



GROENVOER VÓL VERRUKKELIJK VEGA

Smullend jouw steentje bijdragen

Be one with nature

INHOUDSOPGAVE

2	ONTBIJT POMPOENBOWL	32	HOOFDGERECHT LASAGNE
4	ONTBIJT VIJGEN YOGHURT	34	HOOFDGERECHT ANDIJVIE STAMPPOT
6	SALADE SPRUITJES PEREN SALADE	36	HOOFDGERECHT GROENTEN UIT DE OVEN MET FALAFEL
8	SALADE WORTEL-SUGARSNAPSALADE	38	HOOFDGERECHT BOERENKOOL STAMPPOT ANDERS
10	SALADE ZEEWIERSALADE	40	HOOFDGERECHT ZUURKOOLSCHOTEL
12	SALADE PAARSE PEENSALADE	42	HOOFDGERECHT SPITSKOOL MET BATAAT & TEMPEH
14	SALADE MEXICAANSE BATAAT SALADE	44	HOOFDGERECHT VENKELRISOTTO
16	LUNCHGERECHT LIJNZAADWRAP	46	HOOFDGERECHT FRITTATA
18	HOOFDGERECHT VEGETARISCHE BLOEMKOOL NASI GORENG	48	HOOFDGERECHT BURRITO'S
20	HOOFDGERECHT GROENTEN-OVENSCHOTEL MET HALLOUMI	50	HOOFDGERECHT NOTENBURGER
22	HOOFDGERECHT GEZONDERE BLOEMKOOLSTEAK MET 6 INGREDIËNTEN	52	HOOFDGERECHT POKÉ BOWL
24	HOOFDGERECHT SPRUITJESSTOOF		
26	HOOFDGERECHT WITLOF STAMPPOT ZONGEDROOGDE TOMATEN		
28	HOOFDGERECHT GEGRATINEERDE KNOLSELDERIJ		
30	HOOFDGERECHT BLOEMKOOL PIZZA		



SMAKELIJK WELKOM!

Als 17 miljoen Nederlanders twee dagen per week geen vlees meer zouden eten scheelt dat 340.000 hectare aan grond: een regenwoud of een savanne ter grootte van al het bos van Nederland kan dan gered worden. Veel bos wordt namelijk gekapt zodat er ruimte vrijkomt voor kleinere en grotere plantages. Deze plantages zijn vaak bedoeld voor soja, palmolie, weides en voeding voor vee. Goede reden om (deels) vega te gaan eten dus (als je dat niet al deed natuurlijk)!

Dit boekje staat vól verrukkelijke recepten. Je vindt te gekke smaakcombinaties die de randjes van de keuken opzoeken. En natuurlijk is alles vegetarisch. Er zijn recepten voor de snelle, eenvoudige kok én je vindt inspiratie als je iets uitgebreider aan de slag wil. Alle recepten worden begeleid door mooie beelden uit de regenwouden van Zuid-Amerika – als we dus meer vega eten, zorgen we ervoor dat er minder bos gekapt wordt. Lekker kijken dus tijdens het koken. In dit boekje ...

- Onze eigen geweldige WWF-huiskok Suzanne
- Ambassadeurs André Kuipers en Carice van Houten
- Foodbloggers Chickslovefood

Schijfjes, blokjes, raspen, julienne, stomen, juicen, bakken, grillen, rauw, stampen... snel aan de slag en vooral: héél veel plezier en lekker smullen!

En oja... probeer zoveel mogelijk met lokale producten van het seizoen te werken én als het aan ons ligt wordt er niks weggegooid.



POMPOENBOWL

INGREDIËNTEN (3 PERSONEN)

200 gram pompoenpuree

50 ml kokosmelk of sojaroom

60 gr amandelboter

2 el ahornsiroop (of agave)

0.5-1 tl kaneel

zout naar smaak

Toppings:

1 el pompoenpitten (geroosterd)

1 tl chiazaad

0.5 el cacao nibs

0.5 el geraspte kokos

Banaan

Bessen

Frambozen

Bereiding

Meng de pompoenpuree met kokosmelk of sojaroom, amandelboter, ahornsiroop en kaneel naar smaak. Voeg eventueel een heel klein beetje zout toe (dit versterkt en balanceert de overige smaken in het gerecht).

Roer het goed door tot het een glad geheel wordt. Is het te dik naar je smaak, voeg dan nog wat extra kokosmelk of sojaroom toe.

Serveer de pompoen in een bowl met de pompoenpitten, chiazaad, cacao nibs en geraspte kokos erover verdeeld of gebruik toppings naar eigen keus.

Bewaar de pompoenmix maximaal drie dagen in de koeling.

Pompoenpuree maak je door: 1 pompoen te schillen en in gelijke blokjes te snijden en met olie in 20 minuten in de oven op 200 graden te roosteren. Na afkoelen pureren met staafmixer. Puree kan worden ingevroren.

VIJGEN YOGHURT

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

12 gedroogde vijgen

500 ml yoghurt (volle, Griekse, go vegan of sojayoghurt)

1 tl citroenrasp

1 scheut citroensap

1 tl kardemom

1 el kokosrasp

Bereiding

Ontdoe de vijgen van het harde steeltje. Laat ze vervolgens even (10 á 20 min) wellen in warm water.

Giet het water af en pureer ze met een staafmixer door de yoghurt.

Voeg de overige ingrediënten toe. Meng goed door.

Serveren met wat citroenrasp, kokosrasp of gesneden vijg bovenop ter decoratie.

Eventueel kan het mengsel in de vriezer worden omgetoverd tot ijs.





SPRUITJES PEREN SALADE

INGREDIËNTEN (3 PERSONEN)

1 bakje oesterzammen in plakjes gesneden

500 gr gehalveerde spruitjes

1 pot geroosterde gele paprika, in repen gesneden

2 peren, geschild en in reepjes of partjes gesneden

1 zakje gemengde sla

2 handjes gehakte en geroosterde amandelen

Sojasaus

Citroensap

Agave of granaatappel siroop

Olie

Zout

Peper

Bereiding

Paddenstoelen op hoog vuur goudbruin bakken. Op het laatst scheutje sojasaus toevoegen en droog bakken. Paddenstoelen uit de pan af laten koelen.

Spruitjes opbakken in scheutje olie. Scheutje water toevoegen zodat de spruitjes sneller/beter garen. Als al het vocht weg is, klein stukje boter of margarine toevoegen en spruitjes hierin bakken. Spruitjes iets af laten koelen.

Slamix, paprika, peer, amandel, paddenstoelen en spruitjes in kom. Citroensap, zout, peper, siroop op smaak toevoegen.

WORTEL-SUGARSNAPSALADE

INGREDIËNTEN (5 A 6 PORTIES)

dressing van: olijfolie, mosterd,
agave, zout, citroensap

1 winterwortel

1 zakje sugarsnaps of
andere boontjes

2 kleine romaine sla kropjes

1 avocado

100 gram walnoten

knoflookpuree

zout/peper

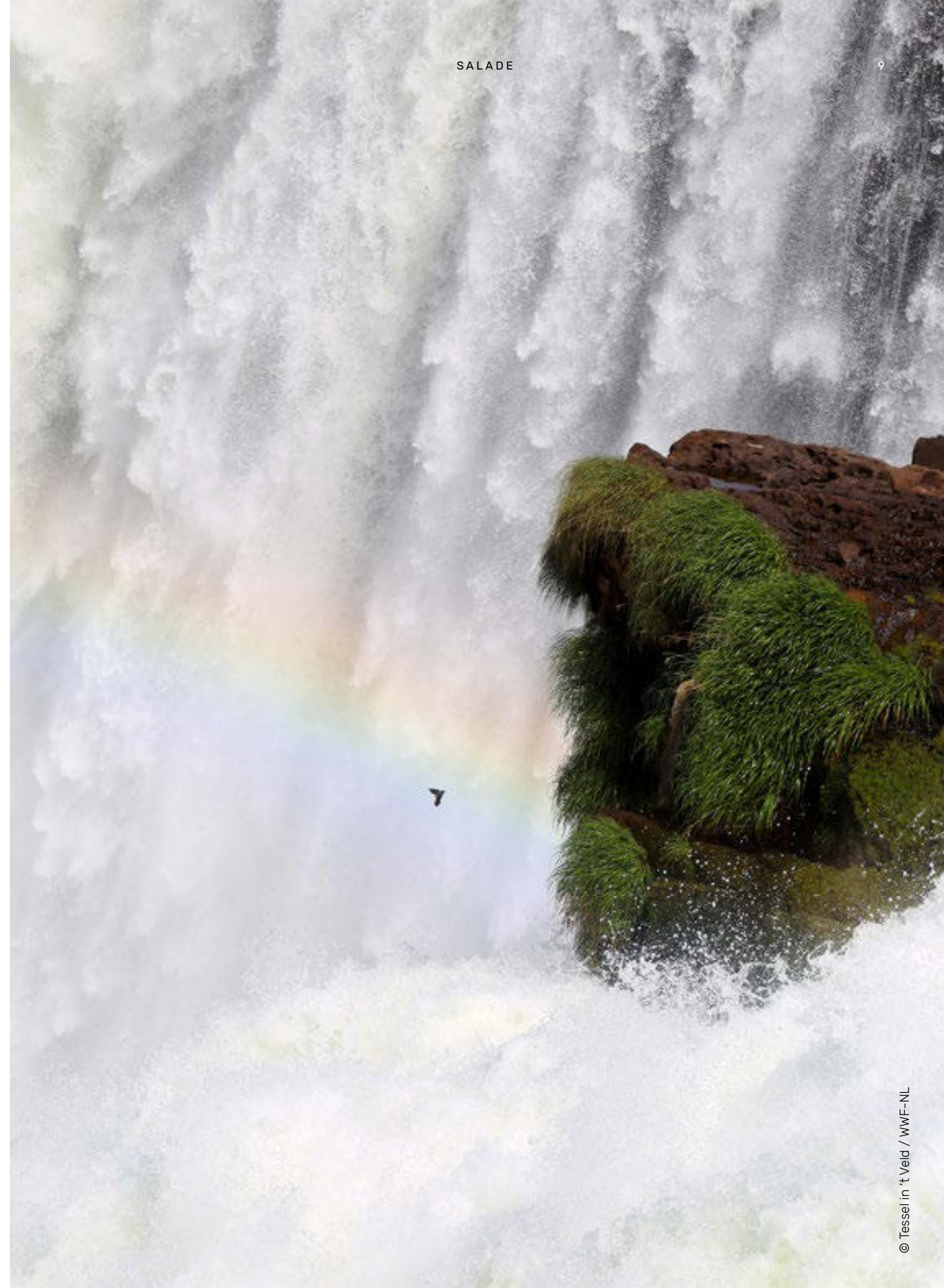
Bereiding

Wortel in dunne plakjes snijden en in een ovenschaal doen.
Marineren met olijfolie, knoflook en zout. In de oven (180 graden)
gedurende 30 minuten. Af laten koelen.

Ondertussen sugarsnaps (of andere boontjes) gedurende 5
minuten koken en afspoelen met koud water (blancheren, dit
stopt het kookproces direct, en houdt de groene groente groen)

Romaine sla fijn snijden, avocado in stukjes snijden.

Alle ingrediënten in een kom mengen. Dressing maken en door
de salade mengen.



ZEEWIERSALADE

INGREDIËNTEN (3 PERSONEN)

100 gram wakame
 100 gram zeewier Dulse
 200 gram edamame boontjes
 1 appel
 1 sjalot
 1 chilipeper
 1 komkommer
 2 el koriander, gesneden
 1/4 tl knoflookpuree
 1 el sesamolie
 1/2 tl suiker
 1/2 tl gemberpuree
 2 el sojasaus
 2 el rijstazijn
 zeezout
 limoensap
 Sesamzaad (zwart of wit of beide)

Bereiding

Wakame en zeewier weken in water, vervolgens goed uitlekken en in fijne repen snijden.

Edamame boontjes in zout water gedurende 4 min koken. Afgieten en zeezout erover strooien.

Pel en snipper de sjalot. Appel en komkommer eventueel met mandoline in dunne slierten snijden. Limoensap over de appel i.v.m. verkleuring.

Maak een dressing van knoflookpuree, gesneden chilipeper, soja-saus, gemberpuree, rijstazijn, suiker. Op smaak maken met zout.

Zeewier, komkommer, appel, edamame boontjes en dressing mengen. Serveren en garneren met sesamzaadjes en koriander.

PAARSE PEENSALADE

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Basisdressing (mosterd, citroensap, zout, agave, olijfolie)

1 zakje Veldsla

500 gram Paarse peen

1 blik Kikkererwten

1 pakje Feta

Paar eetlepels zwart sesamzaad

Peterselie

Komijnzaadpoeder

Tijm

Knoflookpuree

Zout peper

Olie

Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden. Laat de kikkererwten uitlekken.

Doe ze in een ovenschaal. Doe er 1 el komijnzaad poeder, ½ tl knoflookpuree, een snufje zout en een scheutje olie overheen. Meng goed door. Zet in de oven voor 25 a 30 min.

Snij ondertussen de penen in schuine plakjes. Doe ze in een ovenschaal. Doe er 1 el tijm, ½ tl knoflook puree, een snufje zout en een scheutje olie overheen. Meng goed door. Zet in de oven voor 25 á 30 min.

Doe ondertussen veldsla, fijngesneden peterselie, in blokjes gesneden feta en een paar el sesamzaad in een kom. Meng in een klein kommetje de mosterd, citroensap, zout, agave en olijfolie tot een dressing.

De groenten uit de oven moeten een beetje afkoelen, dan kunnen ze toegevoegd worden aan de koude ingrediënten. Goed doormengen, dressing naar smaak erbij.



MEXICAANSE BATAAT SALADE

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

700 gram bataat, in blokjes gesneden

olie

knoflook

cajun kruiden

1 blik mais, openen en uitlekken

1 blik kidneybonen, openen
en uitlekken

1 grote avocado, in blokjes gesneden

250 gram gesneden rode kool

1/4 bosje koriander, fijn gesneden

(vegan) mayonaise

jalapeño (te koop gesneden in
potje, of vers per stuk)

zout en peper

Bereiding

Bataat in de oven (180 graden) 20 minuten garen met olie, zout, knoflook en cajun kruiden. Eenmaal gaar, af laten koelen.

Mayonaise + jalapeño + zout mengen in blender of fijn pureren met staafmixer. Dit is echt een 'op smaak' handeling. Maak hem zo pittig als je zelf lekker vindt.

Alle ingrediënten bij elkaar voegen en mengen.

LIJNZAADWRAP

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

3 el gebroken lijnzaad

1 el water

1 ei

snufje uienpoeder

snufje paprikapoeder

snufje zout

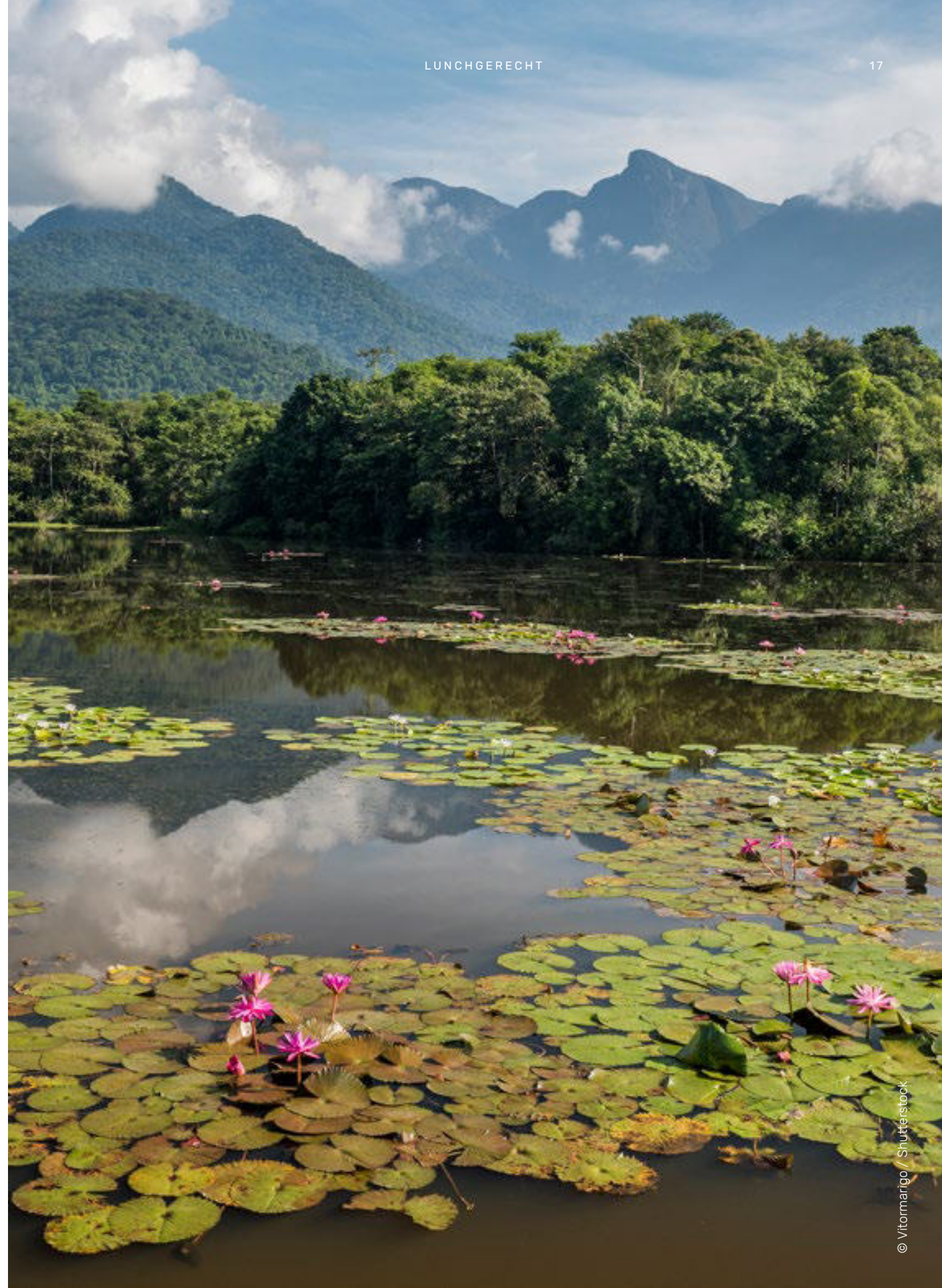
1 el olie

Bereiding

Meng alle ingrediënten behalve de olie in een kommetje door elkaar. Smelt kokosolie in een koekenpan. Giet het mengsel in de pan en verdeel goed. Bak op laag/ medium vuur. Wrap keren zodra de bovenkant gestold is (voorzichtig, met bord of pandeksel helpt). Nog enkele minuten aan de andere kant bakken en voila.

Als je er meerdere tegelijk bakt, kunnen ze tot 3 dagen bewaard blijven in de koeling.

Vullen met alles wat je normaliter op je BOTERHAM zou doen: hummus, kaas, avocado, tomaat, sla, komkommer etc.





ANDRÉ
KUIPERS



VEGETARISCHE BLOEMKOOL NASI GORENG

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

1 pakje mix van gedroogde groenten
en kruiden voor Nasi Goreng

2 pakjes (ca 300 gram totaal)
veganistische kipstukjes

400 gram voorgesneden
nasigroenten

200 gram gesneden ui

400 gram bloemkoolrijst

(olijf)olie om in te bakken

cassave kroepoek

desgewenst: sambal oelek, ketjap
manis en sweet chilli sauce

desgewenst: 4 biologische eieren

Bereiding

Week de gedroogde nasigroenten en kruiden volgens de verpakking. Snijdt de kipstukjes eventueel wat kleiner. En bak desgewenst een omelet van vier eieren. Snijdt de omelet in reepjes.

Verhit een flinke scheut olie in de koekenpan en roerbak de kipstukjes tot ze bruin en knapperig zijn. Roerbak in een andere koekenpan de ui ongeveer 2 minuten en voeg de groenten toe.

Schep goed om en bak 2 minuten. Voeg de kipstukjes, de groenten en de ui bij elkaar en voeg de bloemkoolrijst toe. Schep goed om. Voeg de mix van gedroogde groenten en kruiden toe (inclusief het vocht).

Schep goed om en bak 1 minuut. Voeg desgewenst sambal oelek en ketjap manis toe.

Schep de bloemkool-nasi goreng op de borden. Garneer met cassave kroepoek en gebruik naar smaak sweet chilli sauce.

Eet smakelijk!

GROENTEN-OVENSCHOTEL MET HALLOUMI

INGREDIËNTEN (3 PERSONEN)

400g krieltjes

2 rode paprika's

1 courgette

4 wortelen

1 bol knoflook

1 citroen

1 pakje halloumi (250 gram)

4 el

olijfolie

zeezout

versgemalen peper

12 zwarte kalamata olijven (ontpit)

Paar takjes verse rozemarijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Je moet alle groenten even wassen. Snij de grotere krieltjes doormidden (je hoeft ze niet te schillen). Ook snij je de paprika, courgette en wortelen in grove stukken. De bol knoflook hak je doormidden.

Leg dan de groenten op een grote bakplaat met bakpapier en verdeel er de takjes rozemarijn over. Snij de citroen in schijfjes en leg die tussen de groenten. Wat zout en peper en 2 el. olijfolie eroverheen en goed door elkaar husselen. Zet dan 30 minuten in de oven.

Ondertussen kun je de halloumi in plakjes snijden. Verdeel deze na de 30 minuten over de groenten, samen met de olijven, en bak nog 10 minuten mee. Doe nu de grill erbij aan.

Ik vind dit gerecht echt superlekker met een groene salade van rucola, pijnboompitten, zeezout, zwarte peper, beetje olie en balsamico-azijn.

Eet smakelijk en geniet van mijn recept!

CARICE
VAN HOUTEN





NINA EN ELISE
CHICKSLOVEFOOD



GEZONDERE BLOEMKOOLOSTEAK MET 6 INGREDIËNTEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

200 g doperwten

1 teen knoflook

1 hand pijnboompitten

100 g Parmezaanse kaas

1 bloemkool

150 g volkorencouscous

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook de doperwten zo'n 8 minuten en laat ze uitlekken. Hak 3/4 van de doperwten, knoflook, pijnboompitten en 3/4 van de Parmezaanse kaas met een scheutje olijfolie en een flinke snuf peper en zout tot een pesto.

Snijd de bloemkool in plakken van circa 1 centimeter dik. Smeer ze aan beide kanten in met de pesto en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bak de bloemkoolsteaks zo'n 30 minuten in het midden van de oven.

Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng op smaak met peper, zout, olijfolie en de rest van de doperwten.

Serveer de bloemkoolsteaks op de couscous en strooi tot slot de resterende Parmezaanse kaas erover.

SPRUITJESSTOOF

INGREDIËNTEN (3 PORTIES)

1 winterpeen

1 zak spruitjes

1 bakje vega spekjes

2 grote bataten

knoflook puree

ras el hanout

chili poeder (optioneel)

tijm

amandelschaafsel

optioneel truffelmayonaise

olie

zout

Bereiding

Oven aan op 180 graden. Bataten schillen en in blokjes/kwart plakjes snijden. In een ovenschaal op smaak brengen met olie, zout, knoflook, tijm. Gedurende 30-45 minuten garen in de oven, tussentijds 1 x omscheppen.

Ondertussen in een hapjespan olie verhitten, knoflook erbij. Winterpeen schillen en in blokjes snijden. Snijden en in de pan erbij doen. Spruitjes schonen en alveren. Doe ze ook in de pan. Ras el hanout/chili poeder erbij. Geheel goed omscheppen. 5 minuten aanbakken. Dan beetje vocht erbij (half kopje) en met deksel nog 10 á 15 minuten doorgaren op gemiddeld vuur. Op smaak maken met zout.

In een koekenpan amandelschaafsel roosteren, uit de pan halen en apart bewaren. Dan olie in de koekenpan en de spekjes gedurende 5 minuten opbakken.

Bataat op het bord. Spruitjes, wortel mengsel ernaast. Spekjes over de spruitjes. Amandelschaafsel daar weer over. Eventueel truffelmayo naar wens erbij. Eet smakelijk.



WITLOF STAMPPOT ZONGEDROOGDE TOMATEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

1 kilo aardappels

500 gr witlof

10 zongedroogde tomaten

2 el gedroogde bieslook

1 el mosterd

klein scheutje (soja)melk

Bereiding

Schil de aardappels en snij in gelijke stukken. Doe in een pan met water en kook de aardappels in ongeveer 20 minuten gaar.

Snij de witlof in dunne reepjes. Snij de zongedroogde tomaten in kleine stukjes.

Check of de aardappels helemaal gaar zijn. Giet af en voeg een klein beetje (soja)melk toe. Stamp de aardappels glad tot een puree. Voeg de bieslook en de mosterd toe en roer goed door. Voeg ook de gesneden witlof toe en roer weer goed door. Als laatste voeg je de stukjes zongedroogde tomaten toe. Spatel die voorzichtig door de puree.

Je kunt er nu voor kiezen om deze stamppot meteen te eten, dan moet je de pan nog even op het vuur zetten om alles goed door en door op te warmen. Of je maakt er een ovenschotel van. Zet hem dan afgedekt in de koelkast en warm 's avonds de oven voor op 180 graden. Warm de witlof stamppot dan in 40 minuten op.

Extra tip: Lekker met wat kerrie en appel

GEGRATINEERDE KNOLSELDERIJ

INGREDIËNTEN (8 PERSONEN)

boter om in te vetten

1 geschoonde en geraspte knolselderij

2 witte of rode uien, in ringen gesneden

1 bakje vega gehakt (of pulled oats)

smaakmakers naar keuze

1/2 tl knoflook puree

nootmuskaat

3 dl crème fraîche

50 gr gemalen amandelen

1 bosje fijngehakte peterselie

2 handjes geraspte parme-
zaanse kaas

peper/zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in met boter.

Fruit de uien in een koekenpan met olie tot ze zacht zijn. Voeg het gehakt toe. Maak op smaak met één van de kruiden.

Meng de geraspte knolselderij, crème fraîche, uien-gehakt mengsel, nootmuskaat, knoflook in een kom. Breng op smaak met zout en peper indien nodig. Meng goed door.

Doe dit mengsel in de ovenschaal en druk goed aan.

Meng de amandelen, peterselie en geraspte kaas in een andere kom. Strooi dit over het knolselderijmengsel uit.

Bak dit gerecht in ongeveer 40 minuten goudbruin in de oven.





BLOEMKOOI PIZZA

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

300 gr bloemkoolrijst
 150 gr hazelnootmeel (amandel-
 meel kan ook)
 2 eieren
 1 tl cayennepeper (minder als
 je niet van pittig houdt)
 1 tl oregano
 1 tl paprikapoeder
 1 tl zout
 1 tl peper

Toppings

Gegrilde paprika
 Gebakken champignons
 Geraspte kaas
 Oregano
 Pesto
 Tomaat
 Tomatensaus
 Mozzarella
 Gegrilde courgette

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Doe de bloemkool in een kom en meng met het meel. Voeg twee eieren toe en alle specerijen. Roer goed door tot je een plakkerige brij hebt. Met je handen even door kneden werkt ook vaak goed.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Neem ¼ van het deeg en vorm een rondje met een iets opstaande rand. Dat is straks makkelijker voor je vulling. Maar plat mag ook.

Maak het niet te dik, maar ook niet te dun. Herhaal nog 3 x tot het deeg op is.

Bak de pizza 10 minuten, voeg de toppings toe en bak dan nog eens 10-15 minuten.

LASAGNE

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

1 courgette

1 aubergine

1 paprika

2 tomaten

1 bolletje mozzarella

1 bakje tomatensaus

1 zakje parmezaanse kaas

1 bakje vega gehakt

oregano

knoflook

zout

olie

Bereiding

Aubergine en courgette in lange plakken snijden. Paprika halveren en zaadlijst verwijderen. Op bakplaat leggen. Insmeren met olie, knoflook, zout, oregano. Op 180 graden gedurende 30 minuten grillen. Paprika ontvellen als die uit de oven komt.

In een pan gehakt met olie opbakken. Tomatensaus toevoegen.

Tomaat en mozzarella in plakjes snijden.

Een ovenschaal invetten. Onderin laagje saus. Daarop laagjes groenten. Dan laagje kaas. Dit herhalen tot saus en groenten op zijn.

Lasagne in oven bakken gedurende 20 minuten op 180 graden.





ANDIJVIE STAMPPOT

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

1 kg pompoen, in blokjes gesneden

300 gram andijvie

150 ml soja room

1 pot zongedroogde tomaten
(295 gram)

100 gram walnoten

1 tl Italiaanse kruiden

1/2 tl chilipoeder

peper en zout naar smaak

Bereiding

Kook de pompoenblokjes gaar, giet af.

Bestrooi pompoenblokjes met Italiaanse kruiden en chilipoeder. Giet sojaroom in de pan en stamp de pompoenblokjes tot het een puree is.

Roer de andijvie, walnoten, zongedroogde tomaten er door.

Maak op smaak met zout en peper.

Deze stamppot is nu vegan, maar leuke (vegetarische) toevoegingen (op de basis van pompoen en andijvie) zijn:

- vegetarische spekjes
- gebakken champignons
- jonge kaas blokjes & cashewnoten
- gebakken rode ui

GROENTEN UIT DE OVEN MET FALAFEL

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

1 zak oven groenten (ik heb nu voor spruitjes, ui, bataat gekozen)

1 bakje falafel

1 schijfje geitenkaas

handje walnoten

bakje (pikante) hummus

olie

knoflook

zout

tijm of Provençaalse kruiden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden

Doe de groenten in een ovenschaal, besprenkel de groenten met olie, zout, knoflook en kruiden.

Bak ze gedurende 30 á 45 minuten in de oven.

Doe na 25 min de falafel en walnoten erbij.

Haal de ovenschaal uit de oven, brokkel de geitenkaas erover.

Serveer op borden, met hummus.





BOERENKOOL STAMPPOT ANDERS

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 kg zoete aardappel
- 500 gram cavalo nero
- 2 rode uien
- 1 pakje tamme kastanjes
- ras el hanout
- chilipoeder
- 25 gram boter
- 1/2 blokje groentenbouillon
- 250 ml water
- knoflookpuree
- zout
- optioneel Surinaamse piccalilly

Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in kleine blokjes. Kook ze gaar. Giet af, vang het vocht op. Stamp met boter, 1/2 blokje bouillon, zout en een beetje van het kookvocht tot een mooie puree.

Ondertussen in een hapjespan olie verwarmen, knoflook erin bakken. Uien pellen en in halve ringen snijden. Bakken tot glazig/zacht. Ras el hanout toevoegen, door bakken. Cavalo nero fijn snijden en meebakken. Tamme kastanjes fijn snijden en mee bakken. 250 ml water toevoegen en door laten bakken tot gaar.

Groenten toevoegen aan puree. Doorroeren. Serveren met Surinaamse piccalilly indien gewenst.

ZUURKOOLSHOTEL

INGREDIËNTEN (3 A 4 PERSONEN)

- 1 kg aardappels (voorgekookt en in plakjes gesneden)
- 1 ui
- kerriepoeder
- 500 ml groentenbouillon
- 400 gr kaas
- knoflookpuree
- 500 gram zuurkool
- 3 appels
- 2 bananen
- peper
- zout

Bereiding

Verhit de oven voor op 180 graden.

Snipper de ui en fruit in olie. Voeg knoflook, kerriepoeder toe. Bak goed door. Voeg zuurkool toe. Roer goed door. Voeg 500 ml bouillon toe en laat het mengsel gedurende 15 minuten garen.

Snij appel en banaan in stukjes. Voeg toe. Snij 250 gram van de kaas in blokjes. Rasp de rest. Voeg de kaasblokjes toe aan het zuurkoolmengsel. Breng op smaak met peper en zout.

Vet een ovenschaal in met boter. Voeg 1/2 van de aardappel schijfjes toe. Doe daar bovenop 1/2 van het zuurkoolmengsel. Voeg dan de 2e helft van de aardappels toe. Daar weer bovenop de andere helft van de zuurkool. Top het af met de geraspte kaas. Plaats in de oven gedurende 30 minuten.



SPITSKOOI MET BATAAT & TEMPEH

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

1 spitskool

3 bataten

1 bakje tempé

1 bakje pittige hummus

olie

knoflookpuree

sambal

sojasaus

ras el hanout

zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de bataten en snij ze in blokjes. Marineer ze met olie, zout, knoflookpuree en ras el hanout. Bak ze in de oven gaar gedurende 40-45 minuten.

Snij de spitskool in de lengte doormidden en vervolgens in dunne reepjes. Verwarm olie in een wok/hapjes pan. Doe er knoflookpuree en sambal bij. Voeg de spitskool toe. Roer goed door. Voeg na een paar minuten wat sojasaus toe. Stoof de spitskool gaar, deksel op de pan, af en toe roeren. De kool is het lekkerste als het helemaal door en door gegaard is.

Bak de tempéblokjes in een koekenpan, met sambal en sojasaus.

Serveer de bataat, met de spitskool en tempé, en wat hummus ernaast. Enjoy!

VENKELRISOTTO

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 ui, in halve ringen
- olijfolie
- 1/2 tl knoflookpuree
- 320 gram risottorijst
- 1 glas witte wijn
- 2 venkelknollen, in halve ringen gesneden
- 1 liter bouillon
- rasp van 1 citroen
- parmezaanse kaas

Bereiding

Fruit de ui in de olijfolie. Voeg de venkel toe en stoof het geheel een minuut of 5 met de deksel erop. Voeg de rijst toe en roer tot die glazig wordt. Voeg de wijn toe, wacht toe die helemaal is opgenomen. Voeg dan alle bouillon in 1 x toe, en de citroenrasp. Laat de risotto op middelmatig vuur gedurende 18 minuten garen.

Serveer, eventueel op een bedje van rucola, en met geraspte parmezaanse kaas.



FRITTATA

INGREDIËNTEN (4-6 PERSONEN)

600 gram herfstgroenten (biet, wortel, bataat, pompoen, ui)

knoflookpuree

olie

8 grote eieren

1/2 bosje (totaal) verse kruiden, bijv. peterselie en basilicum

100 gram geraspte parmezaanse kaas

peper en zout

Bereiding

Oven voorverwarmen op 190 graden. Alle groenten schillen en snijden, in plakjes of blokjes van ongeveer 2 cm. Doe alle groenten in een ovenschaal. Voeg olie, zout, knoflookpuree toe, meng goed door. Gaar in de oven gedurende 40 minuten.

Snij de kruiden fijn. Klop de eieren los. Maak op smaak met peper en zout.

Haal de ovenschaal uit de oven, Verdeel het eiernmengsel erover en vervolgens de parmezaanse kaas. Zet de schaal terug in de oven gedurende 15 minuten (tot het ei helemaal gestold is en de bovenkant begint te bruinen).

Laat de frittata iets afkoelen. Serveer warm of koud. Met een salade erbij bijvoorbeeld.

De frittata laat zich prima invriezen! Dus je kan het recept ook vermenigvuldigen en vooruit werken. Dan is het 1 x veel moeite en daarna eindeloos genieten.

BURRITO'S

INGREDIËNTEN (3 PERSONEN)

- 1 zak Mexicaanse bonenmix
- 1 pak van 6 wraps
- 1 bakje vega gehakt
- 1 zakje burrito-/ tacomix
- 1 bakje guacamole
- 1 bakje zure room
- 1 zakje geraspte cheddar
- 1 zak nachochips
- 1 zakje gesneden ijsbergsla

Bereiding

Bak het gehakt, met de bonenmix en een gedeelte van de kruidenmix in een pan. Het is allemaal al gaar, dus je hoeft het eigenlijk alleen goed op te warmen/ te mengen.

(Wraps even kort opwarmen in de magnetron of een pan.) Leg 1 wrap op een bord. Vul dit vervolgens met bonen mengsel, daarop sla, guacamole, zure room, gebroken nachochips en als laatste cheddar. Vouw de wrap dicht en eet smakelijk!

Variatie: vul de wrap met bonenmengsel en rol deze op en leg in een ovenschaal. Bestrooi de wraps met cheddar. Doe de schaal in de oven gedurende 10 minuten tot de kaas is gesmolten. Serveren met sla, guacamole, zure room on the side.





NOTENBURGER

INGREDIËNTEN (4-6 PERSONEN)

1 middelgrote ui

150 gram noten gemengd

80 gram haverhout

1 el tomatenpuree

1 el tahin of notenpasta

1 el miso

1 tl komijn

1 ei

olie om in te bakken

zout en peper

Bereiding

Ui pellen en fijnsnijden. Noten, ui, haverhout in keukenmachine en fijn pulsen. De stukjes mogen zo groot als een zonnebloempit, het is lekker om wat bite te hebben.

Meng de ei, tomatenpuree, miso, notenpasta/tahin erdoor. Op smaak maken met zout en peper. Burgers vormen. Indien je tijd hebt, 30 min op laten stijven in de koeling.

Daarna bakken in de pan, middelmatig vuur, paar minuten aan beide kanten. Deksel op de pan kan helpen.

Je kan er naar eigen inzicht kaas, verse kruiden, gedroogde kruiden doorheen doen.

Lekker als lunch bij een salade. Of als avondeten bij een curry met rijst. Of een stampotje.

POKÉ BOWL

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

2 zakken bloemkoolrijst (a 400 gr)

1 bakje tempeh

1 bakje zeewiersalade

1 mango

1 kleine komkommer

1 bakje edamame boontjes

1 bakje gekookte rode bieten
blokjes

16 cherry tomaatjes

1 klein zakje rode kool

1 klein zakje wortel rasp

1 avocado

nigella zaad of zwart sesamzaad

gemberpuree, knoflookpuree

mayonaise, azijn, limoensap, olie

sambal, sojasaus, wasabi,
gembersiroop

Bereiding

Rode kool pikkelen met azijn en (1 el) zout. Dit ongeveer 30 min laten staan tot het mooi roze wordt.

Bloemkoolrijst in pan aanbakken met olie, knoflook, gemberpuree en zout. Tot tot het goudbruin is.

Tempeh opbakken in de pan, dit duurt ongeveer 4 á 5 minuten.

Komkommer in blokjes snijden en marineren met sambal en sojasaus.

Wortelrasp mengen met limoensap, gembersiroop en nigella zaad.

Mango in blokjes snijden.

Avocado in blokjes snijden.

Cherry tomaten halveren.

Mayonaise mengen met wasabi.

Zo....dat waren alle bereidingen. Zijn jullie er nog?

Dan nu: bord opmaken! Of eigenlijk kom...(poke BOWL). Rijst onderin. Alle onderdelen naar eigen inzicht erop. Eet smakelijk!





Be one with nature.

Voor ons staat de natuur niet tegenover de mens, maar zijn we er onlosmakelijk deel van. We houden van die allesomvattende natuur. Van planten, dieren en mensen in hun grootst mogelijke diversiteit. Wij zijn natuur!

wwf.nl



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>