



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven.	5
Ananassalade.	6
Bloemkoolcurry met rijst.	7
Cloud 9.	8
Doperwten met kropsla en sjalotten.....	9
Focaccia.....	10
Gebakken aardappelen.	11
Gebakken 'little gem' sla salade.	12
Gegrilde vijgen.	13
Geroerbakte aubergine met sesamzaad.....	14
Gerstmuesli met aardbeien.....	15
Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla.	16
Good ol' boterham.	17
'Groene visjes' uit de moestuin.....	18
Groene tosti.....	19
Hongaarse goulash van portobello.....	20
Honing-sojamarinade.	21
IJsthee.	22
Ketjap tempoh.	23
Kleine groenteloempia's.	24
Komkommercocktail.	25
Macaroni met bruine bonen.	26
Ontbijt smoothie.....	27
Oranje boven.	28
Pasta met courgette en Parmezaanse kaas.....	29
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.....	30
Sambal goreng telur II.	31
Slanke dame blanche.	32
Spaanse groenteomelet.	33
Spruitjes ovenschotel.	34
Tahoe (tofu)-groentespiesen.....	35
Tuinbonen met pecorino.	36
Vega kebabspies van koningsboleet.	37
Vega wok creatie.	39
Vegetarische goulash in een filodeegnestje.....	40
Vegetarische kebab.	41
Vegetarische roerbakschotel.	42
Witte kool met quorn.....	43
Zoetzure komkommer.....	44

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	Wijnglas
zk	Zak(je)

Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Ananassalade.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Bloemkoolcurry met rijst.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Tip:

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

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

Cloud 9.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dekamarkt

Ingrediënten

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

4 glazen, gin-tonic-

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

Bereiding.

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

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

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

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

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

Schep het limoenschuim op de cocktail.

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

Doperwten met kropsla en sjalotten.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Pel de sjalotten en snijd ze in kwarten.

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

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

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

Voeg tussentijds zo nodig een scheutje water toe.

Neem de pan van het vuur.

Verwijder het laurierblad en de tijm.

Knip de peterselie boven de pan.

Schep het groentemengsel om.

Tips:

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

Focaccia.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Laat dit 10 min. staan.

Zeef de bloem met het zout boven een grote kom.

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

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

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

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

Leg het deeg in een schone kom.

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

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

Kneed het deeg weer een paar min.

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

Laat het 30 min. rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak met je vingertoppen diepe kuiltjes in het brood.

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

Strooi er het zeezout over.

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

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

Tips:

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

Gebakken aardappelen.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 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

Bereiding.

Schil de aardappelen en was ze in ruim koud water.

Doe de aardappelen in een ruime pan. Voeg zoveel water toe tot ze net onder staan. Voeg zout naar smaak toe en breng het water in een gesloten pan snel aan de kook.

Kook de aardappelen op een laag vuur, afgedekt, in ca. 10 min. bijna gaar.

Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen.

Snijd de aardappelen in stukken/plakken.

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

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

Breng ze op smaak met zout.

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

Bak de rest van de aardappelen op dezelfde manier.

Gebakken 'little gem' sla salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slink~~
Bron: Stg. Vergeten
groenten

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

12

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

Gegrilde vijgen.



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

Ingrediënten

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

- ovenschaal, lage (ca.
15x20 cm)

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

Bereiding.

Was de vijgen.
Snijd ze aan de bovenkant tot halverwege in.
Besprenkel ze met balsamicoazijn.
Doe de kaas in de vijgen.
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Leg de vijgen in de ovenschaal.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Gril de vijgen ca. 7 min. en laat de kaas smelten.

Geroerbakte aubergine met sesamzaad.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: 25 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

Gerstmuesli met aardbeien.



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

Ingrediënten

500 g aardbeien
50 g gierstvlokken
1 l yoghurt

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

Bereiding.

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

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

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

Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla.



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

Ingrediënten

4 appels (Elstar)
1 el boter, room-,
ongezouten
50 g rozijnen
100 ml sap, appel-
8 speculaasjes
1 tl tijm, gedroogde
½ l vla, vanille-
- ovenschaal (20x20 cm)

Bereiding.

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

Tip:

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

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

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 visjes' uit de moestuin.



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

Ingrediënten

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

- keukenpapier

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Groene tosti.



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

Ingrediënten

1/4 avocado, in dunne
plakjes
2 sn brood
2 el gist, edel-
- peper, versgemalen
3 tl pesto, kaasvrije
6 bl spinazie
- zout

Bereiding.

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

Besmeer één snee brood met de pesto.

Leg hier bovenop de blaadjes spinazie en de plakjes avocado.

Voeg wat zout, versgemalen peper en edelgist toe en leg het andere sneetje brood er bovenop.

Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti-ijzer.

Tips:

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

Bereidingstijd: 20 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

Hongaarse goulash van portobello.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Voeg de paprikastukken toe en stoof ze even mee.

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

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

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

Kruid ze met zout.

Voeg de portobello bij het stoofpotje.

Tips:

Leng de saus eventueel aan met wat water.

Serveer de goulash met tagliatelle.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Honing-sojamarinade.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

IJsthee.



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

Ingrediënten

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

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.

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

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

Vul de kan aan met koud water uit de kraan.

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

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

Ketjap tempeh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande 2022-4

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Kleine groenteloempia's.



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

Ingrediënten

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

Vorbereidingstijd: 20
min.
Koeltijd: 10 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1625
Energie kcal: 385
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 11 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
Onverzadigd: - g
Vezels: 2 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in smalle reepjes.

Was de lente-uitjes en pel de knoflook.

Snijd de champignons in plakjes en de lente-uitjes in ringetjes.

Hak de knoflook fijn.

Verhit op hoog vuur 1 el olie in een pan of wok. Roerbak daarin de wortels en champignons ca. 2 min.

Voeg de taugé, lente-uitjes, knoflook en sojasaus toe en roerbak het geheel nog ca. 2 min.

Laat de groenten ca. 10 min. afkoelen.

Leg de blaadjes filodeeg op een vochtige doek en voel ze met het groentemengsel.

Bestrijk de randen met water, vouw ze naar binnen en rol ze op.

Verhit de rest van de olie.

Frituur daarin de loempia's in porties tot ze goudbruin zijn.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm.

Komkommercocktail.



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

Ingrediënten

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

- blender of sap-
centrifuge
- cocktailglazen
- mooie prikkers

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Macaroni met bruine bonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carta,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: - min.
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

Ontbijt smoothie.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Geef je dag een kickstart met deze gezonde groene smoothie.

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

Bereidingstijd: 10 min.
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

Oranje boven.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Serveer de glazen met een prikkertje met de
Nederlandse vlag.

Pasta met courgette en Parmezaanse kaas.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Snijd de tomaten en mozzarella in dunne plakjes en de salade-ui in dunne ringetjes. Halveer de grotere plakken mozzarella. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de kipstuckjes grof, verhit $\frac{2}{3}$ van de olie in een koekenpan en bak ze 5 min. op een middelhoog vuur.

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

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

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

Giet de spaghetti af en vang een kopje kookvocht op.

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

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

Serveer de pasta met de salade.

Tip:

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

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 770

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 9 g

Natrium: 640 mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 8 g

Groente: - g

Zout: - g

Sambal goreng telur II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Slanke dame blanche.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Verwarm de room.
Hak de chocolade in stukjes en laat ze op een laag vuur smelten in de room.
Schil de mango en snijd hem in plakjes.
Verdeel het ijs en de mango over de ijscoupes.
Schenk de warme chocoladesaus erover en serveer direct.

Spaanse groenteomelet.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Spaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokende, in blokjes

300 g bonen, tuin-

6 eieren

2 el olie, olijf-

1 paprika, rode

½ el paprikapoeder, milde

- peper, cayenne-

- zout

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 330

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 30 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een hapjespan en bak de aardappelblokjes in 8-10 min. op een zacht vuur beetgaar (schep ze af en toe om).

Schep na 5 min. de paprika, de paprikapoeder en de tuinbonen erdoor.

Klop in een kom de eieren los met een snufje zout en (cayenne)peper naar smaak.

Schenk het eimengsel over het aardappelmengsel en leg de deksel op de pan.

Bak de omelet op een matig vuur 10-15 min., tot de bovenkant droog en lichtbruin is.

Neem de pan van het vuur, laat de omelet in de pan 10-15 min. afkoelen tot lauwwarm.

Snijd de omelet in punten en leg ze op 4 borden.

Tips:

Lekker met knoflookmayonaise.

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

Spruitjes ovenschotel.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met aardappelpuree en paprikaroom of Stroganoffsaus.

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 vet: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tahoe (tofu)-groentespiesen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Snijd de tahoe in blokjes.
Meng de sojasaus, de sherry, de olie, de gemberpoeder, de knoflookpoeder en de chilipoeder tot een marinade.
Leg de tahoe 2-3 uur in de marinade (roer af en toe om).
Gooi de marinade niet weg.
Rijg afwisselend tahoe, paprika, ui en champignons aan de spiesen.
Steek de takjes rozemarijn ertussen.
Bestrijk de spiesen met de marinade.
Rooster de spiesen rondom op de barbecue in ca. 8-10 min.

Bereidingstijd: 25 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

Tuinbonen met pecorino.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Dop de tuinbonen.

Blancheer en pel de tuinbonen (als ze heel jong zijn, hoeven ze niet geblancheerd en gepeld te worden).

Schaaf de pecorino over de bonen.

Sprenkel er olijfolie over.

Bestrooi ze met de zeezoutvlokken en serveer ze.

Tip:

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

Vega kebabspies van koningsboleet.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Halveer de boleten en rijg ze aan spiesen.

Smeer de zwammen in met de marinade.

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

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

Besmeer het platbrood vorstelijk in met knoflooksaus.

Serveer het platbrood met de kebabspiesen.

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

Ingrediënten (vervolg):

Voor erbij:

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

**Bereidingstijd: 50-60
min.**

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vega wok creatie.



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

Ingrediënten

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

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

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

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

Kruid het geheel met wat versgemalen peper en zout.

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

Tips:

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

Vegetarische goulash in een filodeegnestje.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tips:

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

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

Vegetarische kebab.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Mantelkracht, Mounir Toub

Ingrediënten

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

- keukenmachine
- koekenpan
- ovenschaaltje
- satéprikkers
- zeef

Voorbereiding.

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

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak alle paddenstoelen al omscheppend op een hoog vuur in ca. 4 min. goudbruin.

Voeg de rode ui en de knoflook toe en bak ze 2 min. mee.

Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep de paddenstoelenmix in een bolzeef, druk het vocht er goed uit en laat de mix in de zeef uitlekken en afkoelen.

Doe de afgekoelde paddenstoelenmix met de pijnboompitten en cashewnoten in een keukenmachine en maal het geheel fijn.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Meng de eieren en de Parmezaanse kaas erdoor.

Doe hier zoveel paneermeel doorheen dat het mengsel er niet meer vochtig uitziet.

Laat het mengsel zeker 5 min. staan, zodat het paneermeel het vocht kan opnemen.

Als het mengsel alsnog te nat is, kun je nog wat paneermeel toevoegen.

Verdeel het mengsel in vier gelijke porties en druk elke portie om een dikke satéprikker heen.

Verwarm een koekenpan op een laag vuur, giet er een scheutje olijfolie in en bak de vegetarische kebabs in ca. 5 min. om en om goudbruin.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vegetarische roerbakschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: De Chef.nl

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Schep de peultjes erdoor.

Bak de peultjes 5 min. mee.

Schenk de bouillon bij de groenten.

Stoof de groenten in 5-10 min. gaar.

(Bind het teveel aan vocht met wat aardappelmeel).

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.

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

Tip:

Lekker met mihoen.

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

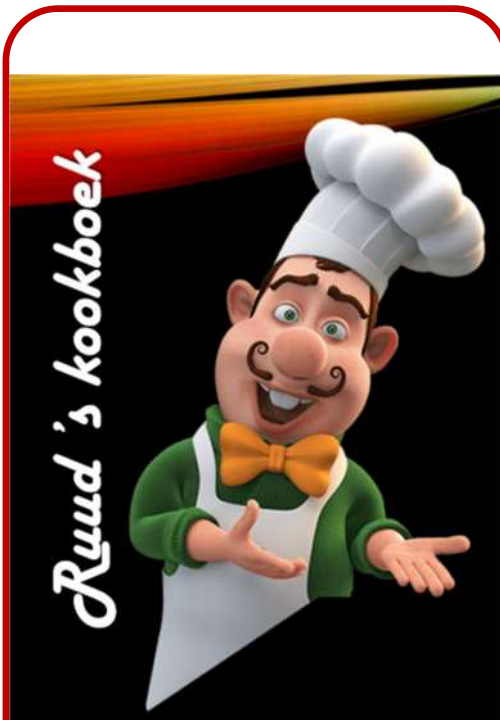
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Witte kool met quorn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Alex Helfferich,
Astrid Veltman

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met zilvervliesrijst.

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

Zoetzure komkommer.



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

Ingrediënten

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

- vuurvaste schaal

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

Bereiding.

Halveer de halve komkommer in de lengte. Verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd de komkommer in plakken van ca. een ½ cm.

Doe de komkommer in een vuurvaste schaal. Snijd het steeltje van de rode peper. Rol de peper tussen je handen, zodat de zaadjes eruit vallen.

Snijd de halve peper in ringetjes.

Doe de azijn, de mirin, de rode peper, de laurierblaadjes en evt. wat zout in een kleine steelpan en verwarm het 3 min. op een middelhoog vuur.

Roer het geheel goed door.

Giet het hete mengsel over de komkommer en schep het geheel goed om.

Laat de zoetzure komkommer ca. 1 uur afkoelen.

Tips:

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience

U ook???

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

Compressed by  PDF24