



## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	4
Aardappelgratin I. ....	6
Aardappelkaaskroketjes. ....	7
Aardappelpannenkoekjes. ....	8
Aardappellaattaart met rode bieten en kaas. ....	9
Aardappeltortilla met worst. ....	10
Aardbeienbowl voor de Kerst. ....	11
Ananas-witte kool-curry strudel. ....	12
Ananasomelet. ....	13
Appel-laagjestaart met appel-kaneelbrokken en speculoos-swirls. ....	14
Ash choghondar - bietensoep. ....	15
Avocado hummus. ....	16
Avocado mousse. ....	17
Avocado-ijs met nootjes. ....	18
Bami met taugé (vegetarisch). ....	19
Banaan-karnemelkijs. ....	20
Basisrecept - vegetarische meringue. ....	21
Bbq-bruschetta met courgette en mozzarella. ....	22
Bechamelsaus. ....	23
Bietjessalade met geitenkaas. ....	24
Bladerdeegpakketjes met mediterrane groenten. ....	25
Bloemkool-roereieren. ....	26
Boerenkoolstampot met vega-rookworst en Speckjes. ....	27
Champignonroomsaus. ....	28
Chipotlemayo. ....	29
Ciabatta met ei en pesto. ....	30
Doperwtjes à la française. ....	31
Eieren met mosterdsaus. ....	32
Frambozen-kwarkijs. ....	33
Frisse komkommer-radijssandwiches. ....	34
Geflambeerde ananas. ....	35
Gegratineerde champignons. ....	36
Gemarineerde Quorn™ met ananas. ....	37
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub. ....	38
Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas. ....	39
Gevulde stoofperen uit de oven met camembert en dadel-pompoencrumble. ....	40
Good ol' boterham. ....	41
Groene pannenkoeken met hummus en wortel. ....	42
Groentenrisotto met roerei. ....	43
Havermout met blauwe bessen. ....	44
Homemade vegaburger. ....	45
Hummuswrap met tomatentapenade. ....	46
Kersttomaatjes met bieslookroomkaas. ....	47
Koriander-roomsaus. ....	48
Krokant geitenkaastaartje. ....	49
Kruidenkware. ....	50
Kruidige wortelstampot met (vegetarische) rookworst. ....	51
MaaltijdsMOOTHIE. ....	52
Maaltijdgoulashsoep met gehakt. ....	53
Macaroni met romige artisjokken. ....	54
Noedels met groenten en tofu. ....	55
Oeuf en cocotte. ....	56
On the go-smoothie. ....	57
Ontbijtsoufflé (airfryer). ....	58
Orange thyme mocktail. ....	59
Paddenstoelengehakt. ....	60
Paddenstoelentompouche. ....	61
Pastizzi. ....	62
Pizzarolletjes. ....	63
Puree van broccoli. ....	64
Queso en adobo - gemarineerde kaas. ....	65
Quorn™ met mihoen. ....	66

Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes. ....	67
Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.....	68
Rijstwafel met appel en geitenkaas. ....	69
Roergebakken shii-takes met paksoi. ....	70
Romige ratatouillequiche.....	71
Roti I. ....	72
Salade van biet en hummus.....	73
Salade van wortel, veldsla, radijs. ....	75
Smoothie met avocado, komkommer en perensap.....	76
Snelle groen(t)e hap.....	77
Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten.....	78
Spinazietaart. ....	79
Stokbrood gevuld met Mon Chou. ....	80
Swjokla s orechami – Russische bietjes met noten.....	81
Tahoespiesjes met pindasaus. ....	82
Vegan boerenkoolstampot.....	83
Vegetarische aardappeltaart.....	84
Vegetarische andijviestampot.....	85
Vegetarische bonentaco's.....	86
Vegetarische erwtensoep. ....	87
Vegetarische linzensoep. ....	88
Vegetarische shoarma. ....	89
Vegetarische sushi.....	90
Vegetarische wraps I.....	91
Vegetarische zuurkoolstampot. ....	92
Veldsla met tonijn.....	93
Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm. ....	94
Verse kruidensalade. ....	95
Vetvrije vegetarische groenteschotel uit de Römertopf. ....	96
Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.....	97
Witlofbeignets. ....	98
Witte bonen met prei en vegetarische schnitzel. ....	99
Witte saus (vegetarische basissaus). ....	100
Wortelpuree.....	101
Yoghurtdip.....	102
Yumurtali ekmek – Turks broodje met ei.....	103
Zoete aardappel-paksoistampot met Thaise sticks. ....	104
Zoetzure rode ui. ....	105
Zonnebloem van Southern Style burger.....	106

## Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

## Aardappelgratin I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Snelk~~  
Bron: AllerHande 2010

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
vastkokend, geschild  
30 g boter  
4 tn knoflook,  
fijngesneden  
250 ml room, slag-  
150 g kaas, Goudse, oud  
48+, gemalen

Bereidingstijd: 25 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  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijdt de aardappelen in dunne plakjes.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bedek de bodem van een ingevette ovenschaal (ca. 20-30 cm) met de aardappelschijfjes.  
Verdeel de knoflook erover en breng op smaak met peper en zout.  
Herhaal dit tot de aardappelschijfjes op zijn.  
Op de laatste laag hoeft geen knoflook, peper en zout.  
Schenk de slagroom over de aardappelschijfjes en bestrooi met de kaas.  
Verdeel de boter er in kleine stukjes over.  
Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet deze 30 min. in de oven.  
Verwijder daarna het folie en bak de gratin nog 30 min.

### Tips:

U kunt de gratin een paar uur van te voren bereiden.  
Bewaar afgedekt in de koelkast en verwarm 30 min. in een voorverwarmde oven van 180°C.  
Hebt u de gratin ingevroren?  
Ontdooi hem in de koelkast en verwarm 30 min. in een voorverwarmde oven van 180°C.  
Als de bovenkant te donker kleurt, dek de gratin dan af met aluminiumfolie.

## Aardappelkaaskroketjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Jannekes.nl

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
gekookt  
50 g boter  
1 ei  
100 g kaas, belegen  
½ dl melk  
- nootmuskaat  
- paneermeel  
- peper  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

*Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).*

*Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.*

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

## Aardappelpannenkoekjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jannekes.nl

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
2 el bloem  
2 eieren  
- olie  
- peper  
1 ui, dikke  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de ui schoon.  
Snipper de ui fijn.  
Klop de eieren los.  
Doe de ui, eieren en de bloem in een grote kom.  
Schil de aardappelen.  
Rasp de aardappelen grof.  
Voeg de aardappelen toe aan de kom.  
Voeg naar smaak peper en zout toe.  
Roer het mengsel goed om.  
Verhit olie in een zware braadpan.  
Scheep steeds 1 volle eetlepel van het mengsel in de pan en strijk het glad met de achterkant van een lepel, zodat het pannenkoekje ca.6 cm in doorsnee is.  
Bak de pannenkoekjes in 2-3 min. goudbruin.  
Draai de pannenkoekjes om met een spatel.  
Bak de pannenkoekjes nog 2 min. aan de andere kant.  
Houd de pannenkoekjes warm in een lauwe oven (120°C).  
Serveer de pannenkoekjes als snack of als deel van een maaltijd.



## Aardappelplattaart met rode bieten en kaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

2 aardappelen  
2 aardappelen, zoete  
2 bieten, rode, gekookt  
6 vl bladerdeeg  
1 ei, losgeklopt  
200 g kaas, 1000 dagen,  
geraspt (Landana)  
6 krieltjes, culinaire  
6 krieltjes, roseval-  
- peper  
150 g roomkaas,  
kruiden-  
2 tk rozemarijn  
4 tk tijm  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schil de bieten en de zoete aardappelen en snijd ze in plakjes.  
Was alle andere aardappelen grondig en snijd ze in dunne plakjes.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Verdeel de plakken bladerdeeg op het bakpapier zodat ze elkaar net overlappen en het een grote lap bladerdeeg wordt.  
Druk de naadjes van het deeg aan met een vork en klap 1 cm van de rand om zodat u een opstaand randje krijgt.  
Verdeel de roomkaas, de plakjes biet en alle aardappelsoorten over de plattaart.  
Bestrooi vervolgens met rozemarijn, takjes tijm, geraspte 1000 dagen kaas, zout en peper.  
Bestrijk de randen met een kwastje met losgeklopt ei en bak de plattaart 45 min. af in de voorverwarmde oven.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Aardappeltortilla met worst.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande 2009-12

### Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend  
250 g (braad)worst, vegetarische, in dunne plakjes  
8 eieren  
2 tn knoflook, in dunne plakjes  
8 el olie, olijf-  
2 uien, grote, in ringen

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes van ca. 3 mm.  
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.  
Bak hierin de plakjes braadworst 5 min.  
Schep de worst met een schuimspaan uit de pan.  
Bak de ui, de knoflook en de aardappelplakken op laag vuur in ongeveer 10 min. gaar.  
Klop de eieren los en voeg peper en zout naar smaak toe.  
Voeg de worst toe.  
Schenk het ei-worstmengsel in de koekenpan erbij.  
Verdeel het gelijkmatig over de aardappelen en de uien.  
Laat de tortilla op een laag vuur ongeveer 6 min. garen, totdat de onderkant goudbruin is.  
Schud, zodra het ei een beetje gestold is, de pan regelmatig heen en weer.  
Leg een groot bord omgekeerd op de tortilla, keer de pan om zodat de tortilla op het bord blijft liggen en laat hem vervolgens omgekeerd terug in de pan glijden.  
Laat nog 4 min. verder garen.  
Serveer de tortilla warm of koud.

### Tips:

Lekker met stokbrood en aioli.  
De tortilla maximaal 1 dag van tevoren maken.  
Bewaar hem afgedekt in de koelkast en laat hem vóór het serveren op kamertemperatuur komen.

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: 3 g  
Zout: - g

## Aardbeienbowl voor de Kerst.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Libelle

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
1 ananas  
8 dl champagne  
100 blk ijs  
3 el likeur, aardbeien-  
5 bld melisse, citroen-  
1 mp nootmuskaat  
1 mp peper  
5 dl sap, druiven-  
50 g suiker, basterd-,  
wit  
¼ l water, bron-, citroen  
0,8 l water, soda-  
8 dl wijn, witte

### Bereiding.

Meng in een bowlschaal de witte wijn, druivensap, bronwater, aardbeienlikeur en basterdsuiker al roerend tot de suiker is opgelost.  
Maal er wat peper en nootmuskaat boven.  
Was de aardbeien, maak ze schoon en halveer ze.  
Schil de ananas dik, steek de pitjes eruit en snijd de vrucht in plakken.  
Steek de kern eruit en snijd de ringen in stukjes.  
Voeg het fruit toe aan de wijn.  
Zet de bowl koel weg tot gebruik.  
Was de blaadjes citroenmelisse.  
Voeg, al roerend, de champagne en het sodawater bij de bowl.  
Voeg de ijsblokjes toe en strooi de citroenmelisseblaadjes erover.

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

## Ananas-witte kool-curry strudel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TanteFanny

### Ingrediënten

300 g ananas, in stukjes  
2 tl curry  
225 g filodeeg (Tante Fanny)  
1 el gember, fijn gesneden  
3 tn knoflook, geperst  
1 kg kool, witte, fijn gesneden  
6 el olie, olijf-  
- peper, cayenne-  
1/8 l sap, ananas-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bereid het deeg voor volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de olie in een pan en fruit hierin de knoflook .  
Roer de witte kool er doorheen en voeg het ananassap toe.  
Breng het op smaak met peper, zout en curry.  
Laat het ca. 10 min. op laag vuur inkoken.  
Voeg als laatste de ananasblokjes en de gember toe.  
Haal het filodeeg uit de verpakking, leg de keukendoek klaar, leg hierop het eerste filodeeg vel en smeer het in met olie.  
Leg het 2de vel hier overheen.  
Leg 1/5de van de vulling onderaan over 2/3de van het deeg, en hou aan beiden zijkanten ca. 2 cm. van de rand vrij.  
Bestrijk de randen met water.  
Rol het deeg met behulp van de theedoek van onder naar boven op en leg de strudel met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bestrijk de strudel met olie.  
Doe de overige 4 strudels op dezelfde manier.  
Bak de strudels in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin.

### Tip:

Meng sojayoghurt met zout, een beetje fijn gesneden gember, een beetje limoensap en verse koriander. Serveer dit bij de strudel.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**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

## Ananasomelet.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Culinair Kookboek**

### Ingrediënten

4 plk ananas, verse  
2 el boter  
4 eieren  
40 g kaas, Parmezaanse, gemalen  
4 el water

### Bereiding.

Cluts de eieren met het water en de helft van de kaas.

Smelt de boter in een koekenpan.

Giet de geklutste eieren in de boter.

Bak op een laag vuur een omelet die wel vast maar niet droog mag zijn.

Prik voortdurend met een vork in de omelet om hem luchtig te houden.

Schil de plak ananas.

Haal de ingroeisels uit de ananas.

Boor het hart uit de ananas.

Snijdt het vruchtvlees van de ananas in kleine reepjes.

Laat de omelet, als deze aan de onderkant lichtbruin kleurt, op een verwarmd bord glijden.

Leg de ananas op de omelet.

Strooi het restant van de kaas over de ananas.

Vouw de omelet in drieën.

**Bereidingstijd: - min.**

**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**

## Appel-laagjestaart met appel-kaneelbrokken en speculoos-swirls.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

150 g appel-kaneel  
chocoladebrokken  
4 appels, in plakjes  
20 g boter  
2 l ijs, vanille-  
1 tl kaneel  
200 g speculaas  
100 g speculoospasta

1 cakevorm

### Bereiding.

Haal het ijs 15 min. van tevoren uit de vriezer. Verhit de boter in een koekenpan en bak de appels samen met het kaneel 5 min.

Bekleed een cakevorm met bakpapier.

Laat het papier royaal uitsteken over de randen, zodat u de taart makkelijk uit de vorm kunt krijgen.

Verdeel een laagje ijs over de bodem van de cakevorm.

Verdeel vervolgens  $\frac{1}{4}$  van de appels,  $\frac{1}{4}$  van de speculoospasta,  $\frac{1}{4}$  van de speculaas,  $\frac{1}{4}$  van de appelkaneel-chocoladebrokken en tot slot weer een laag ijs.

Herhaal deze stappen nog 3 keer.

Zet de ijstaart minimaal 3 uur in de vriezer.

Snij de ijstaart in plakken en serveer aan uw gasten.

### Tip:

Serveert de ijstaart eens met schenkstroop.

**Vorb. tijd:** - min.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** 3 uur

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Ash choghondar - bietensoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Iraanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Noelle

### Ingrediënten

3 bieten, verse, geraspt  
1 citroen, sap van  
1 tn knoflook, uitgeperst  
- peper  
- peterselie, fijn-  
gesneden  
2 kl suiker  
6 dl water  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**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.

Doe alle ingrediënten in een pan.  
Breng de soep aan de kook en laat alles een ½  
uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet  
gaar is.  
Strooi de peterselie over de soep en dien hem  
op.

## Avocado hummus.



**Menugang:** Tussen-  
doortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

4 avocado  
1/2 citroen  
1060 g kikkererwten, uit  
blik  
4 tn knoflook  
1 snf komijn  
- koriander, verse  
4 el olijfolie  
- paprikapoeder  
- peper  
8 el tahin  
- zout

### Bereiding.

*Een snelle zelfgemaakte hummus met avocado. De avocado maakt deze hummus heerlijk romig!*

Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken. Snijd de avocado doormidden en verwijder het vruchtvlees van de schil. Doe alle ingrediënten voor de hummus (behalve de koriander en paprikapoeder) in een keukenmachine of blender. Blend het geheel tot een gladde hummus. Maak het af met wat verse koriander en paprikapoeder.

### Tips:

Serveer de avocado hummus met pitabrood. Verwijder voor een extra romige hummus de velletjes van de kikkererwten. Duurt wel even wat langer maar maakt hem wel extra romig.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**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



## Avocado mousse.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jans**

### Ingrediënten

3 avocado's, verse  
- groenten, zoetzure  
- hazelnoten  
(1 tn knoflook)  
- komkommer  
2 tk koriander  
1 limoen  
2 el olie, olijf-  
- peper  
(1 pepertje, rood)  
1 sjalot  
(1 tomaat)  
- vinaigrette  
- zaden- en pottenmix  
- zout

### Bereiding.

Snijd de avocado in stukjes en besprenkel deze met limoensap.

Pluk de koriander en snijd deze samen met de sjalot fijn.

Meng dit samen met de olijfolie met de mixer tot een gladde emulsie.

Breng op smaak met peper en zout.

Voeg eventueel naar smaak knoflook, rode peper en tomaat toe (dit geeft meer het idee van guacamole).

Garneer het gerecht met zoetzure groenten, hazelnoot, zaden- en pottenmix, vinaigrette en komkommer.

**Bereidingstijd: - 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**

**Zout: - g**

## Avocado-ijs met nootjes.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vegetarisch basis-  
kookboek

### Ingrediënten

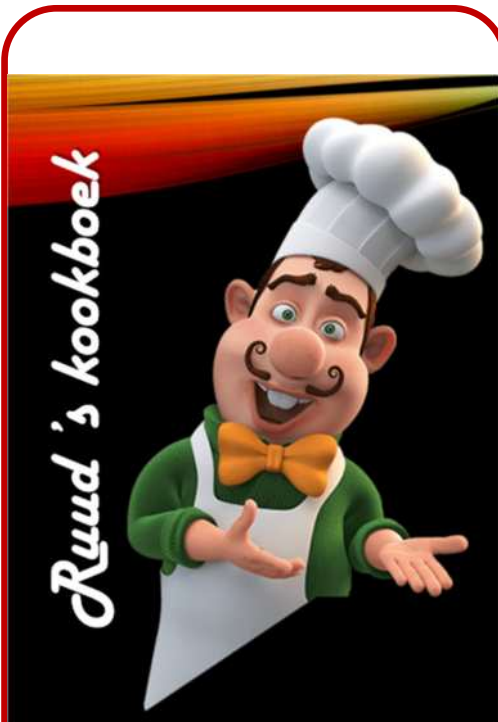
2 avocado's, overrijpe  
2 citroenen  
3 el honing, klaver-  
50 g nootjes, cashew-

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

### Bereiding.

Pers de citroenen uit en zeef het sap.  
Snijd de avocado's doormidden, verwijder de grote pit en lepel het vruchtvlees uit de schil. Pureer het vruchtvlees en besprenkel het direct met al het citroensap tegen bruin verkleuren. Roer nu de honing door de avocadopuree. Doe het mengsel in een bakje of in het laatje van het vriesvak waaruit de tussenschotjes zijn verwijderd. Zet het ijs in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer. Haal het ijsmengsel er na 2 uur uit en sla het nog eens door met de handmixer. Zet het daarna weer terug en herhaal de handeling eventueel nog een keer voordat het ijs wordt gebruikt. Dien het op in bolletjes, versierd met de gehakte nootjes.

## Bami met taugé (vegetarisch).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: EatGreen

### Ingrediënten

1 tn knoflook, gesnipperd  
250 g mie  
- olie, plantaardige- zout  
- peper  
- sambal oelek, vegetarische  
2 el sojasaus, vegetarische  
200 g spinazie  
250 g taugé  
250 g tofu, in blokjes  
100 g wortelen, geraspte  
- zout

### Bereiding.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Fruit de knoflook in de olie, voeg de tofu toe en laat die goed bruin worden.  
Doe er de wortelen bij en roerbak het geheel ca.2 min.  
Voeg dan de mie, spinazie, taugé, sambal oelek, peper en zout toe en laat het geheel enkele min. bakken.

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Banaan-karnemelkijs.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Carola's

### Ingrediënten

1 banaan, rijpe, grote  
2 eieren  
3 el honing  
1 l melk, karne-  
1 tl vanillemerg uit  
vanillestokjes

### Voor de versiering:

4-8 pl banaan  
besprenkeld met  
citroensap

### Bereiding.

Klop de eieren met de honing en het vanillemerg met een ijskoude handmixer. Giet de karnemelk in een kom en klop het eimengsel erdoor. Prak de banaan zeer fijn of nog beter: pureer hem met behulp van een elektrische mengbeker en roer de bananenpuree door het karnemelkmengsel. Giet het in een bakje of kom en zet het in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer. Maak de kom, de handmixer en de gardes schoon en zet ze erbij. Neem het ijs na 1 uur uit de diepvriezer of uit de koelkast en sla het nog eens door met de handmixer. Zet het ijs weer voor 1 uur weg en herhaal de handeling nog éénmaal. Serveer het banaan-karnemelkijs versierd met de genoemde garnering of verzin zelf een versiering.

Bereidingstijd: - 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  
Zout: - g

## Basisrecept - vegetarische meringue.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 citroen  
350 g erwten, kikker-  
(pot)  
150 g suiker, kristal-,  
fijne

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Oventijd:** 3 uur  
**Wachttijd:** 1 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 75  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 19 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** 40 mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 100°C.  
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de helft van de vrucht uit.  
Laat de kikkererwten heel goed uitlekken in een zeef en vang het vocht op.  
Dit is per pot ca. 120 ml.  
Voeg een ½ el citroensap toe.  
Klop het kikkererwtenvocht (ook wel aquafaba genoemd) in ca. 5 min. zo dik mogelijk, het liefst in een keukenmachine, en anders met de handmixer.  
Voeg geleidelijk en al kloppend de suiker en het citroenrasp toe.  
Maak op een met bakpapier bekleedde bakplaat 8 gelijke hoopjes van het schuimmengsel.  
Bak 3 uur in de oven.  
Zet de oven uit en laat 1 uur afkoelen in de oven.

## Bbq-bruschetta met courgette en mozzarella.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

**Basilicumblaadjes,**  
**handvol1 ciabatta**  
**(afbak), in plakjes**  
**1 courgette, in plakjes**  
**2 tn knoflook**  
**2 bol mozzarella, in**  
**plakjes**  
**3 el olie, olijf-, extra**  
**vierge**  
**- peper**  
**- zout**

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 325  
**Eiwit:** 20 g  
**Koolhydraten:** 38 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** 485 mg  
**Vet:** 16 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Neem alle ingrediënten apart verpakt mee.  
Denk ook aan peper en zout.  
Bewaar en vervoer de plakjes mozzarella gekoeld.  
Steek de barbecue aan.  
Gril de plakjes ciabatta in 1-2 min. per kant goudbruin en krokant.  
Leg ze op een schaal.  
Gril de courgette in porties in 4-5 min. beetgaar.  
Wrijf intussen de ciabatta in met het snijvlak van de knoflook.  
Leg de courgette op het brood.  
Verdeel de mozzarella over de courgette.  
Besprenkel elke bruschetta met een beetje olijfolie en bestrooi met de basilicumblaadjes en zout en peper naar smaak.

### Tip:

Verdeel met de mozzarella ook wat reepjes Italiaanse rauwe ham over de courgette.

## Bechamelsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Veggies op kot

### Ingrediënten

1 el bloem  
50 g boter of margarine  
1 eidooier  
¼ l melk (soja-)  
(- nootmuskaat)  
- peper  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
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.

Smelt 25 g boter of margarine op een middelhoog vuur.

Voeg de bloem toe en meng het goed door de boter.

Voeg langzaam en onder voortdurend roeren met een garde de melk toe en laat het even koken.

Blijf het goed roeren.

Voeg peper, zout en evt. nootmuskaat naar smaak toe.

Voeg net voor het opdienen de rest van de boter of margarine toe (laat de saus niet meer koken).

Voeg op het einde nog de eidooier toe en roer de saus flink door tot je een romig geheel krijgt.

## Bietjessalade met geitenkaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** EatGreen

### Ingrediënten

500 g bietjes, rauwe  
75 g kaas, geitenkaas,  
Franse, stevige (Chevre  
de Bellay)  
2 el pijnboompitten,  
geroosterde

### T.b.v. de dressing:

3 el azijn, balsamico,  
rode  
1 el honing  
3 el olie, olijf-  
2 tl tijmblaadjes, verse



Crottin de Chavignol

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een potje met een schroefdeksel, goed schudden. Breng een pan met water aan de kook.

Doe de bietjes met schil in de pan.

Dek de pan af en kook de bietjes in 20-40 min. tot ze gaar zijn (de kooktijd is erg afhankelijk van de grootte en de ouderdom van de bietjes, check af en toe even, door met een mesje in een biet te steken, of ze al gaar zijn).

Giet de bietjes af en laat ze afkoelen (dit kan prima een dag van te voren).

De gekookte bietjes geven veel kleur af, probeer zo voorzichtig mogelijk te werken en doe een schort voor!

Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes of rasp ze op een grove rasp.

Giet de dressing over de bietjes en laat de smaken minimaal 1 uur intrekken (af en toe even omscheppen).

Verkruimel de geitenkaas.

Verdeel de bietjes over 4 bordjes en garneer ze met de geitenkaas en de pijnboompitten.

### Tips:

Voor een luxe variant: Vervang de gewone geitenkaas door Crottin de Chavignol of Crottin de Chèvre (kleine, stevige rondjes geitenkaas). Snijd die overlans in 3 dunne plakken. Leg de plakken, op bakpapier en laat ze in 2 min. onder de grill bruin kleuren.

Serveer de salade bij voorkeur op een apart bordje, dan wordt niet al het eten rood.

**Bereidingstijd:** 40 min.

**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



## Bladerdeegpakketjes met mediterrane groenten.



**Menugang:** Hapje,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** TanteFanny.nl

### Ingrediënten

2 rl bladerdeeg (Tante Fanny à 270 g)  
1 courgette, klein gesneden  
2 tn knoflook, fijngehakt  
1 el margarine, vloeibare, om te bestrijken  
6 el olie, koolzaad-  
1 paprika, klein gesneden  
- peper, gemalen  
- sesam, om te bestrooien  
1 el tijm, fijngehakt  
12 tomaatjes, cocktail-, gehalveerd  
1 ui, fijngesneden  
- zout, gemalen

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (onder- en bovenwarmte).  
Bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.  
Fruit de ui en knoflook in olie.  
Laat de overige groenten mee garen.  
Breng op smaak met zout, peper en tijm en laat afkoelen.  
Rol beide deegrollen met het meegerolde bakpapier op een bakblik uit.  
Snijd het deeg in zes gelijkmatige vierkanten.  
Steek uit elk vierkant in de hoek een gat.  
Verdeel de vulling over de helft.  
Bestrijk de randen met water.  
Klap het deeg dubbel en druk de randen aan.  
Bestrijk ze met margarine.  
Bestrooi ze met sesam.  
Laat ze in het midden van de oven ca. 20 min. goudbruin bakken.

**Bereidingstijd:** 25 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  
**Zout:** - g

## Bloemkool-roereieren.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** EatGreen 2011-03

### Ingrediënten

½ bloemkool  
3 eieren  
- olie of boter, om mee  
te bakken  
2-3 uien

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de bloemkool schoon.  
Snijd hem in stukjes en kook hem in een ruime hoeveelheid water.  
De bloemkool moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen.  
Snijd de uien fijn en bak ze licht bruin in de olie of boter.  
Voeg de uitgelekte bloemkool toe en maak de stukjes iets kleiner met de kooklepel.  
Bak de bloemkool 2 min. mee.  
Voeg de eieren toe en meng alles goed door elkaar.  
Bak het geheel in ongeveer 3 min. gaar.

### Tips:

Dit gerecht is heel lekker met geraspte kaas en gekookte aardappels.  
Als de maaltijd droog smaakt, voeg wat boter toe.

## Boerenkoolstamppot met vega-rookworst en Speckjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets kruimig  
600 g boerenkool, verse  
50 g boter, room-, ongezouten  
1 el mosterd, milde  
250 g rookworst, vegetarisch (Unox)  
125 g spekreepjes, vegetarische (Gerookte Speckjes)  
2 uien, rode

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze samen met de boerenkool in een ruime pan in 20 min. gaar.

Bereid ondertussen de vega-rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de uien in halve ringen.

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de ui 10 min. op matig vuur (roer regelmatig).

Voeg de vegetarische spekreepjes toe en bak ze 5 min. mee.

Giet de aardappelen en boerenkool af en vang een kopje kookvocht op.

Stamp met de rest van de boter, mosterd en wat kookvocht fijn tot een smeuïge stamppot.

Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer de stamppot met de vega-rookworst,

gebakken Speckjes en uien.

Lekker met extra mosterd.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 555

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 52 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 22 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: 2,9 g

## Champignonroomsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

50 g boter, room-, ongezoeten  
250 g champignons, kastanje-  
380 ml fond, paddenstoelen-  
250 g groente, soep-, verse fijne  
2 tn knoflook  
250 ml room, slag-, verse  
3 el sherry, medium

- zeef

Bereidingstijd: 20 min.  
Wachttijd: 35 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 350  
Eiwit: 4 g  
Koolhydraten: 9 g  
Suiker: 5 g  
Natrium: - mg  
Vet: 32 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 22 g  
Vezels: 2 g  
Zout: 11 g

### Bereiding.

Snijd de knoflook doormidden.

Verhit de helft van de boter in een steelpan en bak de soepgroente en knoflook zonder te kleuren op een laag vuur gedurende 3 min.

Voeg de fond toe en breng het geheel tegen de kook.

Laat de smaak van de groenten op laag vuur 20 min. in de fond trekken, zonder deksel op de pan.

Schenk de fond door de zeef en vang het vocht op in een pan (de groenten hebben hun smaak afgegeven en worden niet meer gebruikt).

Breng de fond aan de kook en laat op een hoog vuur inkoken tot er nog 125 ml over is (ca. 10 min.).

Voeg de slagroom toe en laat op een middelhoog vuur tot de helft inkoken; tot een egale saus (ca. 15 min.).

Snijd de champignons in kwarten.

Verhit ondertussen de rest van de boter in een koekenpan en bak de champignons op een middelhoog vuur 5 min.

Voeg de sherry toe en laat op een hoog vuur 3 min. verdampen.

Schenk de saus erbij.

Breng de saus op smaak met peper en zout en warm nog 2 min. door.

### Tips:

Voor een saus zonder alcohol kun je 3 el sherry vervangen door 2 el citroensap.

Liever een iets minder zoete saus? Vervang de sherry dan door eenzelfde hoeveelheid droge witte wijn.

## Chipotlemayo.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

200 g mayonaise,  
citroen-  
1 el saus, chipotle- (La  
Morena)

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 295  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 31 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 0 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,9 g

**Lactosevrij**

### Bereiding.

*Deze spicy mayo met chipotle maken je wraps, frietjes of tosti nóg lekkerder.*

Meng de citroenmayonaise met de chipotlesaus.



## Ciabatta met ei en pesto.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Stuks: 8  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Smaak  
Bron: AllerHande 1997

### Ingrediënten

½ ciabatta (Italiaans  
stokbrood)  
3 eieren  
1½ el olie, olijf-  
1 el pesto, groene  
4 tomaten, gedroogde,  
in olie

Bereidingstijd: 15-20  
min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 100  
Eiwit: 4 g  
Koolhydraten: 8 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Voorbereiding:

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.  
Spoel ze onder koud stromend water af.  
Laat ze afkoelen.  
Snijd intussen van de ciabatta 8 sneetjes  
(schuin) af.  
Rooster de sneedjes in de broodrooster bruin.  
Roer in een kommetje de pesto en olie door  
elkaar.  
Snijd de gedroogde tomaat in reepjes.

### Bereiding:

Pel de eieren en snijd ze in plakjes.  
Verdeel de plakjes over de ciabatta.  
Roer de saus nogmaals door en schep de saus  
over de plakjes ei.  
Verdeel de reepjes tomaat erover.

## Doperwtjes à la française.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

40 g boter  
1½-2 kg doperwtjes,  
ongedopt  
75 g ham, rauwe  
- peper  
- peterselie  
1 krp sla  
1 mp suiker  
- zout

Bereidingstijd: - 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  
Zout: - g

### Bereiding.

Dop de doperwtten.  
Spoel ze op een zeef, onder stromend water, af.  
Zet ze op met kokend water, waaraan wat zout is toegevoegd.  
Kook de doperwtjes precies 8 min.  
Giet ze af en laat ze in een vergiet uitlekken.  
Maak de krop sla schoon en gebruik er het geelgroene hart van.  
Snijdt dat in uiterst smalle reepjes.  
Doe hetzelfde met de rauwe ham.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Fruit hier de ham even in (al omscheppend).  
Voeg de sla en de doperwtjes toe.  
Scheep het geheel goed door elkaar.  
Leg de deksel op de pan.  
Laat het geheel gedurende enkele min. zachtjes smoren.  
Strooi er wat zout, peper en de suiker over.  
Scheep het geheel goed om.  
Dien de doperwtjes zo warm mogelijk op.

### Tip:

Prepareer het gerecht zonder de ham voor een vegetarische variant.

## Eieren met mosterdsaus.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 1996**

### Ingrediënten

4 eieren  
4 tk peterselie  
2 el mosterd, Zaanse  
- peper, versgemalen  
1 zk saus, room- (25 g, Maggi)  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren in 10 min. hard.  
Knip de peterselie fijn in een kopje/schaaltje.  
Bereid in een pan de roomsaus volgens gebruiksaanwijzing.  
Roer de mosterd door de roomsaus.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Spoel de eieren onder koud stromend water af, pel en halveer ze.  
Leg de eieren met bolle kant naar boven in een schaal.  
Schenk de mosterdsaus over de eieren.  
Strooi de peterselie erover.

### Tip:

Serveer ze met krielaardappeltjes en kropsla.  
Serveer ze met geroosterd brood en roomboter.

**Vorb. tijd: - min.**  
**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 270**  
**Eiwit: 16 g**  
**Koolhydraten: 12 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 18 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**



## Frambozen-kwarkijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Basis vegetarisch kookboek

### Ingrediënten

500 g frambozen  
2 el honing  
250 g kwark

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer de frambozen tot u ¼ liter hebt.  
Roer de honing door de frambozenpuree.  
Roer de kwark door de frambozenpuree.  
Vries de frambozenpuree op de gebruikelijke manier in.  
Sla het ijs tussentijds nog eens door.

### Tip:

Zet de ijscoupes of ijsschaaltjes in de koelkast, zodat het ijs wat minder gauw smelt, wanneer het wordt opgediend.

## Frisse komkommer-radijssandwiches.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

½ komkommer  
1 bs radijsjes  
300 g sandwich-brood  
4/5 pt sandwichspread,  
naturel (à 300 g)

### En verder:

1 broodtrommel

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ:**  
**1327**  
**Energie kcal: 316**  
**Eiwit: 7 g**  
**Koolhydraten: 40 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 14 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Bewaar een handje jonge radijsblaadjes.  
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.  
Besmeer 4 plakken brood met een dunne laag sandwichspread.  
Verdeel de radijs, de komkommer en de radijsblaadjes over de sandwichspread.  
Leg de plakken brood op elkaar en sluit af met de laatste plak brood.  
Snijd het brood in 8 brede repen.  
Leg ze in een broodtrommel strak tegen elkaar aan.  
Sluit de trommel en bewaar tot vertrek in de koelkast.

## Geflambeerde ananas.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 ananas  
3 el boter  
3 el kokos, geraspte  
½ tl kruidnagelpoeder  
4 el rum  
3 el suiker, basterd,  
lichte

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 230  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 26 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Rooster de kokos in een droge wok lichtbruin en laat hem op een bord afkoelen.

Halveer de ananas in de lengte en snijd elke helft in 4 parten.

Snijd het vruchtvlees van de schil los, snijd de harde kern weg en snijd de ananasperten in plakken van ± 1 cm dik.

Verhit de boter in de wok, roer de suiker erdoor en laat die oplossen.

Schep de plakken ananas in de wok en roerbak ze op matig vuur ± 5 min.

Bestrooi ze met het kruidnagelpoeder en schep de ananas nogmaals om.

Schenk de rum in de wok en warm die 10 sec. mee, zodat de alcohol net begint te verdampen.

Steek de alcohol damp aan en strooi er, als de vlammen zijn gedoofd, de kokos over.

### Tip:

Serveer de ananas met vanilleroomijs.

## Gegratineerde champignons.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Mediterrane  
**Stuks:** ca. 18  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tina de Vries

### Ingrediënten

250 g champignons,  
kastanje-  
50 g kaas, pittige  
1 tn knoflook  
2 el paneermeel  
- peper, versgemalen,  
royaal  
2 el port  
1 tomaatje op olie,  
gedroogd  
2 stngl ui, bos-  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Was de champignons.  
Verwijder de steeltjes van de champignons.  
Snijd de steeltjes klein.  
Rasp de kaas.  
Vermeng de port, het paneermeel en de kaas.  
Snijd het tomaatje fijn.  
Roer het tomaatje door het kaasmengsel.  
Snijd de bosui heel fijn.  
Verhit een beetje olie.  
Bak daarin de steeltjes van de champignons met de bosui en de knoflook goudbruin.  
Roer de groente door het kaasmengsel.  
Breng de vulling op smaak met peper en zout.  
Vul de champignons met het mengsel.  
Zet de champignons 10-15 min. in de voorverwarmde oven.  
Serveer de champignons (warm of koud) op een mooi schaalpje.

## Gemarineerde Quorn<sup>tm</sup> met ananas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: -

### Ingrediënten

1 el aardappelzetmeel  
1 blk ananasstukjes  
1 el azijn, wijn-  
1 el gember, bak-  
2 tn knoflook  
300 g mie, eier-  
2 el oestersaus  
2 bk quornstukjes,  
Oosters gemarineerd  
- selderijgroen,  
kleingesneden  
2 el sojasaus  
200 g sugarsnaps,  
afgehaalde  
4 uitjes, bos-  
400 g worteltjes

### Bereiding.

Laat de ananasstukjes uitlekken.  
Kook de eiermie beetgaar.  
Spoel de eiermie met koud water af.  
Snijd het wit van de bosuitjes in stukjes.  
Snijd de worteltjes in reepjes.  
Kook de worteltjes met de afgehaalde sugarsnaps ca. 4 min.  
Roerbak de bakjes quornstukjes met de uitgeperste knoflook en de bakgember.  
Voeg de bosuitjes en de groenten toe aan de quornstukjes.  
Roerbak het geheel 5 min.  
Snijd de uitgelekte ananas kleiner.  
Roer een sausje van het aardappelzetmeel, oestersaus, sojasaus en wijnazijn.  
Voeg het sausje al omscheppend toe.  
Schep de mie, ananas en het bosuigroentemengsel door de quornstukjes.  
Warm het gerecht goed door.  
Strooi wat selderijgroen over het gerecht.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

---

### Ingrediënten

4 maïskolven  
3 el olie, zonnebloem-  
1 el peterselie of  
basilicum  
125 g room, zure  
(bekertje)  
- sinaasappel-komijnrub  
(zie recept)

---

### Bereiding.

Kook de maïskolven 10 min.  
Neem ze uit de pan en laat goed uitlekken en iets afkoelen.  
Vouw het loof van de maïskolven terug en verwijder de draden.  
Wrijf de maïskolven in met de sinaasappel-komijnrub en de zonnebloemolie.  
Rooster de maïskolven op de hete barbecue in 6-8 min. rondom goudbruin.  
Leg de maïskolven op een schaal en bestrooi met de peterselie of basilicum.  
Serveer ze met de zure room.

**Bereidingstijd: 23 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 216**  
**Eiwit: 6 g**  
**Koolhydraten: 23 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo 2014-07**

### Ingrediënten

6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)  
1 el honing  
200 g kaas, geiten-, naturel, verse  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
1 snf peper  
1 el peterselie  
400 g pompoenblokjes (koelvers)  
130 g tapenade, zongedroogde tomaten  
1 ui, rode  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Bekleed de vorm (lage quiche- of taartvorm ø24cm) met de plakjes deeg.  
Besmeer de deegbodem met de tapenade.  
Verwijder met een lepel de zaden en de pitten uit de pompoen.  
Snijd het pompoenvlees in stukken.  
Schep in een schaal de gesneden pompoen of de kant-en-klare pompoenblokjes met de paprika, ui, olijfolie, knoflook, honing en zout en peper naar smaak om.  
Verdeel de groenten over de deegbodem.  
Verkruimel de geitenkaas grof boven de quiche.  
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in ca. 35 min. goudbruin en gaar.  
Bestrooi de quiche met de peterselie.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 2407**  
**Energie kcal: 573**  
**Eiwit: 15 g**  
**Koolhydraten: 48 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 35 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Gevulde stoofperen uit de oven met camembert en dadel-pompoencrumble.



**Menugang:** Bij-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

150 g camembertspread  
50 g dadels, ontpit  
1 el honing  
1 tl kaneel  
75 g pecannoten, fijn-  
gesneden  
50 g pompoen, in  
blokjes  
1 sinaasappel, schil van  
4 stoofperen  
40 g suiker, riet-  
4 tk tijm  
250 ml wijn, rode

### Bereiding.

Schil de stoofperen en kook ze 1½ uur in rode wijn met kaneel, rietsuiker en sinaasappelschil. Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd de pompoenblokjes in kleine dobbelsteentjes van een ½ cm. Snijd de dadels in plakjes. Halveer de stoofperen en schep de klokhuisen er voorzichtig uit met een lepel. Leg de gehalveerde stoofperen in een ovenschaaltje en verdeel de camembertspread over de stoofperen. Vul de stoofperen verder met de blokjes pompoen, plakjes dadel en fijngesneden pecannoten. Maak de peertjes af met honing en tijm. Rooster de stoofperen 20 min. in de voorverwarmde oven.

### Tip:

U kunt uiteraard ook kant-en-klare stoofperen gebruiken voor dit recept.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Oventijd:** 20 min.  
**Wachttijd:** 90 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



## Good ol' boterham.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** De Vegan  
Revolution

### Ingrediënten

½ banaan  
2 sn brood, volkoren  
1 el hummus  
6 pl komkommer  
(- evt. peper, zwarte,  
versgemalen  
1 el pindakaas

### Bereiding.

Smeer een snee brood in met de hummus en verdeel er de komkommer in plakjes over heen. Strooi er evt. wat versgemalen zwarte peper over.

Smeer de andere snee brood in met pindakaas en verdeel hierover de banaan in plakjes.

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**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

## Groene pannenkoeken met hummus en wortel.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

30 g boter, room-,  
ongezouten  
3 eieren, middelgrote  
200 g hummus, naturel  
½ komkommer  
100 g meel, tarwe-,  
volkoren  
375 ml melk, halfvolle  
200 spinazie, verse  
150 g wortel, julienne

Bereidingstijd: 30 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 455  
Eiwit: 17 g  
Koolhydraten: 28 g  
Suiker: 8 g  
Natrium: - mg  
Vet: 29 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 8 g  
Vezels: 6 g  
Groente: - g  
Zout: 1 g

### Bereiding.

Kluts de eieren in een hoge kom.  
Voeg de melk, spinazie en het meel toe.  
Pureer dit met een staafmixer tot een glad  
beslag.  
Snijd de halve komkommer in de lengte  
doormidden en verwijder met een theelepel de  
zaadlijsten.  
Snijd de komkommerhelften in de lengte in  
dunne reepjes.  
Verhit een klontje boter in de koekenpan en  
schep er een soeplepel beslag in.  
Draai de pan rond, zodat de hele bodem bedekt  
is.  
Bak de pannenkoek 2 min. op middelhoog vuur  
tot de bovenkant droog is.  
Draai de pannenkoek om en bak nog 1 min.  
Herhaal dit met de rest van het beslag (je haalt  
ca. 4 pannenkoeken uit dit beslag).  
Besmeer de pannenkoeken met de hummus en  
beleg het midden met de wortel en de  
komkommerrepen.  
Rol de pannenkoeken stevig op en snijd ze  
overdwars doormidden.

### Tip:

Je kunt de pannenkoeken 3 uur van tevoren  
maken. Verpak ze in een vershoudbakje, met  
bakpapier ertussen tegen het plakken.

## Groentenrisotto met roerei.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vega recepten

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
- boter, kruiden-  
2 bouillonblokjes,  
kruiden-  
1 courgette, kleine (met  
bloem)  
5 eieren  
- kaas, room-  
- marjolein  
- melk  
- olie, olijf-  
- peper  
300 g rijst  
- sla, bladkrul-  
1 ui  
1 hv worteltjes  
- zout

### Bereiding.

Snipper de ui, en laat hem langzaam glazig worden in een scheutje olijfolie.  
Maak de worteltjes schoon, snijd ze in halve plakjes en doe ze bij de ui.  
Voeg de rijst toe, en laat die ook op laag vuur glazig worden.  
Voeg er dan de bouillonblokjes en 6dl (warm) water aan toe.  
Laat het aan de kook komen, en laat het vocht langzaam verdampen.  
Snijd de bloem van de courgette af, en houd die even apart.  
Snipper de courgette, en doe die bij de rijst op het moment dat er nog net genoeg vocht is om de courgette te laten koken.  
Doe, wanneer het vocht verdampt is, er de fijn gesneden courgettebloem bij, en breng de risotto op smaak met flink wat marjolein en wat versgemalen peper.  
Was ondertussen de salade,.  
Pluk de sla klein en breng die op smaak maken met wat azijn.  
Roer met een vork wat roomkaas los met een scheutje melk, zodat het een soort room wordt.  
Roer dat door de eieren.  
Smelt nu in een koekenpannetje een klontje (kruiden)boter, en giet er dan het eiermengsel bij.  
Laat dit op een laag vuur al roerend voorzichtig gaar worden.  
Dien de roerei op als het nog net vloeibaar is.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Havermout met blauwe bessen.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** De Vegan  
Revolutie.nl

### Ingrediënten

100 g blauwe bessen  
150 g havermout  
1 tl kaneel  
1 el lijnzaad, gebroken  
150 ml melk  
(plantaardige)  
150 ml water

**Bereidingstijd:** 10 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  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de havermout, water en (plantaardige) melk in een pan op laag vuur en warm het al roerend op totdat het zachtjes begint in te dikken en pap wordt.

Doe de havermoutpap in een kom en voeg de bessen, lijnzaad en kaneel toe.

## Homemade vegaburger.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Stofzuigerzen

---

### Ingrediënten

1 avocado  
1 bl bonen, zwarte  
4 broodjes, harde, ronde  
1 ei  
- ketchup  
3 el meel, paneer-  
1 tl paprikapoeder  
- peper  
- sla  
1 tomaat  
1 ui, rode  
- zout

---

### Bereiding.

Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet. Giet de bonen over in een grote kom en prak ze met een vork fijn (of pureer ze met een staafmixer).

Snijd de ui heel fijn en voeg dit samen met de paneermeel, het ei en het paprikapoeder, de peper en het zout bij de geprakte zwarte bonen.

Meng alles goed door elkaar.

Maak er 4 burgers van en bak ze zo'n 5 min. per kant in de koekenpan.

Snijd, terwijl de burgers bruin bakken, de avocado en tomaat in plakjes.

Beleg de broodjes alvast met een klodder ketchup en wat sla en leg hier de burger op.

Bedek de burger met twee schijfjes tomaat en de avocado.

Leg het bovenkapje erop en je hebt een echte burger die je met twee handen kunt eten.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Hummuswrap met tomatentapenade.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vegan Challenge

### Ingrediënten

- hummus, naar keuze  
- olie, olijf-, extra vierge  
1 hv peterselie, krul-,  
verse  
¼ krp sla  
1 pt tomaten, zon-  
gedroogde, op olie (ca.  
230 g uitgelekt)  
2-3 wraps  
  
- evt. andere rauwkost  
naar keuze

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

### Bereiding.

*Deze wrap is makkelijk mee te nemen naar je werk of naar school, en is een welkome afwisseling van die bruine boterham!*

Giet de tomaten af en doe ze samen met de peterselie in de keukenmachine.

Laat deze draaien tot er een tapenade is ontstaan (dat mag nog vrij grof zijn).

Voeg een scheutje olijfolie (of water, voor een magere versie) toe als de tapenade te droog is.

Besmeer de wraps met flink wat hummus en schep hier per wrap ongeveer 3 el tapenade over.

Beleg ze met de sla en eventuele andere rauwkost en rol de wrap op.

### Tip:

Voeg eens wat geroosterde pijnboompitten toe (die kan je gewoon even in een droge koekenpan bakken totdat ze lichtbruin kleuren en gaan geuren).

## Kersttomaatjes met bieslookroomkaas.



**Menugang:** Hapje, tapas  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

250 g bieslookroomkaas  
1 bk tomaatjes, Kerst-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snij de kapjes van de tomaatjes.  
Hol ze uit met een klein theelepeltje.  
Vul de tomaatjes met behulp van een spuitzak met de roomkaas en leg ze op een schaal.

### Tips:

In plaats van bieslookroomkaas kan ook een ander mild gekruide roomkaas worden gebruikt.  
Garneer de tomaatjes met een sprietje bieslook of een toefje peterselie.

## Koriander-roomsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

7½ g dille, verse  
7½ g koriander, verse  
1 limoen  
250 g sour cream

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 75  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**w/v suikers:** 3 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 0 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

*Nachoschotel of wraps op het menu vanavond?  
Je gerecht wordt nog lekkerder met deze  
koriander-roomsaus.*

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil.  
Snijd een de koriander en dille fijn.  
Meng het limoenrasp en de verse kruiden door  
de sour cream.  
Breng de saus op smaak met zout en  
versgemalen peper.

### Tip:

Vervang de koriander door platte peterselie als  
je niet van koriander houdt.  
Sour cream = zure room



## Krokant geitenkaastaartje.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Mediterrane  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllerHande 2005-07

### Ingrediënten

½ pk filobladerdeeg (diepvries)  
150 g haricots verts, schoongemaakt  
4 pl kaas, geiten-, zachte, met korst  
4 el olie, olijf-, met citroenaroma  
- peper, zwarte, versgemalen  
55 g pistachenootjes gepelde  
1 sinaasappel

**Ontdooitijd:** 140 min.  
**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 385  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat het filodeeg in plastic verpakking in 2 uur bij kamertemperatuur ontdooien.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de haricots verts in 5 min. beetgaar.  
Spoel de boontjes in zeef met koud water af en laat ze goed uitlekken.  
Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil grof (het vruchtvlies wordt niet gebruikt).  
Hak de pistachenootjes grof.  
Spreid de vellen filodeeg op een werkvlak uit en bestrijk ze dun met 2 el citroenolie.  
Vouw 4 vellen luchtig in vieren.  
Snijd het vijfde vel in 4 stukken en leg deze tussen de gevouwen vellen.  
Leg de deegplakken naast elkaar op een ingevette bakplaat.  
Bestrijk de bovenkant met 1 el olie.  
Leg de haricots verts naast elkaar op het deeg en dek ze af met een plak geitenkaas.  
Verdeel de pistachenootjes en sinaasappelrasp er over.  
Maal er royaal peper over en sprekel de rest van olie er over.  
Bak in midden van de oven de geitenkaastaartjes in 15 min. goudbruin en gaar.

### Tip:

Serveer de geitenkaastaartjes met een salade van romana sla en zwarte olijven.

## Kruidenkwark.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Birgit Flüg

### Ingrediënten

- bieslook  
1 tn knoflook  
500 g kwark  
- peterselie  
- zout  
- peper

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd het teentje knoflook heel fijn of pers het uit.

Snijd de bieslook en de peterselie heel fijn. Roer knoflook, bieslook en peterselie door de kwark.

Breng op smaak met zout en peper.

### Tips:

Lekker bij (gepofte) aardappels.  
Lekker als broodbeleg (erg lekker op knäckebröd).

## Kruidige wortelstampot met (vegetarische) rookworst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
2 el kerrie  
2 el margarine, vloeibare  
600 g pastinaak  
1 snf peper  
1 rookworst, (vegetarische, à 250 g)  
2 uien  
100 ml water  
600 g winterpeen

### Bereiding.

Kook de winterpeen, pastinaak en aardappelen in een flinke laag water in 15 min. gaar. Verwarm intussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Smelt in een koekenpan de margarine. Fruit de uienringen in 5 min. glazig. Voeg de kerrie toe en bak 2 min. mee. Schenk er 100 ml water bij en stoof de uienringen nog 1 min. Giet de wortel, pastinaak en aardappelen af; vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen met de groenten, uienringen en voldoende kookvocht tot een smeuvige stampot. Breng op smaak met peper. Schep de stampot op 4 borden. Snijd de rookworst in schuine plakken en leg op de stampot.

### Tip:

Neem voor een pittige wortelstamp kerriepoeder hot of schep 2 el Indiase milde currypasta (pot) door de uien.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 531  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 74 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Maaltijdsmoothie.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 banaan, in plakjes  
1 tl cacao poeder  
250 g fruit, rood, naar  
keuze  
400 ml sinaasappelsap  
50 g zonnebloempitten  
200 ml yoghurt, volle

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 760  
**Energie kcal:** 181  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 18 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer het fruit met 150 ml sinaasappelsap in de blender of met de staafmixer.  
Voeg de rest van het sap, de yoghurt, het cacao poeder en de pitten toe.  
Pureer het geheel nogmaals kort.  
Schenk de smoothie in plastic flesjes.  
Serveer de smoothie met een rietje.

### Tip:

Voeg voor een extra energieboost wat chiazaad toe.

## Maaltijdgoulashsoep met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel /-Slank  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

3 el bloem  
25 g boter, room-  
2 bouillonblokjes, runder-  
300 g gehakt, runder-  
2 tn knoflook  
1 paprika, geel  
1 paprika, groen  
1 paprika, rood  
1 el paprikapoeder, gerookt  
20 g peterselie  
125 ml room, zure  
400 g tomaten, gepelde  
70 g tomatenpuree  
2 uien

### Bereiding.

Snipper de uien.  
Hak de knoflook fijn.  
Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes.  
Smelt in een (soep)pan de boter.  
Fruit de ui en knoflook 1 min.  
Voeg het gehakt toe en bak in 3 min. rul.  
Bak de paprikareepjes 2 min. mee.  
Scheep er de tomatenpuree door.  
Bestrooi met het paprikapoeder en de bloem en bak nog 1 min.  
Voeg de gepelde tomaten, 1½ l water en de bouillonblokjes toe en breng aan de kook.  
Kook de soep 10 min. zachtjes.  
Hak de peterselie fijn.  
Breng de soep op smaak met peper.  
Scheep de soep in 4 kommen.  
Scheep in elke kom 1 el zure room en bestrooi met de peterselie.

### Tip:

**Voor de vegetariër: Vervang het rundergehakt door 300 g Lekker Veggie vegetarisch kruimgehakt en de runderbouillonblokjes door groentebouillonblokjes.**

Bereidingstijd: 25 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 409  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 23 g  
w/v suikers: 14 g  
Natrium: - mg  
Vet: 25 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 13 g  
Vezels: 6 g  
Groente: 163 g  
Zout: 2,4 g

## Macaroni met romige artisjokken.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

2 pt artisjokharten (à 285 g)  
300 g macaroni  
1 el olie, olijf-peper  
30 g peterselie, verse  
65 g pijnboompitten  
150 ml room, culinair  
3 uien, rode  
- zout

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

### Bereiding.

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing.  
Laat de artisjokharten uitlekken.  
Pel en snipper de uien.  
Verhit de olie in de koekenpan en fruit de uien ca. 3 min.  
Rooster intussen in een droge koekenpan de pijnboompitten.  
Voeg de artisjokharten en room toe aan de ui en verwarm zachtjes.  
Knip de peterselie fijn en voeg toe aan de artisjokharten.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Meng de macaroni en saus goed.  
Verdeel de macaroni over vier borden.  
Bestrooien de macaroni met pijnboompitten.

### Tip:

Lekker met frisse groene salade.

## Noedels met groenten en tofu.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slang**

**Bron: Malthie**

**Lalbahaoersing-**

**Ramdaras**

### Ingrediënten

250 g champignons,  
gesneden  
1 el honing  
6 el ketjap manis  
3 tn knoflook  
250 g noedels, volkoren  
4 el olie, plantaardige  
1 paprika, rode  
1 peper, rode  
1 snf peper  
125 g taugé  
250 g tofu  
1 ui, rode, grote  
150 g worteljulienne

### Bereiding.

**Pers de knoflook.**

**Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en hak de peper fijn.**

**Snijd de tofu in blokjes.**

**Verwijder de zaadlijsten uit de rode paprika en snijd de paprika in blokjes.**

**Pel de ui en snijd de ui in halve ringen.**

**Meng de ketjap met de knoflook, rode peper, honing en een ½ tl peper en zet dit mengsel apart.**

**Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.**

**Verhit in een wok 1 el olie.**

**Bak de champignons al omscheppend in 4 min. bruin en schud ze in een kommetje.**

**Dep intussen de tofu goed droog met keukenpapier.**

**Verhit in een wok weer 1 el olie.**

**Bak de tofu in 4 min. bruin en schep de tofu op een bord.**

**Giet de noedels af en laat ze goed uitlekken.**

**Schenk de laatste 2 el olie in de wok.**

**Bak de paprika met de ui 3 min. al omscheppend.**

**Bak de worteljulienne 1 min. mee.**

**Voeg de noedels toe en bak nog 1 min.**

**Haal de noedels van het vuur.**

**Schep de taugé erdoor.**

**Doe de roergebakken groenten met de champignons en tofu en ui in een schaal.**

**Voeg de ketjapsaus toe en meng goed.**

**Verdeel de salade over 4 kommen en serveer meteen als de salade nog lauwwarm en knapperig is.**

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 490**

**Eiwit: 19 g**

**Groente: 163 g**

**Koolhydraten: 68 g**

**Suiker: 23 g**

**Vet: 14 g**

**Onverzadigd: - g**

**Verzadigd: 2 g**

**Vezels: 8 g**

**Zout: 2,5 g**

## Oeuf en cocotte.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Allergie kookboek

### Ingrediënten

3 tk basilicum  
4 el crème fraîche  
4 eieren  
2 g margarine  
- peper, zwarte  
- zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Vet de ramequins in met margarine.  
Snijd de basilicum grof en verdeel de helft ervan in de ramequins.  
Voeg 1 el crème fraîche in elke ramequin en bestrooi met zwarte peper en zout.  
Breek voorzichtig een ei boven elke ramequin en verdeel daarna de rest van de basilicum erover.  
Zet de ramequins ongeveer 8-12 min. in de oven.



Ramequin



## On the go-smoothie.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

---

### Ingrediënten

2 avocado's, kleine  
2 bananen  
500 ml sinaasappelsap,  
vers  
75 g spinazie, gewassen

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 281  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 30 g  
**Suiker:** 24 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**Verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 5 g  
**Zout:** 0 g

---

### Bereiding.

Doe de avocado met de spinazie en banaan in de blender.  
Schenk het sinaasappelsap erbij en pureer tot een gladde en romige smoothie.  
Schenk de smoothie in 4 glazen.

### Tip:

Vervang de spinazie eens door botersla.

## Ontbijtsoufflé (airfryer).



**Menugang:** Ontbijt-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Philips

### Ingrediënten

2 eieren  
1 peper, rode  
- peterselie  
2 el room magere

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Hoe simpel en lekker kunnen sommige gerechten uit de Airfryer toch zijn. Bijvoorbeeld deze ontbijt soufflé met een beetje pit. Dit is weer een keer wat anders dan een gekookt eitje!*

Snij de peterselie en de peper fijn.  
Doe de eieren in een kom en roer de room, peterselie en peper er doorheen.  
Vul de vormpjes voor de helft met de eiermassa.  
Bak de soufflés af op 200°C gedurende 8 min.

### Tip:

Als je de soufflés baveux (zacht) wilt serveren, dan is 5 min. baktijd voldoende.

## Orange thyme mocktail.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** FrancescaKookt.nl,  
Stefanie

### Ingrediënten

1 kbl kikkererwten,  
vocht van  
- Royal Club Ginger Ale,  
gekoeld  
1 sinaasappel  
1 el suiker, riet-  
2 tk tijm (klein)

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

### Bereiding.

Snijd 2 dunne sliertjes uit de schil van de sinaasappel en rasp de rest van de sinaasappel. Klop het vocht van het blikje kikkererwten op met 1 eetlepel rietsuiker.

Je krijgt dan een dik opgeklopt schuim, net alsof je het met eiwitten zou maken. Maar dan dus vegan en je noemt het aqua faba. Het klopt trouwens flink op, je hebt zeker genoeg voor 4 glazen.

Vul 2 champagne flûtes met de takjes tijm en schenk de glazen voor de helft vol met Royal Club Ginger Ale.

Schenk daarop het uitgeperste sinaasappelsap. Schep hierop het opgeklopte aqua faba schuim en garneer met de sinaasappelsliertjes.

### Tip:

Zeer geschikt als drankje tijdens de jaarwisseling.

## Paddenstoelengehakt.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

65 g champignons,  
kastanje-  
1 g knoflook (ca. ¼ tn)  
2 tl kruidenmix, BBQ-  
1 el olie, olijf-, extra  
virgine  
20 g paprika rood  
25 g ui

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 96  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 5,2 mg  
**Vet:** 3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de paprika in kleine stukjes en hak de champignons fijn.  
Snijd de ui en knoflook fijn (of pers de knoflook).  
Voeg een scheutje olijfolie toe aan een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook kort tot deze goudgeel zijn.  
Doe de paprika in de pan en bak deze kort mee op een hoog vuur.  
Voeg de champignons toe samen met 2 tl BBQ kruidenmix.  
Mix de ingrediënten in de pan en bak op hoog vuur tot de champignons goudbruin zijn.

### Tip:

Gebruik de champignongehakt eens voor pasta Bolognese of in een rijst gerecht..

## Paddenstoelentompouche.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Birgit Flüg

### Ingrediënten

- bieslook  
8 plk bladerdeeg  
40 g bloem  
75 g boter  
1 ei  
500 ml melk, (soja-)  
450 g paddenstoelen,  
gemengde  
- peper  
- peterselie  
- rucola  
1 ui  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de plakjes bladerdeeg doormidden en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bestrijk ze voor een mooie kleur met losgeklopt ei en prik er met een vork een aantal gaatjes in.  
Bak gedurende ca. 20-25 min. tot ze goudbruin zijn.  
Verhit 25 g boter in een koekenpan en fruit de ui glazig.  
Bak de paddenstoelen op een hoog vuur gedurende ca. 5 min.  
Verhit de rest van de boter in een steelpan, voeg de bloem toe en roer tot de massa (je noemt dit nu roux) lichtbruin kleurt.  
Voeg de melk in gedeeltes toe met wat zout en breng al roerend aan de kook tot een gladde saus ontstaat.  
Voeg de paddenstoelen toe en breng verder op smaak met zout en peper.  
Leg op elk bord een plukje rucola en een plakje gebakken bladerdeeg, doe daar de saus overheen en dek af met nog een krokant plakje bladerdeeg.

## Pastizzi.



**Menugang:** Hapje,  
snack, voorgerecht  
**Keuken:** Maltese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** 24Kitchen,  
CheapTickets.nl,  
Rudolph van Veen

### Ingrediënten

1 bs basilicum  
½ citroen, rasp van  
1 pk deeg, blader-  
1 ei  
- peper, versgemalen  
250 g ricotta  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**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 200°C.  
Laat het deeg ontdooien.  
Snijd of scheur de basilicumblaadjes.  
Rasp de schil van de schoongeboende citroen.  
Meng in een kom de ricotta met de basilicum en citroenrasp.  
Breng het mengsel op smaak met zout en versgemalen peper.  
Bestrijk de randen van de deegplakjes met water.  
Schep in het midden van elk plakje een royale eetlepel van de vulling.  
Vouw de punten van het deeg naar elkaar toe en 'plak' de randen stevig dicht.  
Leg ze op de bakplaat.  
Bestrijk ze met losgeklopt ei en bestrooi ze met zout.  
Bak de pakketjes in ca. 20 min. goudbruin in de voorverwarmde oven.

## Pizzarolletjes.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Dorothy Spijker

### Ingrediënten

1 blk deeg, pizza-, gekoeld  
2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
1 el oregano  
1 paprika, rode, kleine  
1 paprika, groene, kleine  
1 dl tomatensaus, gekruide  
3 uitjes, bos-

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in kleine blokjes.  
Snijd de bosuitjes in ringetjes en hak de teentjes knoflook fijn.  
Rol het pizzadeeg uit en snijd het deeg in 2 stukken.  
Strijk de tomatensaus over de plakken deeg uit, strooi er de paprika, de bosui, de knoflook en de oregano over.  
Rol de stukken deeg vanaf de korte kant stevig op.  
Vet een bakplaat in.  
Snijd de pizzarollen in plakken van ± 1½ cm., leg de rolletjes op de bakplaat en bestrijk ze met de olie.  
Bak de pizzarolletjes in de oven in ± 10 min. goudbruin.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 470  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Puree van broccoli.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Stank**  
**Bron:** AvroDierEnNatuur.nl

### Ingrediënten

6 ansjovisfilets  
2 strnk broccoli  
½ citroen, rasp van schil  
2 tn knoflook, gepeld,  
gesnipperd  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
½ sinaasappel, sap van  
- zout

### Bereiding.

Snijd de roosjes van de broccolistronken (het lichte groen van de stonken is eventueel ook nog te gebruiken, als het niet te taai is).  
Wat overblijft van de broccoli, bewaren we voor de soep.

Stoom de broccoli gaar.

Bak intussen de ansjovis en de knoflook zacht in de olijfolie (niet bruin laten worden, de ansjovis moet wel smelten).

Voeg hier de gare broccoli aan toe.

Stamp dit tot puree met een stamper.

Voeg hier de citroenrasp en het sap van sinaasappel aan toe.

Breng de puree op smaak met peper en zout.

### Tip:

Je kunt het ook pureren ook met een pureerzeef doen, dan wordt de puree fijner en verfijnder.

**Bereidingstijd:** - min.

**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



## Queso en adobo - gemarineerde kaas.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tapas

### Ingrediënten

2 tn knoflook, flinke  
400 g Manchego  
(schapenkaas)  
2 dl olie, olijf-  
3 pepertjes, gedroogde  
1 tk tijm, verse  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** 24 uur 10  
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  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de Manchego in blokjes.  
Wrijf de gedroogde pepertjes met het grove zeezout fijn in een vijzel.  
Giet de olie in een kom.  
Pel de tenen knoflook.  
Pers de knoflook boven de olie uit.  
Roer het pepermengsel door de olie.  
Voeg de blokjes Manchego kaas en de takjes tijm toe aan de olie.  
Laat de blokjes kaas minimaal 24 uur marinieren (voortdurend doorroeren).  
Serveer de blokjes Manchego met cocktailprikkers.



Manchego

## Quorn™ met mihoen.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jaap Lelieveld**

### Ingrediënten

2 el ketjap  
½ komkommer, in boogjes  
500 g kool, spits-, in reepjes  
200 g mihoen  
1 bk Quorn, satéstukjes  
3 el selderijgroen, geknipt  
100 g taugé  
1 ui, in partjes

### Bereiding.

Kook de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing.  
Roerbak de Quorn 'satéstukjes' met ui, spitskool en komkommer ca. 5 minuten.  
Schep de taugé, mihoen en ketjap door de Quorn.  
Strooi het selderijgroen over het gerecht.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Zweedse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Carta-Anton**

### Ingrediënten

4 aardappelen,  
middelgrote  
2 el bieslook, verse,  
gehakte  
2-4 el boter  
2-4 el olie, zonnebloem-  
- peper  
2 tl zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en rasp ze grof (het liefst in dunne flinters) boven een grote mengkom. Giet het vocht, dat zich uit de rasp in de kom vormt, niet af.

Werk vlug om te voorkomen dat de flinters verkleuren.

Meng er de bieslook, het zout en wat peper door.

Verwarm de boter en de olie in een grote braadpan op hoge hitte tot het schuim wegtrekt (de pan moet zeer heet zijn, maar het vet mag niet roken).

Neem per koekje 2 el van de flinters en hou ze dun en plat door er met een pannenkoekmes op te drukken.

Bak 3 of 4 koekjes tegelijk, die ongeveer een doorsnee hebben van 7 cm.

Bak de koekjes 2-3 min. lang op middelmatige hitte aan elke kant, of zolang tot ze krokant en goudgeel zijn.

Voeg, indien nodig, een beetje boter of olie toe.

**Bereidingstijd: - 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**

**Zout: - g**

## Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** HorecaStart.com

### Ingrediënten

8 bld basilicum,  
fijngehakte  
30 g kaas, geiten-,  
zachte  
2 el honing  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-, vierge  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
12 st ravioli, spinazie-,  
verse  
1 blk tomaten, in blokjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de ravioli's al dente en zet apart.  
Zet een hapjespan op het vuur met de olijfolie  
Laat verwarmen en doe de tomatenblokjes erbij.  
Doe de overige ingrediënten met uitzondering van de geitenkaas en de basilicum erbij.  
Laat inkoken op een zacht vuur tot de gewenste dikte van de saus is bereikt (persoonlijk).  
Doe, als je vindt dat de saus goed op smaak is, de ravioli's erin en schep om tot ze warm zijn.  
Voeg de gehakte basilicum toe en haal de pan van het vuur.  
Voeg de geitenkaas toe en roer een beetje.  
Schep de ravioli's met een lepel op de bordjes en sprenkel er nog een wat olijfolie over voor de smaak en de glans.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Rijstwafel met appel en geitenkaas.



**Menugang:** Tussendoortje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 appel  
12 spr bieslook, verse  
4 el bloemenhoning, vloeibare  
1 el citroensap  
100 g geitenkaas, zachte (bijv. Bettine Blanc)  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 rijstwafels (Snack-a-Jack apple)

### Bereiding.

Verwarm de grill voor.  
Schil de appel.  
Snijd de appel in vieren.  
Verwijder het klokhuis uit de appel.  
Snijd de appel in dunne plakjes.  
Besprenkel de appel met citroensap  
Beleg de rijstwafels met de schijfjes appel.  
Verbrokkel de geitenkaas boven de appel.  
Druppel de honing over de geitenkaas.  
Plaats de wafels ca. 2 min. onder de hete grill.  
Garneren de wafels met bieslook en versgemalen peper.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 390  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Roergebakken shii-takes met paksoi.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

250 g eiermie, Chinese  
1 tl honing  
4 el olie, zonnebloem-  
500 g paksoi  
4 el sesamzadjes,  
geroosterde  
300 g shii-takes  
3 el sojasaus (zout)  
3 uitjes, bos-

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 390**  
**Eiwit: 13 g**  
**Koolhydraten: 49 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 16 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: 0 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: -g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Bereid de Mie volgens gebruiksaanwijzing.  
Veeg de shii-takes schoon en halveer ze.  
Snijd de paksoi in repen en was ze.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.  
Verhit de olie in een wok.  
Roerbak de shii-takes ca. 2 min.  
Voeg de paksoi toe en bak ca. 3 min. mee.  
Schenk de honing en sojasaus erbij en nog 1 min. verwarmen.  
Bestrooi met bosuitjes en sesamzaad.  
Serveren met mie.

### Tip:

Lekker met empeng of cassave kroepoek.

## Romige ratatouillequiche.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Jumbo 2014-06**

### Ingrediënten

1 blk croissantdeeg  
3 eieren  
400 g groentemix,  
roerbak-, Italiaanse  
60 g kaas, oude,  
geraspte  
1 tn knoflook  
2 tl kruiden,  
Provençalse,  
gedroogde  
1 bol mozzarella  
3 el olie, olijf-  
1 snf peper  
1 el pijnboompitten  
250 ml room, slag-  
250 g tomaatjes, cherry-  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Bekleed de vorm (taartvorm Ø 20cm) met het croissantdeeg; druk de naden goed dicht.  
Verhit de olie in een hapjespan.  
Bak de roerbakgroenten 4 min.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Klop intussen de eieren los.  
Pers de knoflook erboven en meng de slagroom, de kaas en de kruiden erdoor.  
Schep de groenten op de deegbodem.  
Schenk het ei-roommengsel erover.  
Bestrooi met de pijnboompitten en zout en peper naar smaak.  
Dek de quiche af met de tomaatjes en de mozzarella.  
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 45 min. goudbruin en gaar.  
Serveer de quiche warm of op kamertemperatuur.

### Tip:

Lekker met focaccia (= plat Italiaans brood).

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 3280**  
**Energie kcal: 781**  
**Eiwit: 24 g**  
**Koolhydraten: 32 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 61 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Roti I.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Surinaamse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Knorr

### Ingrediënten

350 g aardappelen, kruimigkokende  
1 tn knoflook  
2 blk Knorr Kruiden Bouquet Kerrie-Koriander  
- olie  
- peper  
½ peper, Spaanse  
250 g sperziebonen  
150 g tahoe (tofu)  
2 tortilla's  
1 ui  
- zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de aardappelen in 8-10 min. gaar.  
Snijd de sperziebonen in kleine stukjes.  
Kook de sperziebonen in 6-8 min. beetgaar.  
Pel en snipper de ui.  
Snipper de Spaanse peper en de knoflook.  
Snijd de tahoe in blokjes.  
Verhit 5 el olie in een wok.  
Roerbak de blokjes tahoe in de olie lichtbruin.  
Scheep de blokjes tahoe uit de pan.  
Scheep ook de helft van de olie uit de pan.  
Fruit de ui, knoflook en peper 2 min. in de olie.  
Voeg de aardappelen, boontjes en blokjes  
Kruiden Bouquet Kerrie-Koriander toe aan het uienmengsel.  
Roerbak het geheel tot alles warm is.  
Scheep de tahoe door het mengsel.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Verwarm de tortilla's.  
Verdeel het gerecht over de warme tortilla's.

### Tip:

Voeg naar smaak sambal toe.  
Vervang de tahoe door 200 g kipfilet.  
Marineer de tahoe in 2 el ketjap, ½ el citroensap en 1 el olie.  
Snijd de aardappelen in stukken van 2½-3 cm.



## Salade van biet en hummus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Merkelbach**

### Ingrediënten

- azijn, cider-  
2 bieten, chioggia,  
gekookte  
2 bieten, crapaudine,  
gekookte  
2 bieten, gekookte  
2 bieten, gele, gekookte  
2 sn brood  
- brood, zuurdesem-  
1 citroen  
- citroen  
- erwten, kikker-,  
gekookte  
- hazelnoot  
2 tn knoflook  
- komijn, gemalen  
- olie, olijf-  
2 dl olie, zonnebloem-

### Bereiding.

Ontdoe de gekookte bieten van hun schil en snijd ze in de gewenste vorm.

Marineer de bieten met peper, zout, ciderazijn en olijfolie.

Maak van de stukjes biet die over zijn van het bijsnijden, met de keukenmachine een hummus samen met de gekookte kikkererwten, 1 tn knoflook (bewaars de andere voor het broodkruim), hazelnoot, komijn en citroensap. Breng de hummus op smaak met peper en zout en doe die in een spuitzak.

Snijd het zuurdesembrood in lange repen en grill het met een beetje olie en wat knoflook in een grillpan.

Rasp en pers, voor de dressing, de citroen en de sinaasappel uit.

Voeg olie, kruiden en knoflook toe en laat ± 2 uur staan.

Breng op smaak met peper en zout.

Dresseer de salade en serveer het brood erbij.

### **Ingrediënten (vervolg)**

- peper
  - peterselie, fijngehakte
  - 1 tk rozemarijn
  - 1 sinaasappel
  - sla, bietenblad-
  - sla, bull's blood-
  - 1 tk tijm
  - zout
- 

**Bereidingstijd: - min.**

**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**

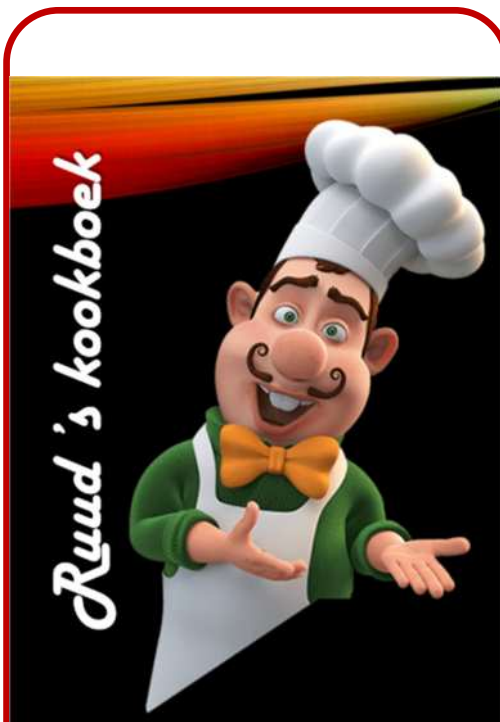
**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

---

## Salade van wortel, veldsla, radijs.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Zomerslank recepten

### Ingrediënten

2 pl ham, vegetarische  
3 el kaas, 30+, geraspte  
1 el noten  
2 el olie, olijf-  
1 schijf, vegetarische  
2 strnk witlof

### Bereiding.

Was de witlof en laat die uitlekken.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de witlof in water met een klein beetje zout in 20 min. gaar.  
Laat de witlof uitlekken en wikkel ze in de plakjes ham.  
Vet de ovenschaal in en leg de witlof naast elkaar.  
Doe de geraspte kaas erover.  
Laat het in ongeveer 10 min. goudbruin kleuren.  
Verhit 1 el olijfolie in een pan.  
Bak hierin de vegetarische schijf bruin en gaar.  
Schrap de wortel schoon en rasp deze.  
Was de veldsla en laat die uitlekken.  
Was de radijsjes en snijd deze in plakken.  
Meng deze groenten met 1 el olijfolie goed door elkaar.  
Hak de noten fijn en strooi die over de salade..

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Smoothie met avocado, komkommer en perensap.



**Menugang: Drink**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2020-03**

---

### **Ingrediënten**

**125 g avocadostukjes,  
zachte (diepvries)**  
**½ komkommer**  
**200 ml sap, peren-**  
**50 ml sap, sinaasappel-**

---

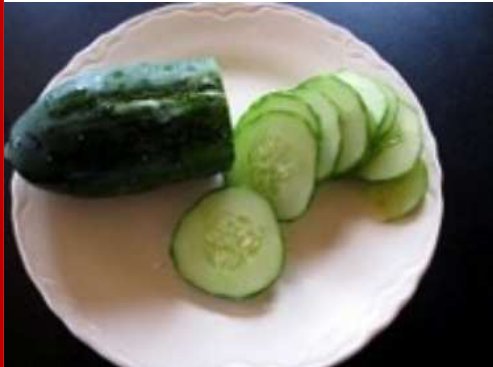
**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 325**  
**Eiwit: 3 g**  
**Koolhydraten: 31 g**  
**Suiker: 31 g**  
**Natrium: 160 mg**  
**Vet: 19 g**  
**Verzadigd: 4 g**  
**Vezels: 7 g**  
**Zout: 0 g**

---

### **Bereiding.**

**Snijd de ongeschilde komkommer in plakken. Doe de zachte avocadostukjes met de komkommer, perensap en sinaasappelsap in de smoothiemaker. Pureer in 30 sec. tot een glad drankje. Schud de mengbeker halverwege het pureren.**

## Snelle groen(t)e hap.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Stofzuigerzen.nl**

### Ingrediënten

4 el crème fraîche  
400 g gehakt, vega- (of runder-)  
- kerriepoeder  
3 komkommers  
3 paprika's, groene  
- peper  
3 preien  
2 tn knoflook  
- zout

**Bereidingstijd: - 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**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd de paprika's en de komkommers in kleine blokjes en de prei in ringen.

Rul het gehakt met 2 uitgeperste teentjes knoflook.

Laat de groenten een aantal min. meebakken. Haal de pan van het vuur en roer de crème fraîche erdoor.

Breng het gerecht op smaak met de kruiden (peper, zout en kerriepoeder).

## Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

100 g artisjokharten  
50 g kaas, Parmezaanse, geraspt  
3 tn knoflook  
2½ el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 el pesto  
400 g spaghetti  
1 ui, fijngesneden  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 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  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook in een pan met ruim kokend water de spaghetti in 8-10 min. beetgaar.  
Snijd intussen de artisjokharten in kwarten.  
Snijd de ui en de knoflook fijn.  
Verhit de olie met een ½ tl zout in een koekenpan.  
Bak de ui en de knoflook ca. 1 min. zachtjes  
Meng de artisjokharten erdoor en warm kort mee.  
Voeg de pesto toe.  
Giet de pasta af.  
Meng de pasta goed met de knoflookolie, pesto en artisjokken.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Schep de spaghetti op het bord en strooi de geraspte Parmezaanse kaas erover.

## Spinazietaart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** EatGreen

### Ingrediënten

4 vl bladerdeeg  
2 sn brood, wit, oud  
1 tn knoflook, fijngehakt  
- olie, olijf-  
400 g spinazie  
(diepvriesblokjes, uitlekgewicht)  
1 pk room, soja-  
100 g tofu, stevige  
3 el zonnebloempitten  
- zout, kruiden-

### Bereiding.

Haal 4 vellen bladerdeeg uit de vriezer om te ontdooien en verwarm de oven voor op 220°C. Ontdooi de spinazie en laat die goed uitlekken. Verkruimel in een kom de boterhammen en de tofu.

Roer er de zonnepitten, de uitgelekte spinazie, de soyaroom, 2 el olijfolie en 1 tl kruidenzout door.

Roer het geheel goed door elkaar en breng, indien nodig, nog meer op smaak met versgemalen peper en zout.

Rol met een deegroller het bladerdeeg een beetje uit en bekleed de ovenschaal (of springvorm) ermee (laat aan alle kanten een stukje deeg over de rand hangen).

Vul de ovenschaal met het spinaziemengsel en vouw het deeg dat over de rand hing naar binnen.

Zet de ovenschaal ca. 20 min. in de oven (220°C) totdat het deeg lichtbruin begint te worden.

**Bereidingstijd:** 40 min.

**Oventijd:** 20-25 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

## Stokbrood gevuld met Mon Chou.



**Menugang:** Hapje, bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidy Nooy-Blokzijl & Irma Dakman

### Ingrediënten

- bieslook, verse, geknipt  
100 g Mon Chou  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
1 dl slagroom  
1 stokbrood, volkoren

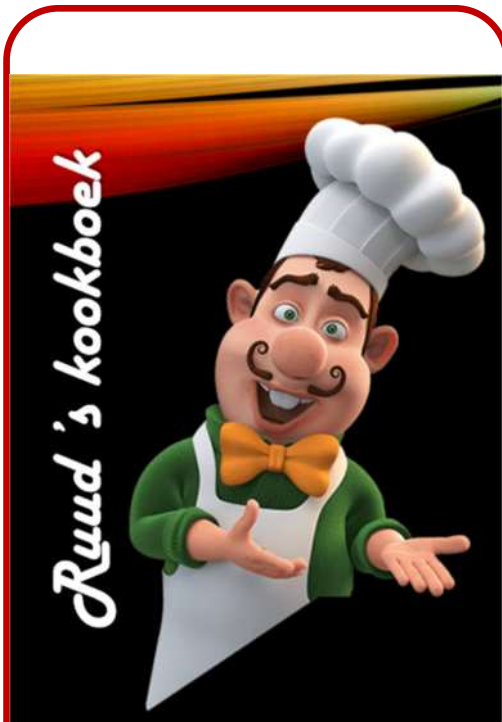
**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijdt het stokbrood in de lengte door.  
Hol het stokbrood enigszins uit.  
Prak de Mon Chou fijn.  
Meng de Mon Chou met de slagroom.  
Verwijder de zaadjes en de zaadlijsten van de paprika's.  
Snijdt het vruchtvlees in kleine stukjes.  
Roer alle ingrediënten door elkaar.  
Vul het stokbrood met de vulling.



## Swjokla s orechami – Russische bietjes met noten.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Hoogekamp

### Ingrediënten

500 g bieten, rode, gekookte  
2 tn knoflook, geperste  
100 g noten, gemengde, geroosterd en gehakt  
- peper, naar smaak  
- peterselie, fijngeknipte  
1 bk room, zure  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Rasp de bietjes.  
Meng de knoflook, peper en zout en zure room door de bietjes.  
Bestrooi het geheel voor het opdienen met de noten en de peterselie.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Tahoespiesjes met pindasaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 1994

### Ingrediënten

1 citroen  
1 dl ketjap manis  
3 el olie  
1 paprika, groene, kleine  
1 paprika, rode, kleine  
½ el sambal oelek  
500 g tahoe  
½ zk santen (Conimex)  
350 g satésaus

**Vorbereidingstijd:** 10 min.  
**Wachttijd:** 60 min.  
**Bereidingstijd:** 15 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  
**Zout:** - g

### Vorbereiding.

Leg houten spiesen ca. 30 min. in een bakje met koud water.  
Pers intussen de citroen uit.  
Roer in een grote schaal citroensap, ketjap en sambal door elkaar.  
Snijd de tahoe in blokjes van ca. 2x2 cm.  
Schep de blokjes tahoe door het ketjapmengsel.  
Laat de tahoe ca.1 uur marinieren (af en toe omscheppen).  
Maak de paprika's schoon, was de paprika's en snijd ze in stukjes van 2x2 cm.

### Bereiding:

Steek aan de spiesen om en om stukjes tahoe (marinade bewaren), rode en groene paprika.  
Bestrijk de spiesen met olie.  
Rooster op de hete barbecue de spiesen in ca. 5 min. rondom lichtbruin.  
Maak intussen de satésaus klaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Roer de santen door de satésaus.  
Brenge de saus op smaak met de marinade en warm de saus nog ca. 2 min. door.

## Vegan boerenkoolstamppot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** VeganChallenge.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
kruimige  
500 g boerenkool  
2 pk maaltijdblokjes  
(Proviand)  
2 el margarine,  
vloeibare, plantaardige  
150 ml melk,  
plantaardige  
2 el mosterd  
1 ui, in blokjes

**Bereidingstijd:** 15-30  
min.

**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de aardappels, snijd ze doormidden en kook ze in ongeveer 20 min. gaar.  
Voeg de boerenkool halverwege de kooktijd toe en kook nog 10 min. mee.  
Verhit in een ruime koekenpan de vloeibare margarine en fruit hierin de ui 2-3 min.  
Voeg de spekblokjes toe en bak 5- 10 min. goed door.  
Giet de aardappels en boerenkool af, voeg mosterd en plantaardige melk toe en maak er met de aardappelstamper een puree van.  
Roer de maaltijdblokjes erdoor.

### Tip:

Ook lekker met plantaardige worst, die vind je bij de biologische winkel of bij vegan webshops.

*De maaltijdblokjes (spekblokjes) van Proviand blijken heerlijk in een stamppot! Je vindt ze bij Albert Heijn bij de vleesalternatieven, of bij verkooppunten met De Vegetarische Slager producten (bijvoorbeeld bij Jumbo).*

## Vegetarische aardappeltaart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Sandstorms-kookboek.nl

### Ingrediënten

450 g aardappelen, nieuwe  
6 pl bladerdeeg, diepvries  
- bloem (voor bestrooien)  
- boter (voor invetten)  
3 eieren  
100 g kaas, fêta-  
100 g kaas, Parmezaanse, geraspte  
250 g kaas, room-  
125 g mozzarella  
12 olijven, zwarte, zonder pit  
- peper, versgemalen  
5 tk peterselie, verse  
4 tomaatjes, zongedroogde  
- zout

### Bereiding.

Snijd de mozzarella in blokjes.  
Snijd de tomaatjes in reepjes.  
Hak de olijven.  
Was de peterselie.  
Hak de peterselie fijn.  
Verkruimel de fêta kaas boven een kom.  
Scheep de aardappel, mozzarella, tomaat, peterselie, Parmezaanse kaas en olijven door de fêta kaas.  
Scheep de vulling in de springvorm.  
Klop de eieren los met roomkaas, zout en peper.  
Bewaar 1 el ei voor het bestrijken van de taart.  
Schenk het eimengsel over de vulling.  
Leg de overgebleven plakjes bladerdeeg op elkaar en rol deze uit tot een ronde lap.  
Vorm hiervan de deksel voor de vorm (ca. 26 cm doorsnede).  
Bestrijk de randen met ei.  
Leg het deeg op de taart.  
Bestrijk ook de deksel met ei.  
Maak met een scherp mesje een paar inkepingen in het deksel.  
Bak de taart midden in de oven in ca. 30 min. gaar en goudbruin.

### Wijntip:

Vin de Pays d'Oc la Chapelle Cardonnet, Franse rode wijn.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Vegetarische andijviestamppot.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

**1 kg aardappels, kruimige**  
**1 zk andijvie, gesneden, à 400 g**  
**2 sch balletjes, Tivall , à 210 g**  
**50 g boter**  
**1 bk champignons**  
**1 el kerriepoeder**  
**250 ml melk**  
**- peper**  
**1 ui**  
**- zout**

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in kleine stukken.  
Laat de aardappelen in 20 min. gaar koken.  
Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Maak de champignons schoon.  
Snijd de champignons in plakjes.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Fruit de ui en kerriepoeder 3 minuten.  
Voeg de balletjes toe aan de ui en laat ze 3 min. meebakken.  
Voeg de champignons toe aan de balletjes en laat ze 5 min. meebakken.  
Verwarm de melk.  
Voeg de aardappelen bij de melk.  
Stamp de aardappelen en melk tot een puree.  
Roer de andijvie door de puree.  
Warm de andijviestamppot goed door.  
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.  
Serveer de andijviestamppot met balletjes en champignons.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 490**  
**Eiwit: 29 g**  
**Koolhydraten: 50 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 20 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Vegetarische bonentaco's.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron:  
OptimaleGezondheid.com

### Ingrediënten

- boontjes, Kidney-  
1 paprika  
- kruiden, Taco-  
- maïs  
- room, zure  
- sla, ijsberg-  
- Tacoschelpen  
1 tomaat  
- tomatenpuree (blikje)  
¼ ui

Bereidingstijd: - 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  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op ongeveer 180°C.  
Snijd de paprika, ui en tomaat en laat dit alles samen met de kruiden en boontjes aanbakken in een koekenpan.

De Tacoschelpen vul je met het mengsel van groentes en boontjes en eventueel kun je hier nog kaas bovenop strooien.

Laat het net zo lang in de oven staan totdat de kaas compleet gesmolten is (min. of 10).

De taco's kun je serveren met sla en tomaat. De zure room (of quacamole) kun je als saus gebruiken.

## Vegetarische erwtensoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Alpro® Soya 2010-11

### Ingrediënten

- Bakken & braden  
(Alpro® Soya)  
1 l bouillon, groente-  
¼ knolselderij, in  
blokjes van 1 cm  
1 laurierblad  
- peper  
½ prei, in stukjes van 1  
cm  
1 pk Reepjes, licht of  
pittig gekruid (Alpro®  
Soya)  
125 g spliterwten, gele  
2 tk tijm, verse,  
fijngenhakt  
1 ui, in blokjes van 1 cm  
1 wortel, in blokjes van  
1 cm  
- zout

### Bereiding.

Verwarm een scheutje Bakken & braden in een soeppan.  
Bak de groenten 8 min. op een matig vuur in de soeppan tot de ui glazig is.  
Voeg de gele spliterwten, kruiden en bouillon toe aan de groenten.  
Breng de soep aan de kook.  
Laat de soep 30 min. sudderen.  
Voeg de Reepjes toe.  
Verwijder het laurierblad.  
Breng de soep op smaak met zout en peper.

### Tip:

Lekker met stevig brood.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Vegetarische linzenoep.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Stank**  
**Bron:** Jeanne-  
Doomen.net

### Ingrediënten

½ bouillonblokje,  
groenten-  
2-3 el feta  
1 laurierblaadje  
100 g linzen  
1 mp paprikapoeder  
75 g soepgroenten  
1 m tijm  
½ l water

**Bereidingstijd:** - 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  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de soepgroenten grof.  
Snijd de feta in stukjes.  
Doe het water, bouillonblokje, kruiden en linzen in de pan.  
Laat het mengsel zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.  
Voeg de soepgroenten en de gekruimelde feta toe.  
Laat de soep goed warm worden.

### Tip:

Serveren met ciabatta, en een salade van tomaatjes en komkommer besprenkeld met Balsamico-azijn.



## Vegetarische shoarma.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Astrid Veltman**

### Ingrediënten

**1 bk champignons**  
**- knoflooksaus**  
**- olie, zonnebloem-**  
**1 paprika**  
**4 pitabroodjes**  
**350 g Quornstukjes,**  
**naturel**  
**- shoarmakruiden**  
**1 ui, grote**

**Bereidingstijd: - 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**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Snijd de Quorn in reepjes.**  
**Maak een mengsel van wat olie en de shoarmakruiden.**  
**Voeg hier de Quorn aan toe en laat dit intrekken.**  
**Snipper de ui en snijd de andere groenten klein.**  
**Verhit wat olie in een wok.**  
**Voeg de ui, de paprika, de champignons en als laatste de gemarineerde Quorn toe.**  
**Roerbak het geheel enkele min. op een middelhoog vuur.**  
**Verwarm intussen de pitabroodjes in een broodrooster en geef ze bij de shoarma.**

## Vegetarische sushi.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Japanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

4 el azijn, rijst-  
15 g boter  
2 eieren  
3 cm gemberwortel  
20 cm komkommer  
4 vl nori (Japanse - of  
natuurvoedingswinkel)  
250 g rijst (kleine  
korrel)  
1 dl sojasaus, Japanse  
1½ el suiker  
1 tl suiker  
1 el wasabi  
(mierikswortelpasta)  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst in 6 dl kokend water ± 10 minuten.  
Haal de rijst van het vuur.  
Laat de rijst ± 10 min. rusten.  
Roer 1½ el suiker, zout en ½ dl azijn door de rijst.  
Laat de rijst afkoelen.  
Snijd de gember in dunne plakjes.  
Kook de gember in water met zout ± 5 minuten.  
Laat de gember uitlekken.  
Marineer de gember in 2 el rijstazijn en 1 tl suiker.  
Schil de komkommer.  
Snijd de komkommer overlans in vieren.  
Verwijder de zaadjes uit de komkommer.  
Bestrooi de komkommer met zout.  
Laat de komkommer ± 30 min. staan.  
Laat de komkommer uitlekken.  
Dep de komkommer droog.  
Roer de eieren met zout los.  
Bak in de boter een dunne omelet van de eieren.  
Laat de omelet afkoelen.  
Snijd de omelet in vieren.  
Leg steeds een vel nori op een droge doek (of sushimatje).  
Strijk de rijst 1 cm dik over de nori uit.  
Verdeel een beetje wasabi over de rijst.  
Leg een reepje omelet en komkommer op de wasabi.  
Rol de nori op.  
Snijd de nori in 6-8 stukjes.  
Schenk de sojasaus in een kommetje.  
Doe de rest van de wasabi in de sojasaus.  
Laat de gember uitlekken.  
Serveer de sushi met de wasabi in sojasaus en gember.

### Tip:

Wasabi, te koop in Japanse winkels, is te vervangen door geraspte mierikswortel (potje) gemengd met crème fraîche.

---

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Vegetarische wraps I.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Mexicaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** V-Day

### Ingrediënten

1 blk bonen, kidney-  
1 dl bouillon, groente-  
1 el chilipoeder  
(- kaas, geraspte, ter  
garnering)  
1 tn knoflook  
½ bs koriander  
1 kblk maïs  
- olie, scheut  
1 paprika, gele  
3 bld sla, ijsberg-  
3 tomaten, vlees-  
1 ui  
4 wraps

### Bereiding.

Snijd de ui, de knoflook en de paprika in stukken.  
Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Laat de maïs en de kidneybonen uitlekken.  
Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.  
Bak de paprika met het chilipoeder kort mee.  
Voeg de maïs, de kidneybonen en de blokjes tomaat toe en giet er de bouillon bij.  
Laat dit mengsel 10 min. pruttelen.  
Was de ijsbergsla en snijd de bladen in smalle reepjes.  
Was de koriander en knip de blaadjes klein.  
Warm de wraps op volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Maak het chilimengsel op smaak met de koriander, peper en zout en warm de reepjes ijsbergsla kort mee.  
Verdeel het mengsel over de wraps, garneer evt. met kaas en rol ze op.

**Bereidingstijd:** 20-30 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Vegetarische zuurkoolstampot.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Smulweb.nl**

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
2 appels, met schil, gesnipperd  
1 bk champignons, kastanje-, in vieren  
1 plk kaas, mosterd- (150 g), in dobbelsteentjes  
- olie  
1 prei, in ringen  
1 pk quornstukjes, gemarineerde (à 175 g, koelvitrine)  
½ tl tijm  
500 g zuurkool

### Bereiding.

Kook de aardappelen gaar.  
Kook de zuurkool 10 min.  
Laat de zuurkool uitlekken.  
Bak de quornstukjes in wat olie in de wok goudbruin.  
Voeg de prei, kastanjechampignons en tijm toe.  
Bak ze 4 min. mee.  
Doe de uitgelekte zuurkool en de appelstukjes bij de quorn.  
Stamp de aardappelen grof.  
Schep de aardappelen met de kaasblokjes door de zuurkool in de wok.

### Tip:

Heerlijk op een koude dag, met een lekker glaasje witte wijn erbij.

**Bereidingstijd: 20-30 min.**

**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Veldsla met tonijn.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Frank

### Ingrediënten

½ paprika, rode  
150 g sla, veld-  
1 bl tonijn, in olie

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

### Bereiding.

Was de veldsla.  
Scheur de grote blaadjes wat kleiner.  
Was de paprika, snijd de zaadlijsten eruit en  
snijd de paprika in reepjes.  
Doe de tonijn met de olie in een schaal.  
Trek de tonijn wat uit elkaar.  
Meng de paprika en veldsla erdoor.



## Venkel in de oven met tomatatjes en tijm.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Okokorecepten.nl

### Ingrediënten

- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tijm, verse, gedroogde
- 15 tomatatjes, tros-,  
kleine
- 2 venkelknollen
- zout

**Bereidingstijd:** 50 min.  
**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

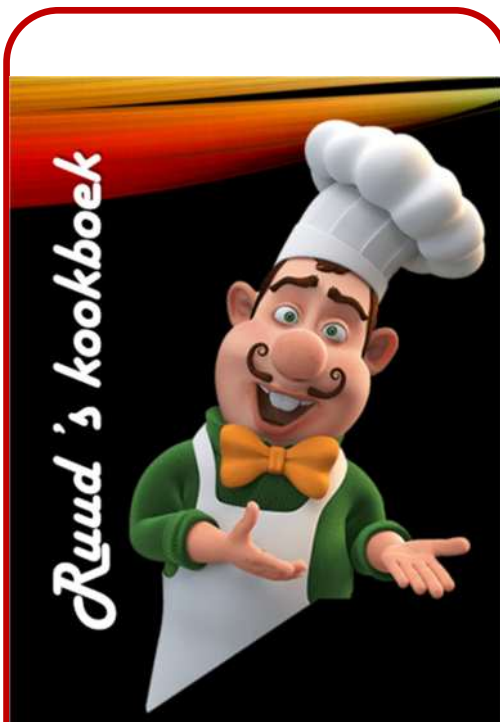
### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Maak de venkelknollen schoon.  
Snijd bovenaan het groen eraf (dat verbrandt in de oven), maar houd het opzij voor de afwerking.  
Snijd ½ cm van de onderkant.  
Haal het buitenste blad eraf als het beschadigd of vuil is.  
Snijd de knollen in dikke plakken van ongeveer 1 cm (de steelaanzet mag je eraan laten, dat houdt de bladeren samen).  
Wrijf ze goed in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste ovenschaal.  
Kruid ze met zout en versgemalen peper.  
Zet de schaal 40 min. in de oven.  
Halveer de tomatatjes, leg ze dicht bij elkaar op een bord met de gesneden kant naar boven.  
Kruid met flink met wat gedroogde tijm en een beetje zout en versgemalen peper.  
Giet er nu in een dunne straal olijfolie over (let erop dat ook de tijm onder de olie zit).  
Leg de laatste 15 min. van de gaartijd van de venkel de tomatatjes tussen de venkel.  
Werk het gerecht af met verse tijm en wat plukjes van het groen van de venkel.

### Tip:

Lekker bij vis.

## Verse kruidensalade.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 1995-5**

### Ingrediënten

1 zk basilicum, verse (15 g)  
1 citroen  
½ el gembersiroop  
1 zk knoflookbieslook, verse (20 g)  
1 zk koriander, verse (15 g)  
2 el olie  
1 tl olie, sesam-  
1 el peperbessen, roze  
1 zk peterselie, verse (30 g)  
- sojasaus, enkele druppels  
3 str witlof

### Bereiding.

Pers de citroen uit boven een kom.  
Klop de gembersiroop, olie en sesamolie door het citroensap.  
Breng het sausje op smaak met sojasaus.  
Knip alle kruiden boven de kom met saus in grove stukken.  
Scheep de kruiden luchtig door de saus.  
Maak de witlof schoon.  
Was de witlof.  
Snijdt de witlof in reepjes van ca. 3 cm.  
Verdeel de witlofreesjes over 4 borden.  
Scheep de kruidensalade op de witlof.  
Strooi de peperbessen over de kruidensalade.

### Tip:

Serveer de salade met reepjes geroosterde pita(shoarma)brood.

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 65**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 3 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 6 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Vetvrije vegetarische groenteschotel uit de Römertopf.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's kook-schrift

### Ingrediënten

2 el bouillonpoeder  
100 g knolselderij  
- olie, plantaardige  
100 g paprika, groene  
100 g paprika, rode  
100 g prei  
100 g tomaat  
100 g ui  
100 g wortelen  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**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 Römertopf minstens 15 min. in koud water weken.  
Snijd alle groenten in dunne plakjes of reepjes.  
Meng de groenten door elkaar.  
Strooi wat zout en bouillonpoeder over de groenten.  
Bestrijk de Römertopf aan de binnenkant met plantaardige olie.  
Schep de groenten in de Römertopf.  
Schuif de Römertopf in een koude oven.  
Stel de oven in op 250°C.  
Laat de groenteschotel in ca. 1 uur gaar worden.



## Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

15 g basilicum, verse  
6 ijsblokjes  
½ komkommer  
1 limoen  
1 kg meloen, water-  
2 el olie, olijf-, extra  
vierge  
2 tomaten, tros-

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 145  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 18 g  
**Suiker:** 17 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**Verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 2 g  
**Zout:** 0,5 g

**Glutenvrij**  
**Lactosevrij**

### Bereiding.

Snijd de tomaten en halve komkommer in grove stukken.

Schil de watermeloen en snijd in grove stukken.  
Pers de limoen uit.

Haal de blaadjes van de takjes basilicum en houd er een paar apart.

Meng de meloen met de tomaten, het limoensap, basilicum, de olie en ijsblokjes in de blender tot een gladde soep.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Garneer met het achtergehouden basilicum.

### Tip:

Je kunt deze gazpacho ook in kleine glaasjes serveren als koude amuse.

## Witlofbeignets.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

---

### Ingrediënten

100 g bloem  
1 eierdooier, middel groot  
- olie, om te frituren  
- peper  
3 strk witlof  
- zout

---

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 170  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 14 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was de witlof, maak ze schoon en dep ze droog.  
Maak de witlofblaadjes één voor één los.  
Verhit de frituurolie tot ca. 170°C.  
Zeef de bloem boven een kom.  
Voeg de eierdooier en krap 1 dl koud water toe en klop het los tot een vrij stevig beslag.  
Brenghet beslag op smaak met zout en peper.  
Wentel de witlofblaadjes één voor één door het beslag en frituur ze in gedeelten in ca. 4 min. mooi goudbruin in de frituurolie.  
Laat de beignets uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct.

### Tip:

Lekker met dipsaus van (verse) kaas.

## Witte bonen met prei en vegetarische schnitzel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: C1000

### Ingrediënten

2 appels, zure  
720 g bonen, witte  
125 ml crème fraîche  
3 el olie, olijf-,  
traditioneel  
- peper  
250 g prei, panklare  
4 schnitzels,  
vegetarische  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Spoel de bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze uitlekken. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de partjes in stukjes. Verhit 1 el van de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig. Bak de prei en de appel 3 min. mee. Schep de bonen en de crème fraîche erdoor en verwarm, al omscheppend, alles. Breng de groenten op smaak met peper en zout. Bak gelijktijdig de schnitzels in de rest van de olie bruin en gaar.

### Tip:

Lekker met een gevulde aardappel, met puree van aardappel, lente-ui, knoflook, zeezout en Spaanse peper.

Bereidingstijd: - min.  
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

## Witte saus (vegetarische basissaus).



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Veggies op kot**

---

### Ingrediënten

1 el bloem  
25 g boter of margarine  
¼ l (soja)melk  
- peper  
- zout  
(- evt. nootmuskaat)

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Laat de boter of margarine smelten op een middelhoog vuur.  
Voeg de bloem toe en meng goed.  
Voeg langzaam en voortdurend roerend met een garde de melk toe en laat even koken.  
Blijf goed roeren en voeg wat peper, zout en nootmuskaat toe.

## Wortelpuree.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Vegeterraan**

### Ingrediënten

½ el bieslook,  
fijngenhakt  
1 el boter  
2 el kaas, Parmezaanse,  
geraspt  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
½ el peterselie,  
fijngenhakt  
1 sjalot, fijngesnipperd  
5 wortelen, geschraapt  
- zout

### Bereiding.

Snijdt de wortelen in gelijke stukken van 5 cm.  
Stoom de wortelen 'al dente'.  
Verwarm de boter.  
Bak de wortelen met de sjalot op een laag vuur  
in de boter.  
Breng de wortelen op smaak met peper en zout.  
Pureer de wortelen in een blender.  
Zet de wortelpuree weg.  
Meng de puree zodra deze afgekoeld is met de  
kaas, peterselie en bieslook.  
Proef de puree.  
Breng de puree eventueel op smaak met peper  
en zout.  
Serveer puree op kamertemperatuur.

**Bereidingstijd: - min.**  
**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**

## Yoghurtdip.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande**

---

### Ingrediënten

**1 tl knoflookpoeder**  
**1 limoen**  
**200 ml yoghurt, Griekse stijl**

---

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 45**  
**Eiwit: 2 g**  
**Koolhydraten: 3 g**  
**w/v Suikers: 3 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 3 g**  
**w/v Onverzadigd: - g**  
**w/v Verzadigd: 2 g**  
**Vezels: 0 g**  
**Groente: -g**  
**Zout: 0,3 g**

---

### Bereiding.

*Deze yoghurtdip geeft je wrap, bowl, falafel, of groentesticks precies de frisheid die je zocht.*

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit.

Roer de yoghurt los en meng er het limoenrasp, 1 el limoensap (per 4 personen) en het knoflookpoeder door.

Breng de dip op smaak met zout en versgemalen peper.

## Yumurtali ekmek – Turks broodje met ei.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 16  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TurkseKok.nl

### Ingrediënten

#### voor het deeg:

1 kg bloem, patent-  
1 blk gist, bakkers-,  
verse (42 g)  
4 el margarine (100 g)  
200 ml melk, lauwe melk  
1 tl suiker  
300 ml water, lauw  
1 el zout

#### voor de vulling:

4 eieren  
8 tl paprikavlokken  
1 tl zout

#### voor de topping:

1 paprika, rode

### Bereiding.

*Yumurtali ekmek, of ook wel in het Nederlands: gevulde broodjes met ei. Deze broodjes bevatten een vulling bestaande uit ei en paprikavlokken, versterkt met wat paprika als topping.*

Meng alle ingrediënten voor het deeg in een grote kom.  
Kneed goed door elkaar gedurende 5 min.  
Voeg wat water toe als het te droog is en wat extra bloem als het te plakkerig is.  
Als je klaar bent met kneden, bedek je de kom en zet het weg op een warm plekje.  
Laat 45 min. rijzen.  
Breek de eieren in een kom, voeg hier het zout aan toe en klop alles tot één geheel.  
Snijd de paprika in een lange sliert (alsof je appel schilt in een lange sliert).  
Als het deeg na 45 min. voldoende gerezen is, verdeel je het in 16 gelijke bolletjes.  
Rol de bolletjes ter grootte van een hand.  
Vouw een soort bakje van het deeg door de twee kanten van het deeg naar elkaar toe te vouwen.  
Laat in het midden een opening.  
Druk de uiteindes goed op elkaar, zodat het niet uit elkaar valt.  
Verdeel het eimengsel over alle broodjes.  
Giet het met een lepel in het 'envelopje'.  
Strooi per broodje een ½ tl paprikavlokken over de eivulling om het meer smaak te geven.  
Leg nu een paprikasliert op het broodje.  
Leg alle broodjes op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Doe deze in een oven op 220°C, tot ze goudbruin kleuren.  
Dit duurt een min. of 15 à 20.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Zoete aardappel-paksoistamppot met Thaise sticks.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, zoete  
2 tl kerriepoeder  
100 ml melk, kokos-  
2 el olie, kokos-  
2 st paksoi  
1 snf peper  
200 g sjalotjes  
200 g Thaise sticks  
1 snf zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes.  
Snipper de sjalotjes.  
Snijd de paksoi in reepjes.  
Kook de aardappelen in ruim water met zout in 20 min. gaar.  
Verhit in een wok 1 el kokosolie.  
Fruit de sjalotjes.  
Voeg de kerriepoeder en de paksoi toe en bak al omscheppend 4 min.  
Draai het vuur uit.  
Verhit intussen 1 el kokosolie in een koekenpan.  
Bak de Thaise sticks in 6 min. rondom bruin.  
Verwarm de kokosmelk in een steelpan.  
Giet de aardappelen af en stamp ze met de kokosmelk tot een smeelige puree.  
Zet de pan op laag vuur en schep het paksoimengsel erdoor.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Verdeel de stamppot over 4 borden en leg er de Thaise sticks bij.

### Tip:

Bewaar het restant kokosmelk 1-2 dagen in de koelkast.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 500  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 77 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 430 mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Zoetzure rode ui.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Porties:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

250 ml azijn, wijn-, rode  
1 laurierblad  
3 el suiker, riet-  
300 g ui, rode  
100 ml water  
1 tl zout, zee-, grof

- pot, goed afsluitbaar,  
schoon (500 ml)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 24 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 30  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 6 g  
**w/v suikers:** 6 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** 0 g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Kook de pot in ruim water in 15 min. uit.  
Snijd ondertussen de ui heel dun (dit gaat goed met een mandoline, maar kan ook met een scherp mes).

Doe de azijn, de suiker, het water en het zeezout in een steelpan en breng het aan de kook.

Roer af en toe, zodat de suiker en het zout goed oplossen.

Doe de ui en het laurierblad in de uitgekookte, hete pot en voeg het hete azijnmengsel toe.

Doe de pot direct dicht en laat hem op kamertemperatuur afkoelen.

Wacht 1 dag tot gebruik, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

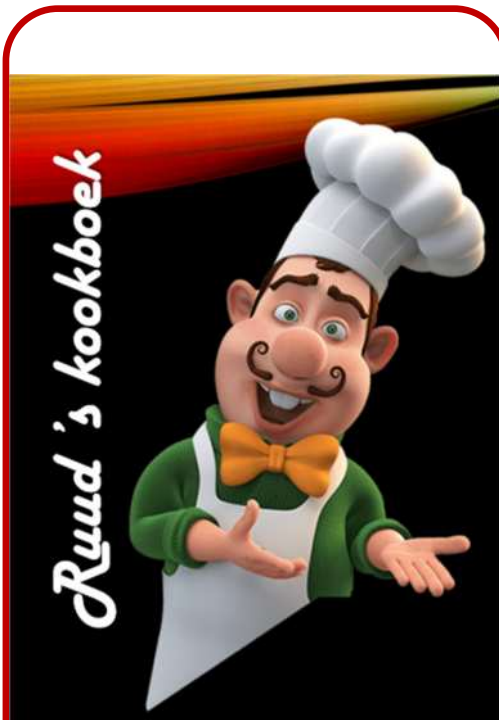
### Tip:

Je kunt de ingemaakte rode ui 3 maanden op een donkere, koele plek bewaren.



Mandoline

## Zonnebloem van Southern Style burger.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 pl kaas, jong belegen  
2 el olie  
1 perzik, verse  
2 Southern Style burgers  
75 g sla, veld-  
½ bkj tuinkers

### Bereiding.

Steek met een glas 2 rondjes uit de plak kaas, iets kleiner dan de burgers.  
Verhit de olie in een kleine koekenpan.  
Bak de Southern Style burgers op een matig vuur in 2-3 min. aan één kant goudbruin.  
Keer de burgers en leg de plakjes kaas erop.  
Bak ook de onderkanten van de burgers mooi bruin en laat de kaas smelten.  
Trek het velletje van de perzik, verwijder de pit en snijd de perzik in 12 partjes.  
Snijdt van elk partje aan de kant van de steelaanzet een klein stukje af en leg de partjes als bloemblaadjes op de Southern Style burgers.  
Verwijder de worteltjes van de veldsla en leg de blaadjes dakpansgewijs in een cirkel.  
Leg de Southern Style burgers in het midden.  
Knip de tuinkers direct onder de blaadjes van het bedje en maak hiervan het hart van de zonnebloemen.

### Tip:

Lekker met aardappelsalade.



**Bereidingstijd:** - min.  
**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



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

**Blind** **E**lephant **Stg.** **x**perience

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24