiaanse bonensoep met wat verse basilicum en Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- 1 grote ui
- 1 winterpeen
- 1 stengel bleekselderij
- 2 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 blikje tomatenblokjes (400g)
- 1 l groentebouillon
- 300 g tortellini met kaas
- 400 g witte bonen
- 500 g passata
- 3 el Italiaanse kruiden
- 100 g diepvries doperwten
- verse basilicum
- 100 g geraspte Parmazaanse kaas

- **TIP:** Gebruik in plaats van Parmezaanse kaas boerenkaas naar keuze.



Sobanoedels met groenten

24

4 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en spoel ze daarna direct helemaal koud onder stromend water.
- Maak de groenten schoon, snijd de lente ui in ringen, de wortel in reepjes en de paksoi iets grof. Fruit de gesneden groenten in een wok op hoog vuur al omscheppend kort en voeg op het laatst de taugé toe.
- Meng voor de saus de pindakaas met de sojasaus, het limoensap, de sesamolie, de tamarinde, de ahornsiroop en een eetlepel water tot een gladde saus. Roer de saus door de noedels.
- Snijd de tofu in blokjes bak ze in een wok, in wat olie, goudbruin. Meng ze door de noedels samen met de saus en roergebakken groenten.
- Serveer met grof gesneden koriander of zoetzuur.

Ingrediënten

- 200 g sobanoedels
- 6 lente uitjes
- 2 wortels
- 100 g taugé
- 100 g paksoi grof gesneden.
- 3 el pindakaas
- 1 el sojasaus
- 1 el limoensap
- 3 tl sesamolie
- 1 el tamarindepasta
- 1 tl ahornsiroop
- 500 g stevige tofu



Spaanse Rijst met Hollandse groenten

25

4 personen

25 minuten

Bereidingswijze:

- Maak de knoflook en sjalotjes schoon en snijd ze heel fijn.
- Verwarm de olijfolie in een pan met dikke bodem, fruit de knoflook en de sjalot ongeveer 2 minuten aan, maar laat ze niet bruin worden.
- Voeg in een keer alle rijst toe, roer dit goed door en schenk er dan de helft van de bouillon op. Voeg de volgende hoeveelheid bouillon toe als alle vorige is opgenomen in de rijst. Doe dit op een matig vuur.
- Maak intussen de groenten schoon, snijd ze eventueel iets kleiner. Blancheer de erwtjes en de groene asperges of snijbonen kort in kokend water met wat zout.
- Snijd de tomaatjes doormidden en knip de bieslook fijn.
- Roer alle groenten door de bijna gare rijst (na ongeveer 15 minuten) samen met de uitgelekte fetablokjes.
- Maak de groentepaella verder op smaak met versgemalen peper en zout.
- Garneer met de fijngeknipte bieslook.

Ingrediënten

- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- 5 el olijfolie
- 350 g risottorijst
- 1 l groentebouillon
- 300 g diepvries doperwtjes
- 200 g groene asperges of snijbonen
- 1 rode paprika
- 100 g kleine tomaatjes
- verse bieslook
- 150 g fetablokjes



Waldorf Salade

26

4 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Schil de knolselderij schoon, snijd deze in dunne plakken en vervolgens in dunne reepjes.
- Breng water met wat zout aan de kook en blancheer de knolselderij ongeveer 4 minuten en spoel af met koud stromend water. Laat helemaal koud worden.
- Halveer de druiven, schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in even dunne reepjes als de knolselderij. Besprenkel ze wel met wat citroensap dan kleuren ze niet bruin!
- Rooster de walnoten kort in een droge koekenpan.
- Meng alle ingrediënten voor de dressing.
- Doe alles in een grote kom en meng de dressing erdoor.

Ingrediënten

- ½ knolselderij
- 4 stengels bleekselderij
- 500 g rode druiven
- 2 Granny Smith appels
- 100 g walnoten

Dressing:

- 2 el mayonaise
- 2 el zure room
- 2 el appelciderazijn
- 1 el grove mosterd
- 1 el citroensap
- zout en peper

- **TIP:** Ook lekker met andere noten en rozijnen.
- **TIP:** De klassieke Waldorfsalade is met witte druiven.

Tempeh Sate

27

2-4 personen

10 minuten na 1 uur marineren

Bereidingswijze:

- Meng alle ingrediënten, behalve de tempeh, in een blender en pureer ze.
- Wel houten satéprikkers in warm water gedurende minimaal een half uur.
- Snijd de tempeh in gelijke blokjes, meng ze in een schaal door het specerijenmengsel en laat ze afgedekt een uur in de koelkast marineren.
- Rijg de gemarineerde tempeh aan de stokjes en bak ze in een grillpan met een scheutje olie, op niet te hoog vuur, om en om.

Ingrediënten

- 2 cm gember
- 3 tenen knoflook
- 2 rawit pepertjes
- 1 el bruine suiker
- 2 el tamarindepasta
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl nootmuskaat
- 1 tl zout
- 50 ml zonnebloemolie
- 50 ml dikke ketjap
- 400 g tempeh

- **TIP:** Lekker met gekookte rijst, komkommersalade en zelfgemaakte pindasaus.



Pasta met doperwten en citroen

28

4 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Breng een ruime pan met water aan de kook en zorg dat er flink wat zout in zit. Kook de pasta volgens de beschrijving op de verpakking.
- Rooster intussen de zonnebloempitten in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn.
- Doe de geplette knoflooktenen, de fijngehakte peterselie, oregano en de tijm in een keukenmachine en hak ze fijn. Doe er 225 gram van de doperwten bij, samen met de ricotta, de rasp en het sap van de citroen, de olijfolie en zout en peper. Pulseer kort, tot je een saus hebt maar nog wel stukjes doperwt ziet zitten.
- Meng het ricottamengsel door de uitgelekte pasta, samen met de rest van de doperwten. Voeg indien nodig een beetje van het achtergehouden kookwater toe, om de pasta lekker smeuïg te maken.
- Schep de pasta op de borden en bestrooi met de zonnebloempitten, gedroogde chili, Parmezaanse kaas en eventueel nog wat zout. Druppel er tot slot nog wat extra olijfolie overheen.

Ingrediënten

- 450 g fusilli
- 50 g zonnebloempitten
- 2 tenen knoflook
- 30 g verse peterselie
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde oregano
- 375 g diepvries doperwten
- 400 g ricotta
- 1 citroen (de geraspte schil + 2 à 3 el sap)
- 60 ml olijfolie + extra
- geraspte Parmezaanse kaas
- gedroogde chilipeper
- zout en peper



VegaBurger

29

4 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Laat de kikkererwten goed uitlekken.
- Maak ui en knoflook schoon en snijd ze heel fijn.
- Hak de koriander heel fijn. Doe alles in een foodprocessor of een grote schaal.
- Voeg de gemalen koriander, komijn, kaneel en versgemalen peper en zout naar smaak toe. Breek het ei erboven en doe ten slotte de paneermeel erbij.
- Pureer het geheel tot een homogene massa. Vorm er 'hamburgers' van.
- Smelt wat boter in een koekenpan en bak de VegaBurgers om en om bruin.
- Serveer ze als een hamburger op een broodje met sla, tomaat, uiringen en een zelfgemaakte saus.

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (480g)
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- ½ bosje verse koriander
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- snufje kaneel
- versgemalen peper en zout
- 1 ei
- 4 el paneermeel
- boter



Walnotenpesto Pasta met cherrytomaat

30

4 personen

10 minuten + 15 minuten oven

Bereidingswijze:

- Rooster de walnoten in een droge koekenpan.
- Rooster de tomaatjes in een voorverwarmde oven van 200°C in ongeveer 15 minuten, met wat olie, zout en peper.
- Maak een pesto van de pecorino, walnoot, olijfolie, basilicum, rucola, zout, peper en wat citroenrasp met een blender op pulse stand.
- Kook de pasta volgens de verpakking.
- Giet de pasta af, schep er direct de pesto en de geroosterde tomaatjes doorheen.
- Serveer met wat extra citroenrasp en eventueel versgemalen peper naar smaak.

Ingrediënten

- 100 g walnoot
- 320 g dikke spaghetti
- 100 g geraspte pecorino
- 90 ml olijfolie
- 30 g basilicum
- 30 g rucola
- zout en peper
- 1 biologische citroen
- 200 g cherrytomaat



- **TIP:** Je kunt de pecorino kaas vervangen door iedere andere harde kaas naar keuze. Ook lekker met belegen boerenkaas.

Wortelsoep

31

4 personen 30 minuten

Bereidingswijze:

- Schil de wortels en de aardappel, snijd ze vervolgens in blokjes of plakjes, was onder koud stromend water en laat goed uitlekken.
- Smelt de boter in een pan, bak de wortel en de aardappel. Voeg de paprikapoeder toe en roer goed door.
- Voeg de bouillon toe en laat 20 minuten pruttelen op laag vuur.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde soep, roer er nog wat boter doorheen.
- Serveer met Parmezaanse kaas en basilicum.

Ingrediënten

- 600 g wortels
- 100 g aardappel
- 50 g boter
- 1 el paprikapoeder
- 1 l groentebouillon
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas
- verse basilicum



Aardappelfocaccia

32

2-4 personen 30 minuten + 20 minuten oven

Bereidingswijze:

- Meng het water met de suiker en voeg de gist toe. Laat dit 15 minuten staan.
- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Meng dan de bloem met het zout en roer hier de gepureerde aardappel door.
- Voeg het gist-watermengsel toe en blijf 15 minuten mengen tot het een mooi deeg is.
- Laat dit rijzen tot het deeg is verdubbeld en doe het vervolgens in een ovenschaal. Druk met je vingers gaten in het deeg.
- Maak verder op als een 'gevulde' focaccia met de overige ingrediënten en bak het in de voorverwarmde oven in ongeveer 20 minuten goudbruin.

Ingrediënten

- 1,5 dl warm water
- 2 tl droge gist
- 1 grote aardappel (gestoomd en gepureerd)
- 250 g '00' bloem
- 1 tl suiker
- 100 g Taleggio kaasblokjes
- 12 kerstomaatjes
- 3 kleine aardappelen (gekookt en in plakjes)
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- verse takjes oregano, rozemarijn en tijm
- zout en peper



- **TIP:** Je kunt eindeloos variëren met dit basisdeeg, ook lekker om na het afbakken te bestrooien met rucola.

KokosBollen

33

16 stuks

5 minuten + 20 minuten oven

Bereidingswijze:

- Meng de kokos samen met de suiker en een snufje zout in een pan met dikke bodem.
- Roer er de eiwitten door en verwarm het vervolgens al roerend op een laag vuur. Haal het na 3 minuten van het vuur.
- Verwarm de oven voor op 175°C, bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Schep met een ijsschep of met 2 lepels bollen op de bakplaat, maak er met iets nat gemaakte vingers 16 bollen van.
- Bak ze 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Ingrediënten

- 200 g geraspte kokos
- 200 g fijne tafelsuiker
- snufje zout
- 4 eiwitten



- **TIP:** Of verdeel het over 2 bakplaten en maak er 32 kleinere bolletjes van, de baktijd is dan 10 – 12 minuten.
- **TIP:** Voeg een ½ theelepel citroenrasp toe voor een iets frissere variant.
- **TIP:** Smelt 100 g pure chocola au bain-marie (de chocola in een kommetje dat weer boven een pannetje met kokend water hangt) en dip hier de gebakken kokosbollen in.

Chili sin Carne

34

4 personen 20 minuten

Bereidingswijze:

- Doe de kaneel, piment, oregano, cacao, paprikapoeder en nootmuskaat samen in een vijzel en vijzel dit fijn tot een mooi specerijenmengsel.
- Doe de chipotle peper en de chilipeper samen met de groentebouillon in een hoge maatbeker en pureer dit geheel met een staafmixer.
- Maak de ui, knoflook en paprika schoon, snipper de ui en knoflook, snijd de paprika in blokjes. Fruit dit in een eetlepel zonnebloemolie, in een braad- of kookpan, gedurende 8 minuten, voeg dan de espresso en de bouillon toe. Roer dit goed door.
- Voeg dan de overige ingrediënten toe en laat het geheel goed doorwarmen.
- Serveer met gekookte rijst, tortillachips, zure room, limoen en verse koriander.

Ingrediënten

- 1 kaneelstokje of 1 tl kaneelpoeder
- 1 tl piment
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl cacao
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl nootmuskaat
- 2 chipotle pepers
- 1 gedroogde chilipeper
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 rode punt paprika
- 1 kopje espresso
- 5 dl groentebouillon
- 400 g kidneybonen uit blik
- 90 g rode linzen uit blik
- 90 g groene linzen uit blik
- 1 blik tomatenblokjes
- 30 ml water (indien nodig)



- **TIP:** Gebruik je gedroogde bonen in plaats van bonen uit blik of pot, dan moeten deze een nacht weken in koud water.
- **TIP:** Ook lekker om er guacomole bij te serveren.

Pita Falafel met zoetzuur

35

2 personen

30 minuten + 1 dag eerder de bonen weken



Bereidingswijze:

- Maak de ui en knoflook schoon, snijd beide heel fijn.
- Laat de kikkerwten heel goed uitlekken, doe ze in een keukenmachine en puls tot het een iets samenhangend geheel is.
- Voeg de andere ingrediënten toe in een kom, roer het geheel goed door en laat even afgedekt in de koelkast staan.
- Vorm er dan in de handpalm falafel ballen van.
- Bak ze in olie in een pan of (voor de gezonde manier) in de oven met wat (olijf)olie op 180°C.
- Snijd voor het zoetzuur de rode ui in ringen.
- Verwarm de azijn met water en los hier de suiker en zout in op.
- Voeg de ui toe aan de warme azijn. En laat even staan.
- Serveer de gebakken falafel met afgebakken pitabroodjes en wat verse koriander.
- Ook lekker met zelfgemaakte knoflooksaus.

Ingrediënten

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250 g kikkererwten (dag van tevoren geweekt)
- 2 el gehakte verse koriander
- ½ tl witte peper
- ½ tl komijn
- ½ tl gemalen koriander
- ½ tl kardemom
- ½ tl bakpoeder
- 1 ½ el bloem
- zonnebloemolie

Flensjes met aubergine

36

4 personen

15 minuten + 20 minuten oven

Bereidingswijze:

- Maak een glad beslag van de eieren, bloem, de helft van de pecorino, zout en peper en voeg de melk al roerend toe.
- Doe een klein beetje olie in een koekenpan, schenk als de pan goed heet is een beetje beslag in de pan en laat het dun uitvloeien. Bak zo 10-12 dunne flensjes.
- Meng de ricotta met de rest van de pecorino en peterselie en zout.
- Besmeer de flensjes met het ricottamengsel, rol ze op en leg ze in een ingevette ovenschaal.
- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Snijd de aubergine in blokjes en hak de knoflook fijn.
- Bak de knoflook in een pan met olijfolie. Voeg de aubergine in blokjes toe samen met wat zout. Voeg de olijven en de passata toe en laat pruttelen met de deksel op de pan.
- Giet de saus over de flensjes in de ovenschaal en zet die 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Snijd de mozzarella in plakjes, leg ze op de hete saus en laat dat nog 5 minuten in de oven smelten.

Ingrediënten

- 4 eieren
- 100 g bloem
- 60 g geraspte pecorino
- 2 dl melk
- 200 g ricotta
- 50 g peterselie
- 1 teentje knoflook
- 2 aubergines
- 20 zwarte olijven zonder pit
- 2 dl passata
- 200 g mozzarella



Polentakoek met geroosterde tomaat

37

4 personen

10 minuten + 30 minuten oven

Bereidingswijze:

- Verwarm de melk op een laag vuur samen met wat zout en de gekneusde kardemom, voeg al roerend het maismeel toe. Blijf roeren tot er geen klontjes meer zijn. Dan zachtjes koken tot het indikt.
- Roer er dan de geraspte Parmezaanse kaas en olijfolie door, laat het door en door afkoelen.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Scheid de eieren, klop de eiwitten in een ontvette kom stijf.
- Roer de eidooiers samen met versgemalen peper door het maismeel-mengsel. Spatel dan het stijfgeslagen eiwit er voorzichtig door heen.
- Bekleed een taartvorm, doorsnede 20 cm, met bakpapier en giet hier het polentamengsel in. Bak de polenta in 30 minuten gaar.
- Snijd tomaten klein, halveer de kleine tomaatjes en snijd de knoflook in plakjes.
- Doe alles op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, zout en peper. Rooster ongeveer 20 minuten, samen met de polentakoek, in de oven.

Ingrediënten

- 750 ml melk
- 150 g fijn maismeel
- 3 peulen kardemom
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 dl olijfolie
- 5 eieren
- 1 eidooier
- 6 tomaten
- 150 g cherrytomaatjes
- 2 teentjes knoflook
- zout en peper

• **TIP:** Vervang de Parmezaanse kaas door belegen boerenkaas.



Miso Soep

38

4 personen

15 minuten + ½ uur bouillon trekken

Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten, eventueel wat fijner gesneden, voor de dashi bouillon in een pan en laat deze op een laag vuur ongeveer een ½ uur trekken.
- Snijd intussen de tofu in kleine blokjes en de paksoi in reepjes. Laat de bonen goed uitlekken. Knip de bosui in ringetjes.
- Zeef vervolgens alle ingrediënten uit de bouillon en voeg 80 g miso toe. Laat de bouillon niet meer koken!
- Kook de noedels zoals de verpakking aangeeft in de bouillon.
- Voeg ten slotte alle overige ingrediënten toe aan de warme misobouillon.

Ingrediënten

Dashi kombu bouillon:

- 1 vel kombu
- 10 g dashi
- 2 stengels sereh
- 1 gedroogde peper
- 2 teentjes knoflook
- 2 bosui
- 2 keffirblaadjes
- 2 l water

overige ingrediënten:

- 80 g miso
- 100 g taugé
- 200 g noedels
- 100 g tofu
- 1 paksoi
- 100 g kidneybonen uit blik of pot
- 3 bosui



Ratatouille

39

4 personen

20 minuten + 20 minuten oven

Bereidingswijze:

- Kook de bonen in 30 minuten gaar in het weekvocht.
- Verwarm de oven op 220°C.
- Maak de knoflook schoon en snijd in plakjes en snijd de courgette, de aubergine, de ui en de geschilde pompoen in dunne plakjes en de schoongemaakte paprika in reepjes.
- Snijd de tomaten in blokjes.
- Leg de groenten, zonder de tomaat, op een bakplaat, besprenkel royaal met olijfolie en bestrooi met zout en peper.
- Rooster de groenten in het midden van de voorverwarmde oven 20 minuten.
- Ontzuur 2 minuten de tomatenpuree in een pan op laag vuur, voeg de tomatenblokjes toe samen met de gegrilde groenten en de gekookte bonen, voeg ten slotte de witte wijnazijn toe. Laat dit 10 minuten pruttelen op een matig vuur.
- Serveer met verse basilicum.

Ingrediënten

- 250 g gedroogde witte bonen (dag van tevoren laten weken)
- 400 g flespompoen
- 1 rode paprika
- 2 courgette
- 2 teentjes knoflook
- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 1 el tomatenpuree
- 400 g Roma tomaat
- 2 el witte wijnazijn
- zout en peper
- verse basilicum



- **TIP:** Lekker met vers afgebakken brood of pasta.
- **TIP:** Gebruik witte bonen uit pot of blik, spoel ze af onder koud stromend water. Deze hoef je niet eerst te koken, maar kun je samen met de geroosterde groenten toevoegen,

Paddenstoelen-Clafoutis

40

4 personen

10 minuten + 20 minuten oven

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een ronde ovenschaal (doorsnee 24 cm) in met wat olie.
- Zeef voor het beslag de bloem boven een beslagkom, breek de eieren erin en voeg de crème fraîche en melk toe. Klop dit met een garde of mixer tot een glad beslag, breng dit verder op smaak met zout en versgemalen peper.
- Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze eventueel in gelijke stukjes, maar niet klein! Hak de knoflook fijn en snijd de sjalotjes in ringetjes.
- Verwarm de boter en smoor hierin de paddenstoelen samen met de knoflook en sjalotjes gedurende 5 minuten, voeg de tijm toe en maak het mengsel verder op smaak met versgemalen peper.
- Schep het paddenstoelenmengsel in de ovenschaal, schenk het beslag er in en strooi de kaas erover.
- Bak de clafoutis in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 20 minuten goudbruin en gaar.

Ingrediënten

- 50 g bloem
- 4 eieren
- 4 el crème fraîche
- 2 dl melk
- versgemalen peper
- zout
- 400 g paddenstoelen
- 1 teentje knoflook
- 2 sjalotjes
- 25 g boter
- ½ el verse tijm
- 50 g geraspte kaas

- **TIP:** Vervang de paddenstoelen door sjalotjes of een andere groente zoals witlof.



Bananen-Notenbrood

41

4-8 personen 10 minuten+ 60 minuten oven

Bereidingswijze:

- Roer de boter romig samen met de basterdsuiker en de vanillesuiker, voeg dan de eieren toe en klop het geheel nog even door.
- Prak de bananen, roer er een theelepel citroensap door en voeg de geprakte bananen toe aan de romig geroerde boter.
- Hak de noten en meng ze door de bananen-botermassa.
- Doe de broodmix samen met de bakpoeder en het snufje zout in een grote beslagkom. Kneed het geheel samen met het bananen-notenmengsel met een mixer tot een stevig beslag. Laat het afgedekt ± 10 minuten rusten op een lauwwarme plaats.
- Verwarm intussen de oven voor op 180°C.
- Vul de ingevette bakvorm met het beslag en bak het 'brood' in het midden van de voorverwarmde oven in ± 1 uur gaar en goudbruin. Laat het op een rooster afkoelen.

Ingrediënten

- 100 g boter
- 100 g witte basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 eieren
- 5 bananen
- 1 biologische citroen
- 100 g walnoten
- 450 g speltbloem
- 1 zakje bakpoeder
- snufje zout
- cakeblik van 27 cm lengte

- **TIP:** je kunt de noten naar keuze variëren.
- **TIP:** ook lekker om wat kaneel toe te voegen.



Vegan Pasta al funghi

42

4 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Snipper de ui en hak de knoflookteentjes fijn.
- Snijd de champignons en paddenstoelen in kleinere stukken.
- Verhit een lepel olijfolie in een pan en fruit vervolgens de ui en knoflook. Voeg dan de paddenstoelen toe en bak ze mee.
- Voeg de plantaardige room en alle kruiden toe. Roer dit goed door elkaar en laat 2 minuten staan.
- Kook de pasta gaar in een pan kokend water + een snufje zout.
- Meng de maïzena met koud water en giet dit bij de roomsaus. Blijf roeren totdat de roomsaus iets dikker wordt. Maak verder op smaak met versgemalen peper.
- Giet de spaghetti af en meng dit door de roomsaus.

Ingrediënten

- 250 g spaghetti
- ½ ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 el olijfolie
- 1 bakje paddenstoelen
- 100 g kastanjechampignons
- 1 pakje plantaardige room
- 2 el edelgistvlokken
- 1 el sojasaus
- ½ tl chilivlokken
- bouillonblokje
- snufje zout en peper
- 1 el maïzena + 2 el water

- **TIP:** Ook lekker om extra verse tijm toe te voegen of om oesterzwammen in reepjes te scheuren en te bakken.



Frittata

43

4 personen

10 minuten + 15 minuten oven

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de feta in kleine blokjes, hak de peterselie en knoflook fijn. Snijd de prei in dunne ringen en was ze onder stromend water. Snijd de gekookte aardappel in blokjes.
- Bak de asperges 5 minuten in wat zonnebloemolie in een grote koekenpan die ook in de oven kan.
- Klop de eieren los, roer hier de feta, peterselie en knoflook door en maak het verder op smaak met zout en peper.
- Meng de prei, aardappel, asperges, linzen en spinazie er door.
- Verhit nog wat olie in de koekenpan, schenk als de olie goed heet is het ei-groentemengsel in de pan. Laat de frittata aan de randen op het hoge vuur stollen.
- Zet de pan dan nog ongeveer 8 minuten in de voorverwarmde oven, zodat alles door en door gaar is. Snij de frittata in punten en serveer.

Ingrediënten

- 8 eieren
- 75 g feta
- platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 200 g spinazie
- 2 preien
- 1 gekookte aardappel
- 10 asperges
- 50 g gekookte linzen

- **TIP:** Frittata kun je maken met groente naar keuze of met left-overs.



Lasagne alla Melanzane

4 personen 20 minuten + 15 minuten oventijd

Bereidingswijze:

- Rooster de walnoten in een droge koekenpan en hak ze fijn.
- Maak de ui schoon en snipper deze fijn, hak de verse Italiaanse kruiden, doe de ui samen met de kruiden, de rode wijn, tomatenpuree en de gezeefde tomaten in een pan en stoof ze 15 minuten op een laag vuur.
- Snijd de aubergines in plakken, bestrooi ze met zout en laat ze 30 minuten liggen, zodat het overtollige vocht eruit trekt. Dep ze droog en grill ze dan in een grillpan of koekenpan.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Blancheer de lasagnevellen tot ze gaan drijven en leg ze vervolgens op een droge theedoek.
- Knip de basilicum in reepjes, roer ze samen met de gehakte noten door de ricotta. Maak verder op smaak met zout en versgemalen peper.
- Maak de lasagne in een ingevette ovenschaal. Een laagje tomatensaus als eerste, dan een lasagnevellen, dan gegrilde aubergine en wat ricottamengsel. Herhaal dit en eindig met mozzarella-plakken bovenop.
- Bak de lasagne ongeveer 15 minuten boven in de hete oven tot de mozzarella begint te kleuren.

Ingrediënten

- 100 g gepelde walnoten
- 1 rode ui
- 1 bosje verse Italiaanse kruiden (verkrijgbaar in de supermarkt)
- 1 scheut rode wijn
- 2 el tomatenpuree
- 5 dl gezeefde tomaat
- 2 grote aubergines
- 250 g lasagnevellen
- 180 g ricotta
- 100 g verse basilicum
- 100 g mozzarella



- **TIP:** Strooi eventueel geraspte kaas bovenop de mozzarella.

Boterbonen Soep met chili en kokos

45

4 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Maak de ui schoon en snijd de ui fijn. Halveer de chilipeper, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper heel fijn. Houd wat gesneden peper apart.
- Verwarm de olie in een pan met dikke bodem, bak hier de ui samen met de peper en kurkuma al omscheppend goudbruin. Laat de bonen goed uitlekken en bak ze kort mee.
- Schenk 6 dl kokend water op de bonen, voeg de bouillonblokjes en kokosmelk toe en breng de soep aan de kook, draai het vuur lager en kook de boterbonensoep in ± 10 minuten met het deksel op de pan verder gaar. Schep er 2 eetlepels bonen uit. Pureer de soep met een staafmixer.
- Pluk de korianderblaadjes en hak ze grof.
- Serveer de boterbonensoep met de achtergehouden bonen, chili en kokos bestrooid met de koriander.
- Ook lekker om eventueel warm naanbrood erbij te serveren.

Ingrediënten

- 1 grote ui
- 1 rode chilipeper
- 2 el olie
- 1 tl gemalen kurkuma
- 450 g boterbonen uit blik
- 2 groentebouillonblokjes
- 400 ml kokosmelk uit blik
- 50 g geraspte kokos
- bosje verse koriander

- **TIP:** Voeg net voor het serveren wat limoensap en rasp toe.
- **TIP:** Vervang de boterbonen door iedere andere soort witte bonen, bijvoorbeeld kikkererwten of gewone witte bonen.

Ovenschotel met pastinaak

46

4 personen 20 minuten + 1 uur oven

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven op 200°C.
- Verwijder de uiteinden van de pastinaken, was ze en schil ze.
- Schil de aardappelen en was ze. Snijd de pastinaken en de aardappelen in heel dunne plakjes en meng die door elkaar.
- Pel de uien en de knoflook en snijd ze in dunne ringen.
- Verhit wat boter in een braadpan en fruit daarin de uien en de knoflook tot ze glazig zijn. Meng ze vervolgens door de andere groenten.
- Vet een hoge ovenschotel in en leg de groenten daar zo plat mogelijk in. Verdeel wat klontjes boter over de groenten, bestrooi met peper en zout en dek de schaal af.
- Bak de pastinaak-aardappelschotel 60 minuten in de voorverwarmde oven. Maak ondertussen een kaassaus door de kaas in de melk op te lossen op een laag vuur en voeg daaraan de gehakte peterselie toe.
- Schep de groenten op een bord en verdeel de kaassaus erover.

Ingrediënten

- 500 g pastinaken
- 350 g aardappelen
- 200 g uien
- 2 grote tenen knoflook
- boter
- zout en versgemalen peper
- 300 g geraspte belegen boerenkaas
- 1 ½ dl melk
- fijngehakte platte peterselie

• **TIP:** Vervang de pastinaak door winterwortel.

Caesar Salade

47

4 personen

40 minuten (inclusief ovengebruik)

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Laat de kikkererwten goed uitlekken, doe ze op een met bakpapier beklede bakplaat samen met de knoflook en wat olijfolie. Rooster de kikkererwten 35-40 minuten.
- Kook de eieren hard, laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
- Pluk de romaine sla, was ze en laat goed uitlekken. Was de tomaatjes en halveer ze eventueel en maak de avocado schoon.
- Doe alle ingrediënten voor de dressing in een hoge mengbeker en pureer ze glad met een staafmixer.
- Doe de sla samen met de tomaatjes, avocado en geroosterde kikkererwten in een kom. Verdeel de dressing erover en ten slotte de croutons en Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- 100 g kikkererwten uit blik
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie
- 2 eieren
- 2 kleine kropjes romaine sla
- 100 g cherrytomaatjes
- 1 avocado
- 100 g croutons
- 50 g Parmezaanse kaas

Caesar Dressing:

- 180 g rauwe cashewnoten
- 1,5 dl water
- 1 teentje knoflook
- 2 el kappertjes
- 1 el worcestersaus
- 2 tl mosterd
- 2 el citroensap
- zout en peper



Italiaanse Pasta met tuinbonen

48

2 personen

15 minuten

Bereidingswijze:

- Laat de tuinbonen ontdooien.
- Snijd de ui heel fijn, doe hem samen met de tuinbonen en de tomatensaus in een pan. Verwarm dit, maak op smaak met versgemalen peper.
- Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, in ruim water met zout. Giet af en schenk er wat olijfolie over.
- Schep de pasta in kommen, verdeel de tomaat-tuinbonensaus erop en de tarwekiemen. Eventueel nog wat olijfolie en versgemalen peper.

Ingrediënten

- 200 g diepvries tuinbonen
- 1 witte ui
- 1 pot Bongiovi Pastasaus
- 200 g pasta
- olijfolie
- 30 g tarwekiemen
- Rigatoni van Bettini



Pompoen Zuurkoolgratin met amandel

4 personen 20 minuten + 1 uur oven

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200˚C.
- Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Maak intussen de pompoen schoon, snijd in stukken en doe ze samen met de knoflook in een ovenschaal, bestrooi met zout en peper en meng met olie. Rooster de pompoen in ongeveer 30 minuten gaar. Verlaag de oventemperatuur naar 170˚C.
- Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en hak ze daarna fijn.
- Vet een ovenschaal in met wat boter. Pureer de gekookte aardappelen, roer er de rest van de boter door en maak de puree verder op smaak met zout en peper.
- Vul de ovenschaal met eerst de puree, dan de zuurkool, de geroosterde pompoen, de gehakte amandelen en tenslotte de geraspte Gruyère en Comté.
- Gratineer de ovenschotel in ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven van 170˚C goudbruin.

Ingrediënten

- 400 g kruimige aardappelen
- 500 g pompoen
- 4 tenen knoflook
- 150 g boter
- 200 g zuurkool
- 100 g blanke amandelen
- 100 g geraspte Gruyère
- 100 g geraspte Comté



- **TIP:** Je kunt iedere geraspte kaas naar keuze gebruiken.

Appel-Peercrumble

50

2 personen 15 minuten

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de appel en peer, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes, schep er ± 1 theelepel kaneel door.
- Maak de crumble door ijskoude boter samen met zelfrijzend bakmeel, de suiker en een snufje zout, in een kommetje, te prakken met een vork. Zodra er grote 'kruimels' (crumble) ontstaan, het schaaltje even in de koelkast zetten tot gebruik.
- Doe de appel/peer stukjes in ingevette, ovenvaste schaaltjes en strooi er de 'kruimels' op, bak de appel-peercrumble, in het midden van de oven, in ± 15 minuten goudbruin en gaar. Serveer direct!

Ingrediënten

- 1 appel
- 1 peer
- kaneel
- 40 g sojaboter
- 90 g zelfrijzend bakmeel
- 55 g suiker
- snufje zout



- **TIP:** Ook lekker om wat citroensap en rasp toe te voegen aan het appel/peermengsel.
- **TIP:** Vervang het zelfrijzend bakmeel door amandelmeel.
- **TIP:** Serveer met stijfgeslagen slagroom of een bolletje ijs.
- Je kunt de appel-peer vervangen door pruimen of perziken-nectarines (zonder pit).

Semur Terong

51

2 personen 20 minuten

Ingrediënten

- 2 tomaten
- ½ rode peper
- 5 cm verse gember
- 1 tl gemalen kardemon
- 1 tl nootmuskaat
- 2 tl gemalen koriander
- 1 tl witte peper
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 2 aubergines
- 4 el ketjap manis
- 3 laurierblaadjes
- 1,5 dl water

Bereidingswijze:

- Rooster de kemerinoten in een droge koekenpan.
- Doe ze samen met de in stukken gesneden tomaten, de rode peper, de geschilde gember, kardemon, nootmuskaat, gemalen koriander en witte peper in een hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een specerijenpasta, een boemboe.
- Snipper de uien en hak de knoflook fijn. Snijd de aubergines in plakjes.
- Fruit de ui samen met de knoflook in wat olie, voeg de aubergine toe aan de boemboe en laat het geheel ongeveer 15 minuten in een gesloten pan stoven.



- **TIP:** verdubbel de hoeveelheid voor 4 personen of serveer het als bijgerecht. Lekker met gekookte zilvervliesrijst.

Spinazie-Gnocchi

52

4 personen 30 minuten

Bereidingswijze:

- Doe de ricotta samen met 50 g van de geraspte kaas, de losgeklopte eieren, de gezeefde bloem, citroenrasp en de (ontdooide) fijngehakte spinazie in een kom.
- Kneed het geheel tot een homogene massa of gebruik een keukenmachine.
- Voeg dan het griesmeel toe en kneed het opnieuw tot een stevig deeg ontstaat. Verdeel dit in vier stukken, rol hier rollen van ± 30 cm van op een bloem bestoven werkvlak en snijd ze vervolgens in stukjes van 1 cm.
- Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook met wat zout en kook de gnocchi hier in ongeveer 6 minuten al dente (bijna gaar) in. Schep ze eruit met een schuimspaan en laat ze goed uitlekken.
- Snijd de lente-uitjes heel fijn en verwarm ze samen met de crème fraîche, wat zout en versgemalen peper, schep hier de spinazie-gnocchi door en laat ze op een hoog vuur meewarmen.

Serveer de gnocchi met de rest van de kaas en nog wat versgemalen peper.

Ingrediënten

- 500 g ricotta
- 100 g geraspte Parmezaanse of boerenkaas
- 2 eieren
- 150 g bloem
- 1 el citroenrasp
- 200 g (diepvries)spinazie
- 175 g griesmeel
- 2 lente-uitjes
- 2 dl creme fraîche
- versgemalen peper



De makers


Desmond Böhm
Culinaire tovenaar
Jacqui Burger
Big boss lady
Kickel van Schaik
Professioneel regelaar
Maarten Laupman
Fotograaf extraordinaire
Mel
Knuffelmonster
Carin Leenders
Recepten koningin
Yuri Jansen
Plaatjesmaker


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl