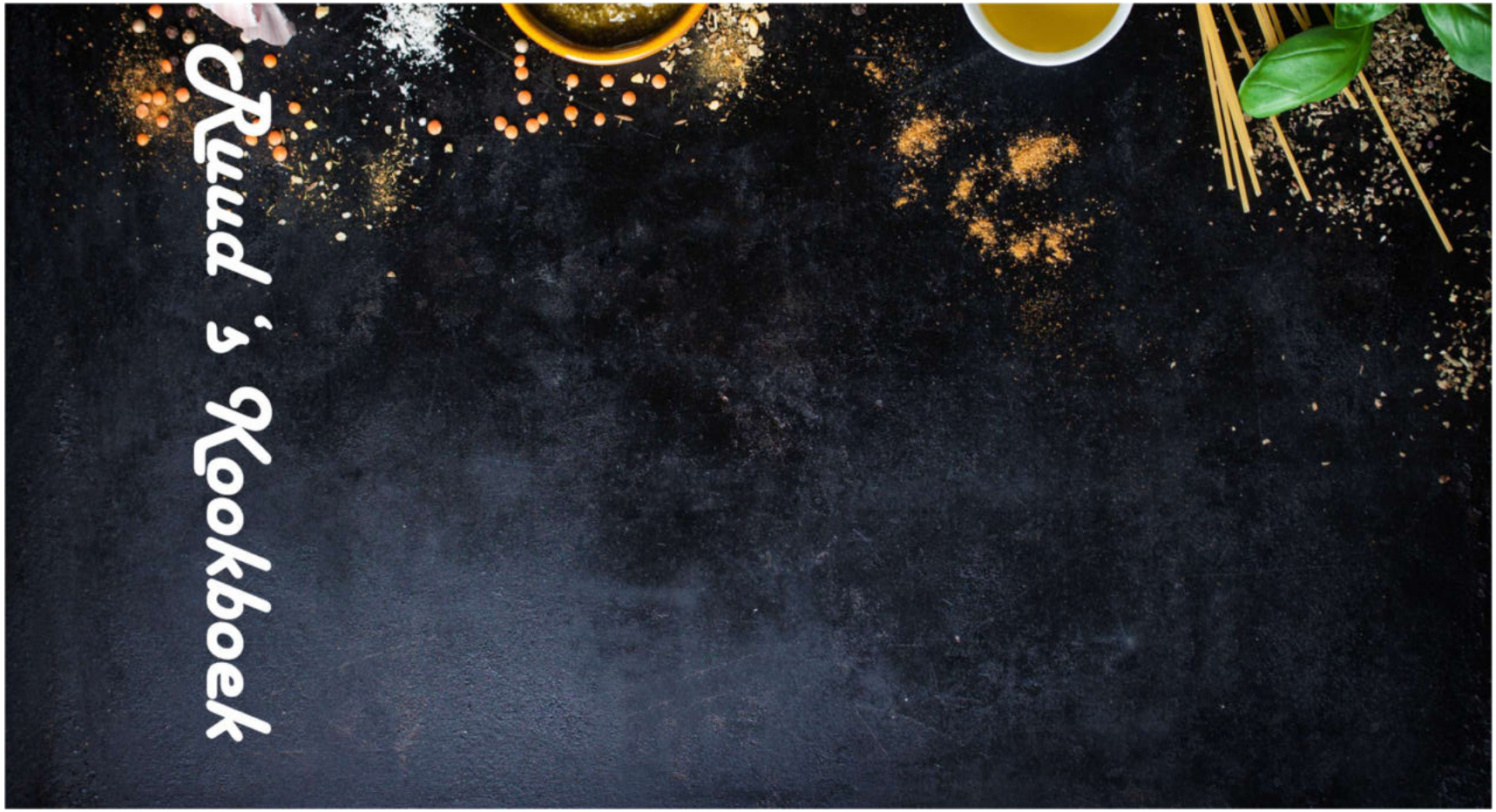


Vegarecepten III v3.1

Inhoudsopgave.

Aardappelbroodjes. 3
Aardpeer met prei en notenbotersaus. 4
Appelballen. 5
Arabische salade met falafel. 6
Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing. 7
Baskisch groentegerecht met ei. 9
BBQ aubergineburger. 10
Biet Wellington met balsamicostroop (airfryer). 11
Flammkuchen met brie en appel. 12
Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt. 14
Gevulde pepernoten. 15
Groentesaté met pindasaus en limoenrijst. 16
Herfstige tiramisu met mandarijnen. 17
Iced soya agave latte. 18
Kebabspies van koningsboleet. 19
Kerriesoep met linzen. 21
Mediterrane wrap met kipkrokant schnitzel. 22
Peen americain. 23
Pittige broccoli wings. 24
Pittige paprikadip. 25
Portobello met geitenkaas II. 26
Sambal goreng buncis - hete boontjes II. 27
Stoofpotje met bonen en bier. 28
Stoofpotje met (vega)worst. 29
Vanille chai latte. 30
Vegan burrito zonder pakjes en zakjes. 31
Vegetarische lasagne Bolognese. 33
Volkoren pindanoedels met broccoli. 34
Zoete aardappelpartjes met feta, lente-ui en pinda's. 35
Zoute stengels II. 36
Zwarte citroenolijven met ouzo. 37
Gebruikte afkortingen (v2.6). 38

Aardappelbroodjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g aardappelen, iets kruimige
550 g bloem, tarwe-
50 g boter, room-, ongezouten
2 eieren
7 g gist, droge
225 ml melk, halfvolle
2 el suiker, kristal-
1 tl zout

- bakkwast
- bakpapier
- pureestamper
- staande mixer met deeghaken

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 18 min.
Wachttijd: 190 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 230
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: 120 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

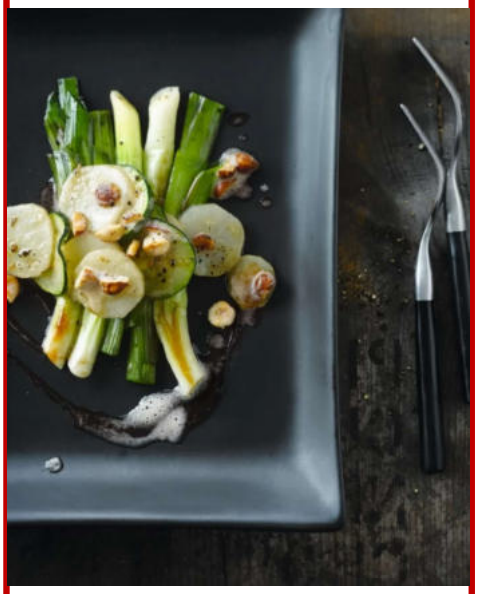
Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 15-20 min. gaar.
Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op.
Stamp de aardappel met de boter en 50 ml kookvocht (per 12 stuks) met de pureestamper tot een gladde puree.
Verwarm de melk tot lauwwarm.
Meng de bloem, de suiker, het zout en de gist in de kom van de staande mixer.
Voeg de aardappelpuree, de helft van de eieren en de melk toe en kneed het in 12 min. tot een elastisch deeg.
Haal het deeg uit de kom en bol het deeg op door de zijkanten naar onderen te vouwen, het deeg een kwartslag te draaien en de handeling te herhalen.
Leg het deeg in een met roomboter ingevette kom, dek die af met een schone, vochtige theedoek en laat het 1 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het in volume is verdubbeld.
Leg het deeg op je werkblad en druk het platter.
Rek het uit tot een rechthoek van 30 x 40 cm en snijd die in 12 porties (per 12 stuks).
Bol elke portie op zoals erder beschreven.
Draai de porties op je werkblad met je handpalm tot egale bolletjes.
Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.
Bedek ze met een schone, vochtige theedoek en laat ze afgedekt 1 tot 1½ uur rijzen tot ze in volume zijn verdubbeld.
Verwarm ondertussen de oven voor op 190°C.
Splits het andere ei (het eiwit gebruik je niet).
Bestrijk de gerezen bolletjes met het eigeel en bak ze in het midden van de oven in 15-18 min. lichtbruin.
Laat ze vervolgens min. 1 uur afkoelen.

Tip:

Vries het overgebleven eiwit evt. in voor later gebruik.

Aardpeer met prei en notenbotersaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Njam!

Ingrediënten

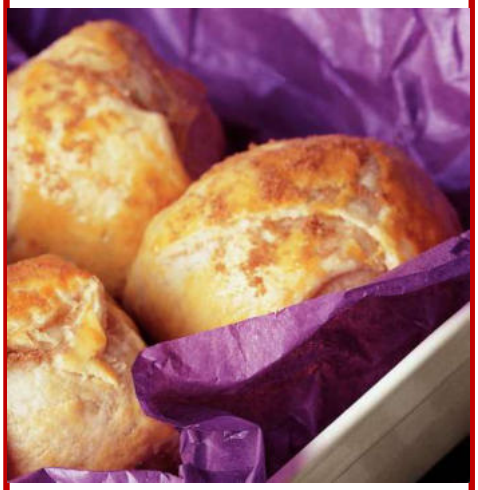
300 g aardpeer
80 g boter
100 ml bouillon, groente-
1 courgette
1 el hazelnoten
- peper, versgemalen
2-3 stl prei
- zout, kruiden-

Bereiding.

Schrob de aardperen schoon en snijd ze in plakjes.
Snijd de gewassen prei in stukken en de courgette in ringen.
Stoof eerst de aardpeer 10-15 min. afgedekt.
Voeg evt. wat bouillon toe.
Voeg nu de courgette toe en laat het nog 5-10 min. stoven tot de groenten gaar zijn.
Stoof in een andere pan de prei gaar in weinig olijfolie.
Voeg ook hier enkele eetlepels bouillon toe.
Kruid de groenten met peper en zout.
Haal de prei uit de pan en houd die warm.
Hak de noten grof.
Verwarm de boter in de pan van de prei en voeg de noten toe.
Breng de botersaus op smaak met kruidenzout en peper.
Schenk de saus over de groenten.
Serveer onmiddellijk.

Bereidingstijd: 30-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Appelballen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

4 appels, hand-, kleine
4 pl bladerdeeg (diep-vries)
1 el bloem
1 tl citroenrasp
½ tl kaneelpoeder
4 el rozijnen
1 el suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200ºC of op gas-ovenstand 4.
Verspreid de plakjes bladerdeeg over het aanrecht en laat ze in ca. 5 min. ontdooien.
Schil de appels en haal met een appelboor de klokhuizen eruit.
Schep de rozijnen, de citroenrasp, de kaneel en 1/2 el basterdsuiker door elkaar.
Strooi wat bloem op het aanrecht.
Rol met een deegroller de plakjes bladerdeeg iets groter (15x15 cm).
Zet de appels in het midden van de plakjes.
Vul het gat van de appels met het rozijnenmengsel.
Smeer met het kwastje wat water op de randen van het bladerdeeg.
Vouw de punten naar elkaar toe en plak ze boven op elke appel aan elkaar vast.
Smeer het deeg in met wat water en strooi 1 el basterdsuiker op de appels.
Leg bakpapier op de bakplaat en zet de appels erop.
Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak de appelballen in ca. 25 min. gaar en een beetje bruin.

Arabische salade met falafel.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Garden Gourmet

Ingrediënten

1 bloemkool, kleine
4 dadels
4 el erwten, kikker-
2 pk Garden Gourmet Vegan Falafel
3 el granaatappelpitjes
2 el kurkuma
1 bs munt
- peper, versgemalen
50 g rucola
1 el sap, citroen-
2 el tahin
2 el walnoten
200 ml yoghurt (veganistisch)
- zout

Bereiding.

Heb je zin in een gezonde salade maar ben je de gebruikelijke combinaties zat, dan is dit je kans! Maak dit veganistische en Arabisch geïnspireerde alternatief!

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de bloemkool in kleine gelijke roosjes.
Meng ze in een kom met wat olie, kurkuma, peper en zout.
Leg ze op een bakplaat en rooster ze ca. 15 min. in de oven tot ze krokant en gekleurd zijn.
Snijd de dadels in stukjes, hak de walnoten grof en laat de kikkererwten uitlekken.
Meng voor de dressing de tahin met de yoghurt en breng de dressing op smaak met citroensap.
Bak de Garden Gourmet Falafel volgens de instructies op de verpakking.
Meng de bloemkool met de rucola, de kikkererwten, de dadels en de walnoten en verdeel het over 4 borden of op een schaal.
Verdeel de gebakken falafels erover en garneer het gerecht met granaatappelpitjes, tahindressing en munt.

Tips:

- **Gebruik de overgebleven bloemkool-bladeren in een roerbakschotel.**
- **Je kunt de salade ook goed bewaren als je de rucola apart bewaart en vlak voor gebruik toevoegt.**

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

Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing.

Menugang: Hoofd-, gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & friends

Ingrediënten

2 aubergines, geschild, in vieren (in de lengte)
½ el azijn, wijn-, witte
2 chilipepers, rode, verse, in ringen
1 tl chilipoeder
- chilipoeder, naar smaak (om te garneren)
6 tn knoflook, grof gehakt
2 tl koriander, gemalen
1 tl kurkuma, gemalen
- muntblaadjes naar smaak (om te garneren)
- olie, zonnebloem- (om te frituren)
125 ml olie, zonne-bloem-
1 tl suiker, kristal-
5 tomaten, grote, in plakjes
1 ui, grote, in halve ringen
125 ml water, kokend
1 el zout

Bereiding.

Verhit op een hoog vuur in een grote pan voldoende olie om te frituren tot een keuken-thermometer 170°C aangeeft.
Frituur hierin de aubergines in porties tot ze aan beide kanten goudbruin zijn en door en door zacht (keer ze af en toe met een schuim-spaan).
Leg ze in een vergiet om uit te lekken en ga door met de rest van de aubergines.
Verhit 125 ml olie in een grote koekenpan op een hoog vuur en bak hierin de ui, de knoflook en de chilipeper al roerend 2 min. tot ze beginnen te geuren.
Zet het vuur laag en voeg de koriander, de suiker, de kurkuma, het chilipoeder, de azijn en het zout toe.
Roer alles nog 2 min. door, zodat de smaken goed gemengd zijn.
Leg de plakjes tomaat erop en voeg het kokende water toe.
Voeg met een tang voorzichtig de aubergineplakken toe en zet het vuur hoog.
Breng het geheel aan de kook en zet het vuur weer laag.
Leg het deksel op de pan en laat alles 10 min. sudderen.
Maak intussen de yoghurtdressing: meng in een kommetje de yoghurt, knoflook en het zout.
Verspreid de helft van de yoghurtdressing in een laagje op een grote schaal.
Leg hier, met behulp van bijvoorbeeld een platte bakspaan, de aubergineplakken bovenop, zonder dat ze elkaar overlappen.
Schep de tomatensaus over de aubergine en sprenkel de resterende yoghurtdressing er decoratief overheen.
Garneer het geheel met muntblaadjes en chilipoeder, en serveer het lekker warm.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de yoghurt-dressing:

1 tn knoflook, geperst
520 ml yoghurt, Griekse
1 tl 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

Baskisch groentegerecht met ei.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Veggipedia, Voedingscentrum

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
4 eieren
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
1 pepertje, Spaans
1 tl tijm, gedroogde
1 ui

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 284
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,52 g

Bereiding.

Maak de aubergine schoon en snijd hem in plakken.
Maak de rest van de groente schoon.
Snijd de ui in snippers, de paprika's in repen, het pepertje fijn en de courgette in plakken.
Verwarm de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui glazig.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Voeg de andere groente toe met peper en tijm en stoof de groente op klein vuur langzaam gaar.
Breek de eieren op de groente en laat ze stollen.

Tip:

Lekker met aardappelen.

BBQ aubergineburger.

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

Ingrediënten

1 aubergine, flinke
4 broodjes, sesam-
100 g granaatappel-pitjes
1 st halloumi
2 el kruiden, hot cajun-
10 g munt
3 el olie, olijf-, extra vierge
4 el saus, barbecue-
75 g sla, veld-
1 ui, rode

Bereiding.

Verwarm de BBQ voor.
Snijd de aubergine in plakken van 3 cm dik.
Snijd de snijkanten kruislings in.
Snijd de rode ui in dunne reepjes en de halloumi in plakken van 0,5 cm.
Meng 2 el olijfolie met de cajunkruiden en breng het op smaak met wat zout.
Smeer de aubergine in met de marinade.
Gril de aubergine 10 min. op de BBQ (keer regelmatig).
Smeer de plakken halloumi in met 1 el olijfolie, leg het op aluminiumfolie op de BBQ en grill de kaas 5 min. mee (keer het halverwege).
Snijd de burger broodjes open.
Verdeel de veldsla en blaadjes munt over de onderste helften.
Leg de gegrilde aubergine en halloumi erop.
Verdeel de barbecuesaus en granaatappelpitjes erover.

Info:

Halloumi is een traditionele, ongerijpte Cypriotische geitenkaas. De benaming halloumi wordt wereldwijd gebruikt om grillkaas aan te duiden. Door zijn specifieke eiwitstructuur kan deze kaas worden gegrild, gebakken of gefrituurd, waarbij hij niet smelt en een krokant korstje krijgt.

Bereidingstijd: 30 min. Grill-/oventijd: - min. Wachttijd: - min. Calcium: - mg Energie kJ: - Energie kcal: 455 Eiwit: 22 g Koolhydraten: 39 g w/v suikers: - g	Natrium: - mg Vet: 22 g w/v onverzadigd: - g w/v verzadigd: 13 g Vezels: - g Groente: - g Zout: - g

Biet Wellington met balsamicostroop (airfryer).

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Jamilla, KnutselenInDeKeuken.nl

Ingrediënten

1 biet, voorgekookt
2 pl bladerdeeg
- boter/olie, om te bakken
40 g champignons
1 snf rozemarijn
1 uitje, klein
20 g walnoten

Voor de balsamico-stroop:

50 ml azijn, balsamico-
20 g suiker

Bereiding.

Balsamico-stroop.

Meng de balsamico-azijn en de suiker in een pan en breng dit aan de kook.
Laat het even zachtjes inkoken tot het wat dikker wordt.
Laat het niet te lang koken, dan verbrand het.
Haal het van de hittebron af.

Biet Wellington.

Snijd het uitje en de champignons in kleine stukjes (niet te klein).
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Verwarm de walnoten in een pannetje zonder boter (blijf erbij; ze branden snel aan).
Leg ze op een snijplank en hak ze fijn.
Doe in het pannetje wat boter/olie en bak daarin de ui en de champignons tot ze goudbruin zijn.
Breng het mengsel op smaak met wat rozemarijn.
Meng de walnoten door het champignon-mengsel en zet het weg.
Leg het bladerdeeg in een klein (oven)schaaltje.
Leg in het midden van het bladerdeeg een flinke schep van het champignonmengsel en leg daarop een halve biet met de platte kant naar beneden.
Vouw de punten van het bladerdeeg iets naar het midden dicht.
Bak het af in de Airfryer (15-20 min.-160°C).
Schep, als de biet wellington klaar is, nog een schepje champignonmengsel op de biet.
Schep er een beetje balsamico-stroop op.

Tip:

Geen Airfryer? In de (voorverwarmde) oven bakje het op 200°C in ca. 20 min. af.

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**

Flammkuchen met brie en appel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hello Fresh

Ingrediënten

300 g aardappelen
1½ appel
2 el azijn, balsamico
200 g brie
4 flammkuchen
2 komkommers
2 el olie, olijf-
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen, naar smaak
100 g Radicchio en romaine
100 g room, zure
4 uien
- zout, naar smaak

Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Was of schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van max. 1 cm.
Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan met deksel en kook ze in 10-15 min. gaar.
Snijd de ui in dunne halve ringen.
Verwijder het klokhuis van de appels en snijd de appels in dunne plakjes.

Bakken van de appels en uien.

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de appels en de uien met een flinke snuf zout 10-12 min., of tot de appel bruin en zacht is.
Snijd ondertussen de brie in dunne plakken.

Flammkuchen beleggen.

Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
Verdeel de zure room over de flammkuchen.
Beleg vervolgens met de appel en de ui en leg de brie erop.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout en bak ze 8-10 min. in
de oven.
Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op een middelhoog vuur en bak de aardappelen 5-7 min.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveren.

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de komkommer in blokjes.
Voeg de komkommer en de sla toe aan de saladekom en meng het met de dressing.
Snijd de flammkuchen in stukken en serveer ze met de aardappelblokjes en de salade.

Tip:

Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

Bereidingstijd: 35-45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2916
Energie kcal: 697
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: 15,6 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13,7 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 1,7 g

Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.

Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

800 g aardappelen
- boter
300 g erwten (diepvries)
80 g kervel
1 tn knoflook
3 tk munt
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 sjalotten
- 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 erwtjes ontdooien.
Schil de aardappelen.
Haal met behulp van een parisiennelepel bolletjes uit de aardappelen.
Blancheer ze in licht gezouten water.
Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.
Spoel de munt en de kervel en snipper de helft fijn.
Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.
Fruit de sjalot en de knoflook in een mix van boter en olijfolie.
Voeg de aardappelbolletjes toe en roerbak ze tot ze gaar zijn en een korstje hebben.
Voeg de erwtjes en de gehakte kruiden toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.
Werk het af met een plukje munt en kervel.

parisiennelepel

Gevulde pepernoten.

Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ReceptenVandaag.nl

Ingrediënten

80 g abrikozen, gewelde (zakje à 200 g)
150 g boter, zachte of margarine
2 bol gember (potje)
4 kp koffie, espresso-
1 pk mix voor speculaas (400 g)
25 g pistachenootjes, ongezouten, gepelde

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 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 175°C (of gasovenstand 3).
Meng in de keukenmachine of met mixer de boter met 2 el water en de mix voor speculaas.
Kneed het deeg met je handen tot een bal.
Meng de abrikozen, de pistachenoten en de gember in de keukenmachine tot een pasta.
Verdeel het deeg in ca. 25 balletjes (walnootgrootte).
Druk (met je duim) een holte in elk bolletje.
Vul de holtes met het abrikozenmengsel.
Vouw het deeg rond de vulling dicht.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Leg de gevulde pepernoten erop.
Bak de pepernoten in het midden van de oven in 15-20 min. goudbruin.
Laten ze afkoelen en serveer ze met de (espresso)koffie.

Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool, in roosjes
2 el ketjap manis
2 limoenen, rasp en sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in stukjes van 1 cm
- peper, versgemalen
1 el pindakaas
150 g rijst, witte
½ el suiker, basterd-, donkerbruine
1 ui, rode, in stukjes van 1 cm
2 el uitjes, gebakken uitjes (pot)
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de rode ui, de paprika en de bloemkoolroosjes om met de olie, het limoensap en zout en versgemalen peper naar smaak.
Rijg de groenten aan prikkers of spiesen.
Verwarm in een steelpan de pindakaas met de ketjap en de basterdsuiker en 75 ml water.
Roer dit tot een gladde en gebonden satésaus.
Gril de groentespiesen op de hete barbecue (of in de grillpan) in ca. 10 min. rondom bruin en beetgaar.
Schep intussen de limoenrasp door de rijst.
Schep de limoenrijst op 2 borden.
Leg er de groentespiesen bij.
Verdeel de satésaus erover en bestrooi die met de uitjes.

Tip:

Maak, indien gewenst, de satésaus pittiger met sambal.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 524
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 85 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: 225 g
Zout: 1,5 g

Herfstige tiramisu met mandarijnen.

Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-03

Ingrediënten

8 bitterkoekjes
4 tl cacaopoeder
6 mandarijnen
100 g mascarpone
125 g room, slag-, verse
4 el sambuca
3 el suiker, basterd-, witte
1 vanillestokje

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: 35 mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd met een scherp mes het vanillestokje in de lengte doormidden, schraap met de punt van het mes het zwarte merg eruit.
Klop de slagroom stijf.
Roer het vanillemerg met de suiker door de mascarpone.
Schep de slagroom er voorzichtig door.
Snijd met een scherp mes de onder- en bovenkant van de mandarijnen en vervolgens de schil eraf (tot en met het witte vliesje). Snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit en vang het sap op.
Verbrokkel de koekjes.
Verdeel de helft van de bitterkoekjes over de glazen en druppel de helft van de sambuca en wat opgevangen mandarijnensap erover.
Verdeel de helft van het mascarponemengsel erover en leg daarbovenop enkele stukjes mandarijn.
Verdeel de rest van de verbrokkelde koekjes erover en druppel de rest van de sambuca en wat mandarijnensap erover.
Verdeel de rest van het mascarponemengsel erover.
Bestrooi de tiramisu tot slot met cacao en garneer met de rest van de mandarijn.

Iced soya agave latte.

Menugang: Nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Peeze

Ingrediënten

30 ml espresso
- ijsblokjes
30 ml siroop, agave-
- sojadrink (bijv. Alpro Soya for Professionals)

- 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 de agavesiroop over de ijsblokjes.
Schenk sojadrink in het glas tot 1½ cm van de bovenrand.
Schenk de espresso rustig uit over een ijsblokje.
Serveer de latte met een papieren rietje of lange lepel.

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 koriander-zaad)
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

Kerriesoep met linzen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

¼ appel
2-3 stl bieslook
¼ stl bleekselderij
6 g bloem (of meel)
½ bouillonblokje
1 sn brood, wit, in blokjes
1 cm gember
¼ el kerriepoeder
½ tn knoflook
1 mp kurkuma
25 g linzen, rode
1 el olie, zonnebloem-
¼ prei
½ tomaat
¼ winterpeen
¼ ui
250 ml water

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C (boven- en onder-warmte).
Snijd de prei in de lengte doormidden, was hem zorgvuldig en snijd hem in halve ringen.
Schil en was de winterpeen en de selderij en snijd ze brunoise.
Verhit de zonnebloemolie in een pan en fruit hierin de ui.
Doe na een paar minuten de wortel en bleek-selderij erbij.
Pel en snijd de knoflook en de gember in kleine stukjes en voeg die toe.
Snijd de tomaat en de appel in kleine stukjes en voeg die toe.
Voeg de linzen toe en roer het geheel goed door.
Schep kerriepoeder, de kurkuma en de bloem door de groenten en laat het geheel enkele minuten garen.
Voeg het bouillonblokje toe en giet er 250 ml water bij.
Laat het 25 min. zachtjes koken.
Roer het af en toe door.
Pureer het met de staafmixer tot een gladde soep.
Rooster de boterhamblokjes in de oven in enkele minuten knapperig.
Schep de soep in een kom en garneer die met de croutons en de bieslook.
Bon appetit!

Tip:

Brunoise snijden is een snijtechniek waarbij je de groente eerst in de lengte snijdt en daarna in blokjes.

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

Mediterrane wrap met kipkrokant schnitzel.

Menugang: Hoofd-lgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 courgette
200 g hummus, pikant
4 kipkrokant-schnitzels, plantaardige (Vivera)
3 el olie, zonnebloem-
3 paprika's (3 kleuren)
4 tortilla's, volkoren (XL)
2 uien, rode

- grillpan
- keukenpapier

Bereiding.

Snijd de courgette in plakken, de paprika's in repen en de uien in ringen.
Besprenkel de groenten met 1 el olie.
Verhit de grillpan en gril de groenten per soort 4-5 min. (keer af en toe).
Verhit de rest van de olie in een ruime koekenpan en bak de schnitzels 8 min. op een middelhoog vuur.
Neem de schnitzels uit de pan en snijd ze in reepjes.
Maak de koekenpan schoon met keukenpapier en verwarm de tortilla's één voor één 2 min. in de droge koekenpan (keer halverwege).
Bestrijk de tortilla's met de hummus en verdeel er de gegrilde groenten en reepjes schnitzel over.
Vouw de tortilla's om de vulling en serveer.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 616
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 14 g
Groente: 250 g
Zout: 2,7 g

Peen americain.

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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
1 eitje, gekookt, in kleine blokjes
- kappertjes
2 el mayonaise
1 el mosterd
- olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el saus, worchester-
1 sjalotje, fijngesneden
2 el tomatenpuree
6 wortels
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de wortels schoon.
Wrijf ze in met olijfolie, zout en versgemalen peper.
Rooster ze in een klein ½ uur gaar en laat ze daarna afkoelen.
Meng de wortels met de tomatenpuree, de mayonaise, de worchestersaus en de mosterd in een hoge kom.
Maal de wortels fijn met een staafmixer.
Roer het paprikapoeder, het citroensap en het sjalotje erdoor.
Proef en voeg evt. nog extra zout en peper toe.
Schep het in een mooi potje.
Dek het potje af.
Laat het koud worden in de koelkast.
Garneer het gerecht voor het opdienen met kappertjes of blokjes ei en wat madeliefjes.

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

Pittige broccoli wings.

Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g bloem, patent-
400 g broccoliroosjes
60 g honing
1 tl knoflookpoeder
1 tl maïzena
100 g panko
- peper, versgemalen
30 g sesamzaad
50 g sriracha
250 g tomatenketchup
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Doe de bloem en het knoflookpoeder in een kom en voeg al roerend 160 ml water toe.
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de panko in een andere kom.
Dip de bovenkant van de broccoliroosjes in het beslag (het steeltje niet dus) en schud er het overtollige beslag af.
Dip de roosjes vervolgens in de panko.
Leg de roosjes naast elkaar op de bakplaat.
Bak de broccoli-wings 15 min. in de oven.
Doe intussen de sriracha, de ketchup en de honing in een pannetje en breng het op een middelhoog vuur aan de kook.
Meng de maïzena met 2 el water tot een papje en voeg dit toe aan de saus.
Kook de saus nog 2 min. op een laag vuur.
Doop de broccoli-wings in de saus en bestrooi ze met het sesamzaad.
Leg ze terug op de bakplaat en bak ze nog 5 min. in de oven.

Tips:

- **Garneer de wings met wat fijngesneden bosui.**
- **Is de saus te pittig? Doe er dan minder sriracha en meer ketchup in.**

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 374
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: 100 g
Zout: 2,2 g

Pittige paprikadip.

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

Ingrediënten

¼ tl chilivlokken
2 el olie, olijf-, milde
¼ tl paprikapoeder, gerookt, zoet
100 g spread, zuivel-, naturel
1 uitje, bos-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 110
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 80 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het bosuitje fijn.
Meng de milde olijfolie met de paprikpoeder, de chilivlokken en evt. een snufje zout.
Verdeel de zuivelspread naturel over een plat bord, verdeel de chili-paprikaolie erover en bestrooi die met de bosui.

Tip:

Lekker met platbrood, snoepgroente of toast.

Portobello met geitenkaas II.

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

Ingrediënten

200 g dressing, balsamico-
300 g kaas, geiten-, zachte
4 el olie, olijf-, traditionele
4 panini's
4 el pijnboompitten
4 portobello champignons
150 g veldsla met bietjes

- ovenschaal (20x30 cm)

Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Maak de portobellos schoon met keukenpapier en snijd het harde steeltje aan de binnenkant weg.
Leg de portobellos met bolle kant naar boven in een ovenschaal en bestrijk ze met de helft van de olie.
Gril de portobellos ca. 6 min. onder de ovengrill.
Keer de portobellos.
Leg op elke portobello een plak geitenkaas.
Besprenkel ze met de rest van de olie.
Schuif de portobellos ca. 10 cm onder de hete grill en gril ze in ca. 5 min. goudbruin.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Verdeel de veldsla over de borden en leg de gevulde portobellos er voorzichtig op.
Verdeel de dressing over de borden en strooi de pijnboompitten erover.
Serveer de broodjes er apart bij.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 665
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 41 g
Suiker: - g
Natrium: 1075 mg
Vet: 44 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 14 g
Vezels: 4 g
Groente: -g
Zout: - g

Sambal goreng buncis - hete boontjes II.

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

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 tl laos, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
100 g santen (kokos-crème)
500 g sperziebonen, verse
½ el tomatenpuree, in blik
½ ui, middelgrote
100 ml water
(- zout)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 80 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng een pan met ruim water aan de kook op een middelhoog vuur.
Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen.
Kook de sperziebonen 6 min.
Schep ze met de schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken in een vergiet.
Snipper ondertussen de halve ui en snijd de knoflook fijn.
Verwarm een hapjespan met de olie op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 min.
Voeg de sambal, de tomatenpuree, de laos, de kokoscrème en 100 ml water (per 6 personen) toe en roer het geheel in ca. 3 min. tot een saus.
Voeg de sperziebonen toe en laat ze 4 min. stoven.
Breng evt. op smaak met wat zout.

Stoofpotje met bonen en bier.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: LivingTheGreenLife.com

Ingrediënten

1 fl bier, (Gulpener Sterk Rogge Tripel)
1 bl bonen, kidney-
1 bl bonen, zwarte
4 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder, gerookt
1 peper, rode, verse
1 bl tomatenblokjes
1 ui, gele
200 g wortelen

Bereiding.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de verse rode peper in dunne plakjes.
Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de ui, de knoflook en de rode peper op een laag vuur.
Schil de wortelen en snijd ze in stukjes.
Voeg de wortelen samen met de paprikapoeder, het bier, de tomatenblokjes, de kidneybonen en de zwarte bonen toe aan de pan.
Roer alles goed door en laat het 30 min. zachtjes koken.
Schep het gerecht in twee kommen en geniet!

Tip:

Lekker met (geroosterd) brood.

Bereidingstijd: 40 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

Stoofpotje met (vega)worst.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

250 g aardappelen
½ appel, zoetzure
100 g bonen, kidney-
10 g boter
200 ml bouillon*
½ tn knoflook
25 ml melk
1 el olie
- peper, versgemalen
2 saucijsjes (of vega-worstjes)
4 el tomatenblokjes (uit blik)
1 tl tomatenpuree
½ ui
½ winterpeen
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze, afhankelijk van de grootte, door de helft of in vieren.
Doe ze in een pan en doe daar water bij totdat de aardappelen net onder staan.
Voeg een snufje zout toe.
Breng dit aan de kook en laat ze 20 min. koken.
Giet ze af, pureer ze met een stamper, voeg zout en peper naar smaak, de melk en de boter toe en meng dit door elkaar.
Zodra alle klontjes weg zijn proef je of je puree op smaak is.
Schil de appels en snijd ze door de helft.
Haal het klokhuis eruit en snijd ze dan in brunoise (in blokjes van 5x5 x5 mm).
Snipper de ui en knoflook en snijd de winterpeen brunoise.
Verhit de olie in een diepe steelpan (diepe pan) en bak de saucijsjes ca. 5 min. op een middelhoog vuur (totdat ze aan alle kanten mooi goudbruin zijn).
Haal de worstjes uit de pan en bak de ui en de winterpeen al roerend ca. 5 min.
Voeg de knoflook en zout en peper naar smaak toe en roer alles goed door.
Voeg de bonen, de tomatenblokjes, tomatenpuree, appels en worstjes toe.
Voeg de bouillon toe en breng het aan de kook.
Roer alles goed door.
Zodra het stoofpotje kookt zet je het vuur lager (het moet nog wel blijven koken) en roer je om de paar minuten even door je pan.
Laat het stoofpotje 15-20 min. koken.
Proef of het gerecht op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout/peper.
Serveer de aardappelpuree met de stoofpot.

Tips:

- Serveer het gerecht evt. samen met sperziebonen, sugar snaps of doperwtjes.
- 200 ml bouillon → 200 ml water en ½ bouillonblokje.

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

Vanille chai latte.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: VegaLifestyle.nl

Ingrediënten

200 ml melk, amandel-
- siroop, agave-
2 zk thee, chai-
- vanille extract
300 ml water

Bereiding.

Kook het water in de waterkoker.
Doe de theezakjes in de glazen en voeg het water hieraan toe.
Laat de thee ca. 3 min. trekken.
Verwarm de amandelmelk en voeg dit samen met 1 tl vanille extract en agave siroop op smaak toe aan de thee.

Tip:

Je kunt hier evt. wat vegan slagroom op kunnen spuiten.

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

Vegan burrito zonder pakjes en zakjes.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Foxilicious

Ingrediënten

400 g bonen, kidney- (blik)
200 g bonen, zwarte (blik)
½ courgette
2 el crème fraîche
200 g gehakt, vegan-
100 g kaas, geraspte
½ tl kerriepoeder
2 tn knoflook
1 tl komijnzaad, gemalen

Voorbereiding.

Snijd eerst alle groenten: ui, knoflook, paprika, courgette en cherrytomaten (dit maakt het kookproces makkelijker en sneller).
Giet de bonen en maïs alvast af en zet deze apart.

Bakken van de basis.

Verhit de zonnebloemolie in een grote pan op een middelhoog vuur.
Voeg de fijngesneden ui en knoflook toe en bak deze 2-3 min. tot ze glazig zijn.
Voeg het plantaardige gehakt toe en bak het gedurende 3-4 min. tot het lichtbruin is.
Voeg vervolgens de gesneden paprika en courgette toe.
Bak deze samen met het gehakt nog eens 6-7 min., tot de groenten zacht beginnen te worden.
Voeg de cherrytomaten toe en bak deze nog 2 min. mee.

Maken van de saus.

Voeg de tomatenpuree, het water en de specerijen (korianderzaad, komijnzaad, gerookte paprikapoeder, kerriepoeder en cayennepeper) toe.
Roer het goed door zodat alle smaken zich kunnen mengen.
Roer de crème fraîche erdoor en laat het geheel 5 min. zachtjes pruttelen op een laag vuur.
Voeg de uitgelekte kidneybonen, zwarte bonen en maïs toe aan de pan.
Roer alles goed door en laat het nog 2-3 min. op een laag vuur staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
Zet daarna het vuur uit.

Maken van de guacamole.

Maak, terwijl de vulling pruttelt, de guacamole.
Prak de avocado's in een kom en voeg de fijngesneden rode ui, tomaat en koriander toe.
Roer de zonnebloemolie en de citroensap door de guacamole en breng het op smaak met zout, versgemalen peper en evt. wat tabasco (voor extra pit).

Vullen en rollen van de burrito.

Leg een grote wrap op een vlakke ondergrond.
Schep 2 flinke lepels guacamole iets onder het midden van de wrap in een horizontale lijn, waarbij je de zijkanten vrijlaat.
Verdeel vervolgens een paar flinke scheppen van het bonenmengsel over de guacamole.

Ingrediënten (vervolg)

1 tl korianderzaad, gemalen
200 g maïs (blik)
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika
1 el paprikapoeder, gerookte
½ tl peper, cayenne-
- peper, versgemalen
250 g tomaten, cherry-
70 g tomatenpuree
1 ui
150-200 ml water
6 wraps, volkoren, grote
- zout

Voor de guacamole:

2 avocado
1 hv koriander, verse
1 el olie, zonnebloem-
-peper, vesgemalen
½ el sap, citroen-
(- tabasco)
1 tomaat
½ ui, rode
-zout

Voorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 303 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 18 g
Groente: - g
Zout: 694 mg

Verdeel hier wat geraspte kaas over.
Vouw de zijkanten van de wrap naar binnen, vouw de onderkant over de vulling heen en rol de wrap strak op naar boven.

Bakken van de burrito.

Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur. Leg de burrito met de naad naar beneden in de pan en bak hem aan beide kanten (of vier zijden) lichtbruin en krokant (dit duurt slechts een paar minuten, dus blijf erbij om te voorkomen dat de burrito verbrandt).

Serveren.

Snijd de burrito's doormidden en serveer ze direct.

Tips:

- Vervang de crème fraîche evt. door een plantaardig alternatief zoals haver fraîche, vegan roomkaas of soja yoghurt.
- Vervang de kaas evt. door een plantaardig alternatief.
- Vervang de tabasco evt. door chipotle saus (voor extra spice).
- Het is misschien leuker om de burrito's niet te rollen, maar alle losse ingrediënten in aparte bakjes op tafel te serveren en je tafelgenoten zelf de wrap te laten beleggen. Zo'n Mexicaanse monkey platter is altijd een succes!

Vegetarische lasagne Bolognese.

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

Ingrediënten

- boter
75 g kaas, geraspte
8 lasagnebladen
- saus, bechamel-
- saus, Bolognese-, vegetarische (zie recept)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een ovenschaal in met wat boter.
Begin met een laag Bolognese-saus.
Leg hier een laag bechamelsaus op.
Leg er een laag lasagnebladen op.
Op de laag lasagnebladen leg je weer Bolognese-saus en vervolgens een laag bechamelsaus.
Leg er nog een laag lasagnebladen op.
Leg er nog een laag Bolognese-saus op.
Eindig met een laag bechamelsaus.
Strooi de geraspte kaas over de lasagne heen.
Laat de lasagne in ca. 35-45 min. mooi goudbruin worden in de oven.
Laat de lasagne nog 10 min. op tafel staan voordat je gaat serveren.

Tip:

Serveer de lasagne evt. met een salade.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 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

Volkoren pindanoedels met broccoli.

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

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-, Japanse
1 kg broccoli, in roosjes
2 cm gember, verse, geschild, geraspt
2 el honing
300 g noedels, volkoren
4 el olie, sesam-
8 el pindakaas, met stukjes noot
2 el saus, soja-
2 tl saus, sriracha-
2 tl sesamzaad
4 uitjes, lente-/bos-, in dunne ringen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verdeel de broccoliroosjes over de bakplaat.
Schep de roosjes om met 1½ el sesamolie, een snufje zout en een snufje peper en bak ze in de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar.
Bereid intussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de pindakaas, de sojasaus, de sriracha, de honing, de azijn, de overige olie en de gember in een (steel)pan op een lage stand.
Meng het goed door elkaar (het duurt even voordat alles goed gemengd is).
Voeg evt. wat water toe om de saus wat te verdunnen.
Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.
Schep de noedels om met de pindasaus en broccoli.
Bestrooi het gerecht met de sesam en bosui.

Tips:

- **Je kunt de srirachasaus door 2 tl sambal vervangen.**
- **Je kunt de Japanse rijstazijn door 1 el azijn vervangen.**

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 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

Zoete aardappelpartjes met feta, lente-ui en pinda's.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Caroline Brouwer, De wereldse bakplaat, Rukmini Iyer

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, grote, ongeschild, in partjes van 2½ cm
100 g feta, verkruimeld
2 el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder, gerookte
1 ui, rode, in vieren
- zout, naar smaak

Voor de dressing:

1 limoen, geraspte schil en sap van
2 el olie, olijf-, extra vergine
1 hv pinda's, ongezouten
3 uitjes, lente-, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Doe de zoete aardappel, de rode ui, de olijfolie, de gerookte paprikapoeder en het zout in een braadslede die zo groot is, dat alles er in een enkele laag in past.
Zet de braadslede 35-45 min. in de oven.
Roer intussen de olijfolie, de geraspte limoenschil, het limoensap, zout naar smaak, de lente-uitjes en de pinda's door elkaar en zet dit apart.
Verdeel, als de zoete aardappelen gaar zijn, de dressing en feta erover en serveer het gerecht warm.

Tip:

Geef er wat Griekse yoghurt of zure room bij.

Bereidingstijd: 50-60 min.
Grill-/oventijd: 35-45 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

Zoute stengels II.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Smaken van vroeger

Ingrediënten

4 drp azijn
200 g bloem
150 g boter, koude, klein gesneden
1 ei
1 dl water, koud
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - 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: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Werk op en koud werkblad.
Doe de bloem in een kom en voeg de boter toe.
Meng het water met de azijn en een flinke snuf zout door de bloem met behulp van 2 messen.
Bestuif het werkblad en een koude deegroller met bloem.
Leg het deeg op het werkblad en rol het luchtig uit.
Draai het deeg om met een pannenkoekmes of iets vergelijkbaars.
Rol het uit tot een deeglap van ½ cm dikte.
Raak het deeg zo min mogelijk met de handen aan en vouw het op (2x).
Rol het deeg weer uit tot een deeglap van ½ cm en vouw het weer op (3x).
Laat het deeg in de koelkast opstijven.
Rol het weer uit tot een deeglap van 10 cm breed en ½ cm dik.
Snijd hiervan 2 cm brede repen die je in het midden doorsnijd (in totaal dus 10 repen).
Bevochtig een bakplaat met water en verwarm de oven voor op 170°C.
Leg de repen op de plaat en bestrijk het deeg met ei.
Laat de stengels in de oven in 15 min. lichtbruin en gaar worden.

Zwarte citroenolijven met ouzo.

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

Ingrediënten

1 citroen
1 tn knoflook
100 ml olie, olijf-
200 g olijven, zwarte, met pit
1 el ouzo
- peper, (cayenne-)
4 tk peterselie
1 sjalotje

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de olijven uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
Doe de ouzo en de olie in een kom en klop dat goed door elkaar.
Boen de citroen goed schoon en rasp boven een kom de schil eraf (de rest van citroen wordt niet gebruikt).
Knip de peterselie boven de olie fijn.
Pel het sjalotje en snijd het in stukjes.
Pel de knoflook pellen en snijd die in dunne plakjes.
Schep de olijven, het sjalotje en de knoflook door de olie.
Breng het op smaak met (cayenne)peper.
Laat de olijven afgedekt minstens 1 dag staan.

Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl