



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Vegarecepten***  
***(Carta2005-Spokey)***

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Andijvie met uien en groenteschnitzel**
- 2. Broccoli met Italiaanse kaassaus**
- 3. Currysotel met tofu en paddestoel**
- 4. Exotische rijstschotel met gembersiroop**
- 5. Fusilli met paprika-gorgonzolasaus**
- 6. Gebakken aardappels met feta en olijven**
- 7. Gegratineerde andijviestampot**
- 8. Griekse stoofschotel**
- 9. Hutspot met mosterdjus**
- 10. Indiase groentecurry met eieren**
- 11. Indiase linzencurry**
- 12. Japanse wokschotel met tofu**
- 13. Kerrie-roerbakschotel**
- 14. Macaroni met romige artisjokken**
- 15. Mie-wokschotel met paksoi**
- 16. Mie met paddestoelen en cashewnoten**
- 17. Noodles met zwarte pepersaus**
- 18. Penne met broccoli en tomatensaus**
- 19. Penne met kaassaus**
- 20. Penne met tomaat en mascarponesaus**
- 21. Pesto-pasta met sperziebonen**
- 22. Preischotel met satesaus**
- 23. Provencaalse boerenomelet**
- 24. Rijst met gefrituurde champignons**
- 25. Rodekool-cranberrystampot**
- 26. Roergebakken andijvie**
- 27. Roergebakken shii-takes met paksoi**
- 28. Spaghetti met tomaat-mascarponesaus**
- 29. Spaghetti met tomaat/basilicumsaus.**
- 30. Spaghettoni met prei-kaasaus**
- 31. Spinaziestampot met geitenkaas**
- 32. Spruitjesstampot met kaas**
- 33. Stampot met vegetarische balletjes**
- 34. Tagliatelle met aubergine-quornsaus**
- 35. Tagliatelle met geroosterde tomaatjes**
- 36. Tagliatelle met pesto en reuzenbonen**
- 37. Tikka massala met quorn**
- 38. Witlof met kaassaus**

## Andijvie met uien en groenteschnitzel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kilo kruimige aardappelen  
2 kleine uien  
4 el. olijfolie  
450 gr. andijvie a la creme deelblokjes  
150 gr. gemalen pittige kaas  
2 schaalpjes groenteschnitzel (a 2 stuks, tivall)

### **Bereiding**

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd; ca. 20 min,

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassne en in ca 20min. gaar koken.

- \* Uiren pellen en grof snijde.
- \* In braadpan 2 el olie verhitten en ui in ca. 5 min. glazig fruiten.
- \* Andijvie en kaas toevoegen.
- \* Gerecht door en door verwarmen, regelmatig omscheppen.
- \* Intussen rest van olie verhitten in grote koekenpan en schnitzels volgens gebruiksaanwijzing bakken.
- \* Andijvie, aardappels en schizels over 4 borden verdelen.

Bevat per eenpersoonspotie; 685 kilocalorieen.

32 eiwit  
38 gr. vet  
54 gr. koolhydraten

## Broccoli met Italiaanse kaassaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

700 gr. krieltjes  
700 gr. broccoli  
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 gr.)  
25 gr, boter of magarine  
1 1/2 schaalte vegetarische balletjes (tivall) a ca 210 gr.  
1 pot groentesaus (250 ml)  
1 zakje parmezaanse kaas ( 40 gr.)

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- \* Krieltjes koken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Broccoli schoonmaken, wassen en in roosjes verdelen.
- \* Italiaanse kruiden fijnsnijden.
- \* Boter verhitten in koekenpan en balletjes in ca. 6 min. gaar bakken.
- \* Broccoli ca 5 min. beetgaar koken en afgieten.
- \* Kaasaus verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Italiaanse kruiden en parmezaanse kaas er door roeren.
- \* Broccoli serveren met de krieltjes, balletjes en kaassaus

Bevat per eenpersoonsportie; 490 kilocalorieën

29 gr. eiwit

21 gr. vet

47 gr. koolhydraten

## Currysotel met tofu en paddestoel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. basmatirijst  
2 uien  
500 gr. kastanjechampignons  
2 el. zonnebloemolie  
180 gr. tofu roerbak fijn gekruid  
1 doosje pataks korma curry pasta koriander & kokos (180 gr.)  
30 ml. volle yoghurt  
55 gr. garneramandelen  
200 ml. water  
zou  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca 30 min.

- \* Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Uien pellen en snipperen.
- \* Champignons schoonvegen.
- \* Grote champignons halveren of in vieren snijden.
- \* In pan ui in olie goudbruin fruiten.
- \* Tofu 2 min. meebakken.
- \* Champignons toevoegen en geheel ca. 3 min. roerbakken.
- \* Currypasta door groente scheppen, kort meebakken en 200 ml water erdoor roeren en aan de kook brengen.
- \* Geheel ca. 10 min. laten sudderen.
- \* Yoghurt door saus scheppen en op smaak brengen met zout en peper.
- \* Serveren met rijst en garneren met amandelen.

Lekker met; komkommersalade en knoflookdressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 610 kilocalorieën

20 gr. eiwit

29 gr. vet

66 gr. koolhydraten

## Exotische rijstschotel met gembersiroop

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. pandarijst  
2 uien  
2 groene paprika's  
4 perziken  
3 el. zonnebloemolie  
2 schaaltes quornstukjes (a 175 gr)  
3 el royal mail gembersiroop (flesje A 25 nl.)  
1 blikje ananasstukjes (a 227 gr.)

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: Ca 15 min.

- \* Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Uien pellen en snipperen.
- \* Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
- \* Perziken schillen, vruchtvlees van pit snijden en in stukjes snijden.
- \* In braadpan olie verhitten en aurn 3 min. bakken.
- \* Ui en parika erdoor scheppen en nog 3 min. bakken.
- \* Siroop, perziken, ananas en 2 el ananassap erdoor roeren en door en door warm laten worden.
- \* Serveren met rijst.

Bevat per eenpersoonsportie; 555 kilocalorieen

20 gr. eiwit  
11 gr. vet  
94 br. koolhydraten

## Fusilli met paprika-gorgonzolasaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 gele paprika's  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
2 el. roomboter  
400 gr. maispaste fusilli  
200 gr. gorgonzola (blauwaderkaas)  
15 gr. verse basilicum  
staafmixer  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 30 min.

- \* Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
- \* Uien en knoflook pellen en snipperen.
- \* In braadpan boter verhitten.
- \* Paprika, ui en knoflookop laag vuur ca. 15 min. smoren.
- \* Intussen fusilli koken volgens gebruiks aanwijzing.
- \* Gorgonzola verkrumelen.
- \* Met staafmixer paprikamengsel grof pureren en door en door verwarmen.
- \* Saus op smaak brengen met zout en peper.
- \* Basilicum grof hakken en enkele blaadjes achtethouden voor garnering.
- \* Fusilli mengen met gorgonzolasaus en basilicum.
- \* Garneren met blaadjes basilicum.

Lekker met; Groene salade

Bevat per eenpersoonsportie; 545 kilocalorieën

20 gr. eiwit  
22 gr. vet  
79 gr. koolhydraten

## Gebakken aardappels met feta en olijven

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 el. olijfolie  
700 gr. aardappelschijfjes  
2 schaaltjes Griekse burgers (a 200 gr., tivall)  
150 gr. knoflookolijven  
150 gr. feta  
200 gr. gemengde sla  
5 el. yoghurt dressing (fles a 450 ml)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 15 min.

- \* In koekenpan 3 el. olie verhitten en aardappelschijfjes in ca 10 min. bruinbakken.
- \* In andere koekenpan de rest van olie verhitten en burgers volgens gebruiksaanwijzing bakken.
- \* Olijven laten uitlekken en kaas verkruimelen.
- \* Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
- \* Sla en tomaat mengen met dressing.
- \* Olijven en feta bij aardappels in pan deon en even meeoverwarmen.
- \* Op smaak brengen met zout en peper.
- \* Gebakken aardappels serveren met salade en burgers.

Bevat per eenpersoonsportie; 675 kilocalorieën

23 gr. eiwit  
43 gr. vet  
49 gr. koolhydraten



## Gegratineerde andijviestamppot

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappelpuree

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 gr. andijvie

250 gr. kastanjechampignons

1 ui

2 el boter

1 pak puree voor stampotten (2 zakjes, 224 gr, maggi)

2 zakjes frico slankie 25+ licht pittig (a 100 gr.)

ovenschaal in gevet (inhoud 2,5 l.)

zout

peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca 30 min.

- \* Andijvie schoonmaken en in reepjes snijden.
- \* Champignons schoonvegen en in plakjes snijden
- \* Uien pellen en snipperen.
- \* Grill voorverwarmen.
- \* In koekenpan boter verhitten.
- \* Uien en champignons 5 min. bakken.
- \* Intussen puree maken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Puree mengen met andijvie en helft van kaas en overscheppen in ovenschaal.
- \* Champignons pittig op smaak brengen met zout en peper.
- \* Champignons over stamppot verdelen en bestrooien met rest van kaas.
- \* Schotel onder grill in ca. 3 min. gratineren.

Bevat per eenpersoonsportie; 375 kilocalorieën

25 gr. eiwit

12 gr. vet

41 gr koolhydraten

## Griekse stoofschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak meergranenrijst (325 gr.)  
2 grote uien  
2 teentjes knoflook  
6 el. zonnebloemolie  
200 gr. sperziebonen zeer fijn. ( diepvries/pot pak a 425 gr.)  
1 blik gepelde tomaten (400 gr.)  
1 el. gedroogde oregano  
2 schaaltes Griekse burger (tivall)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- \* Koken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Uien en knoflook pellen en snipperen.
- \* In wok 2 el. olie verhitten.
- \* ui en knoflook ca. 2 min fruiten.
- \* Sperziebonen, tomaten en oregano toevoegen ca. 8 min. zachtjes stoven.
- \* Intussen koekenpan rest van de olie verhitten.
- \* Burgers op matig vuur ca. 4 min. onder af en toe keren bakken.
- \* Stoofschotel op smaak brengen met zout en peper.
- \* Burgers serveren met rijst en stoofschotel.

Bevat per eenpersoonsportie; 710 kilocalorieën

18 gr. eiwit  
34 gr. vet  
83 gr. koolhydraten

## Hutspot met mosterdjus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg. kruimige aardappelen  
1 schaal panklare hutspotgroente (1 kg)  
2 schaaltes vegetarische rookworst (tival)  
2 sjalotten  
25 gr. boter  
3 el. maille dijon originale (mosterd, potje 215 gr.)  
150 ml kruidenbouillon (tablet)  
50 ml melk  
zout en peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca 30 min.

- \* Aardappelen schillen en in stukken snijden.
- \* Samen met de hutspotgroente 15 min. koken.
- \* Rookworst verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
- \* sjalotten pellen, snipperen en in boter fruiten.
- \* Mosterd en bouillon erdoor roeren en verwarmen.
- \* Op smaak brengen met peper en zout.
- \* Melk verwarmen.
- \* aardappelen en groente afgieten en grof stampen.
- \* Melk erbij schenken tot puree roeren.
- \* Met nog wat zout en peper op smaak brengen.
- \* Serveren met de worst en mosterdjus.

Tip; U kunt ook een andere mosterd gebruiken,.

Bevat per eenpersoonsportie; 630 kilocalorieën

24 gr. eiwit  
36 gr. vet  
54 gr. koolhydraten.

## Indiase groentecurry met eieren

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indiaas  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 middel grote eieren  
2 el zonnebloemolie  
400 gram roerbakgroentemix  
1 pot patak's tikka masala (Indiase currysous, 400 ml.)  
1/2 tuinerwten (diepvries, a 450 gr. biologisch)  
2 voorgebakken franse stokbroden  
1 mango

### **Bereiding**

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 30 min.

- \* Oven voorverwarmen op 220 graden C.
- \* Eieren in ca 8 min. hard koken.
- \* In wok olie verhitten.
- \* Groentemix toevoegen ca. 3 min. roerbakken.
- \* Currysous en tuinerwten toevoegen en ca 10 min. laten sudderen.
- \* Intussen stokbroden afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Mango schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in repen snijden.
- \* Eieren pellen, halveren en in curry leggen.
- \* Curry serveren met stokbrood en mango.

Variatie; kan ook met gewoon stookbrood.

Bevat per eenpersoonsportie; 600 kilocalorien.

23 gr. eiwit  
27 gr. vet  
65 gr. koolhydraten

## Indiase linzencurry

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indiaas  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. basmatirijst  
3 uien  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
3 el. zonnebloem olie  
2 blikken gekookte linzen (a 400 gr. Bonduelle)  
1 pot patak's tikka masala indiase currysaus (400 ml.)

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- \* Rijst koken volgensgebruiksaanwijzing.
- \* Uien pellen en snipperen.
- \* Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
- \* In braadpan ui in olie fruiten.
- \* Paprika's 2 min. meebakken.
- \* Linzen laten uitlekken.
- \* Linzen en tikka masalasaus door groenten roeren en 10 min. zachtjes laten sudderen.
- \* Met rijst serveren.

Lekker met; Komkommersalade.

Bevat per eenpersoonsportie; 675 kilocalorieën

16 gr. eiwit  
25 gr. vet  
94 gr. koolhydraten

## Japanse wokschotel met tofu

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Japans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Roerbakken

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak mihoen (250 gr.)  
375 gr. tofu naturel  
400 gr. Japanse wokgroente  
2 teentjes knoflook  
230 gr. bamboescheuten (dally)  
3 el zonnebloem olie  
1 zakje cassavekroepoek (60 gr, conimex)

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca 20 min.

- \* Mihoen volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
- \* Tofu in blokjes snijden en in marinade (van wokgroente) leggen.
- \* Knoflook erboven uitpersen.
- \* Bamboescheuten laten uitlekken.
- \* In wok olie verhitten.
- \* Tofu 3 min. bakken, uit wok nemen en warmhouden.
- \* Wokgroente en marinade (van tofu) en 2 min. roerbakken.
- \* Bamboescheuten toevoegen en 4 min. roerbakken .
- \* Mihoen en tofu toevoegen en 2 min. voorzichtig meebakken.
- \* Wokschotel met cassavekroepoek serveren.

Bevat per eenpersoonsportie; 540 kilocalorieën

30 gr. eiwit  
18 gr. vet  
76 gr. koolhydraten.

## Kerrie-roerbakschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Roerbakken

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak tarly (350 gr., Honig)  
450 gr. bospeen.  
200 gr. peultjes  
2 el. olie  
2 schaalpjes roerbakblokjes in kerriesaus (tivall)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- \* Tarly bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Bospeen schoonmaken, wassen en in stukken 2 cm snijden en dikke stukken halveren.
- \* Peultjes schoonmaken en halveren.
- \* Bospeen in ca. 5 min. beetgaarkoken.
- \* Laatste 2 min. peultjes meekoken.
- \* Groente afgieten.
- \* Intussen olie in wok verhitten.
- \* Roerbakblokjes bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Groente ca. 1 min. mee verwarmen.
- \* Op smaak brengen met zout en peper.
- \* Kerrieschotel serveren met tarly

Bevat per eenpersoonsportie; 395 kilocalorieën

16 gr. eiwit  
10 gr. vet  
60 gr. koolhydraten

## Macaroni met romige artisjokken

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. macaroni  
2 potten artisjokkenharten (a 285 gr. sacca carcifi)  
3 rode uien  
1 el. olijfolie  
1 zakje pijnboompitten (65 gr.)  
150 ml room culinair (pakje a 200 ml., campina)  
1 zakje verse peterselie (30 gr.)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 15 min.

- \* Macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Artisjokken laten uitlekken.
- \* Uien pellen en snipperen.
- \* In koekenpan olie verhitten en uien ca. 3 min. fruiten.
- \* In tussen in droge koekenpanpinboompitten roosteren.
- \* Artisjokken en room toevoegen aan ui en zachtjes verwarmen.
- \* Peterselie fijnknippen en toevoegen.
- \* Saus op smaak brengen met zout en peper.
- \* Macaroni en saus goed mengen.
- \* Over 4 borden verdelen
- \* Bestrooien met pijnboompitten.

Lekker met; Frisse groene salade.

Bevat per eenpersoonsportie; 585 kilocalorieën  
15 gr. eiwit  
30 gr. vet  
64 koolhydraten



## Mie-wokschotel met paksoi

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Roerbakken

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 gr. soubry chinese eiermie  
1 struik paksoi  
1 rode paprika  
1 ui  
4 el. zonnebloemolie  
1 schaal tofy roerbak pittig gekruid (a 180 gr.)  
50 ml. ketjap manis (zoet)  
4 el seroendeng (kokos-pindamengsel)

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca 20 min.

- \* Mie koken volgens gebruiksaanwijzing, afgieten en laten uitlekken.
- \* Paksoi schoonmaken en in repen snijden.
- \* Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
- \* Ui pellen en in halve ringen snijden.
- \* In wok olie verhitten.
- \* Ui en tofy 2 min. roerbakken.
- \* Paprika en paksoi door tofy scheppen en 3 min. meebakken.
- \* Ketjap 1 min. meewarmen.
- \* Mie door groentemengsel scheppen en 1 min. roerbakken.
- \* Mie over 4 borden verdelen. en bestrooien met seroendeng.

Leker met; Thaise chilisaus

## Mie met paddestoelen en cashewnoten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Veganistisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 gr. eiermie  
2 bakjes shii-take (a 100 gr.)  
250 gr. champignons  
150 gr. peultjes  
3 el. roerbakolie  
2 teentjes knoflook  
125 gr. tauge  
75 gezouten cashewnoten  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen  
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- \* Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Shii-takes en champignons schoonvegen en in plakjes snijden
- \* Peultjes schoonmaken.
- \* In Wok olie verhitten.
- \* Paddestoelen en peultjes toevoegen en ca. 5 min. roerbakken.
- \* Knoflook pellen en erboven uitpersen.
- \* Tauge toevoegen en ca. 1 min. meebakken.
- \* Mie mengen met groentemengsel en op smaak brengen met zout en peper.
- \* Cashewnoten grof hakken en over mie strooien.

Lekker met; Atjar tjampoer

Bevat per eenpersoonsportie; 400 kilocalorieën

16 gr. eiwit  
18 gr. vet  
53 gr. koolhydraten

## Noodles met zwarte pepersaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 gr. sperziebonen  
1 rode paprika  
100 ongezouten pinda's  
4 el. zonnebloemolie  
1 bakje quorn stukje naturel (175 gr.)  
2 zakje amoy zwarte pepersaus (a 100 gr.)  
125 gr. tauge  
2 zakjes amoy new noodles (A300 gr.)

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 50 min.

- \* Sperziebonen schoonmaken en in bodempje water im ca. 4 min. beetgaar koken.
- \* Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
- \* Pinda's grof hakken
- \* In droge wok al omscheppend pinda's goudbruin roosteren.
- \* Op bord laten afkoelen.
- \* In wok olie verhitten.
- \* Quorn ca. 2 min. roerbakken.
- \* Sperziebonen en paprika toevoegen ca. 2 min. meebakken.
- \* Saus en 2 el. water roevoegen en nog ca 2 m in. verwarmen.
- \* Laaste minuut tauge door de groentemengsel scheppen.
- \* Noodles bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Noodles mengen met de groentesaus en bestrooien met pinda's.

Lekker met; Komkommersalade en cassavekroepoek.

Bevat per eenpersoonsportie; 685 kilocalorieën

23 gr. eiwit  
30 g. vet  
80 gr. koolhydraten

## Penne met broccoli en tomatensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. penne  
1 ui  
600 gr. broccoli  
2 el. olijfolie knoflook-chilepper  
2 schaaltes Quornstukjes (a 175 gr.) vleesvervanger  
1 potje bertolli gusto intenso tomaten en mascarpone (185 gr.)  
1/2 zakje pastakaas gemalen ( a 150 gr.)

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd; ca. 25 min.

- \* Penne koken volgend gebruiksaanwijzing.
- \* Ui pellen en snipperen.
- \* Broccoli schoonmaken (inc. steel), in roosjes verdelen en in 3 min. beetgaar koken.
- \* Olie in braadpan verhitten en uit fruiten.
- \* Quorn toevoegen en 3 min. bakken.
- \* Tomatensaus en 3 el. water erdoor roeren en door en door warm laten worden.
- \* Eventueel met zout en peper op smaak brengen.
- \* Saus, broccoli en penne over vier borden verdelen en met kaas bestrooien.

Lekker met groene salade en balsamicodressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 595 kilocalorieën

31 gr. eiwit  
20 gr. vet  
66 gr. koolhydraten

## Penne met kaassaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. penne rigate  
20 rode uien  
2 knoflookteentjes  
2 el olijfolie  
1 schaalje roerbakstukjes (175 gr. tivall)  
1/2 zak Italiaanse wokmix met broccoli (diepvries, a 750 gr.)  
1 pot grand'italia romana met pecorino & ricotta. (pastasaus 425 gr.)  
50 gr. pittige kaas.

### ***Bereiding***

voor 4 personen  
Bereidingstijd; ca. 25 min.

- \* Penne koken volgens gebruiks aanwijzing.
- \* Ui en knoflook pellen en snipperen.
- \* Olie met knoflook en ui 5 min. zachtjes verwarmen.
- \* Roerbakstukjes erdoor scheppen en 5. min bakken.
- \* Wokmix toevoegen en nog 5 min. bakken.
- \* In pan saus verwarmen.
- \* Penne en groentemengsel door elkaar scheppen.
- \* Over 4 borden verdelen.
- \* Saus erover verdelen.
- \* Kaas erover schaven.

Lekker met groene salade.

Tip: de groenten kunnen ook verse groenten zijn.  
Kaas bijvoorbeeld een stuk pittige Zaanlander extra pikant.

Bevat per eenpersoonsportie; 580 kilocalorieen  
29 gr. eiwit  
18 gr. vet  
76 koolhydraten

## **Penne met tomaat en mascarponesaus**

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. penne  
2 zakjes mini mozzarella (a 150 gr., Le Preferita)  
1 courgette  
2 teentjes knoflook  
2 el. olijfolie  
2 potjes Grand'Italia specialita Tomaat & Mascarpone (a 190 gr)  
200 gr. ijsbergsla  
4 el. sladressing balsamico  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd; ca 20 min.

- \* Penne beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing
- \* Mozzarella laten uitlekken.
- \* Courgette schoonmaken en in blokjes snijden.
- \* Knoflook pellen en snipperen.
- \* In braadpan olie verhitten en courgette mete knoflook 4 min. zachtjes bakken.
- \* Pastasaus erdoor roeren en door en door warm laten worden.
- \* Penne en mozzarella door saus roeren en 1 min. doorwarmen.
- \* Sla mengen met dressing.
- \* Penne op smaak maken met zout en peper.
- \* Serveren met salade.

Bevat per eenpersoonsportie; 755 kilocalorieën.

28 gr. eiwit  
39 gr. vet  
74 gr. koolhydraten

## Pesto-pasta met sperziebonen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 gr. sperziebonen  
1 ui  
400 gr. spaghetti  
2 zakjes mozzarella (a 125 gr.)  
2 el. olijfolie  
100 gr, verse groene pesto (huistraileur AH)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 30 min.

- \* Sperziebonen schoonmaken.
- \* Ui pellen halveren en in halve ringen snijden.
- \* Sperziebonen met ui ca. 10 min. beetgaar koken.
- \* Intussen spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing
- \* Mozzarella in stukjes snijden.
- \* Spaghetti afgieten en terug doen in pan.
- \* Olie erdoor mengen en spaghetti door en door verwarmen.
- \* Op smaak brengen met zout en peper.
- \* Spaghetti over vier borden verdelen.
- \* Sperziebonenmengsel, mozzarella en pesto erover verdelen.

Lekker met: Tomatensalade en balsamicodressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 785 kilocalorieën

30 gr. eiwit  
39 gr. vet  
78 gr. koolhydraten

## Preis hotel met satesaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr pandanrijst  
1 kg prei  
3 el. zonnebloem olie  
2 bakjes tofu roerbak pittig gekruid (a 180 gr.)  
400 gr pinda satesaus  
4 el. gemalen kokos  
2 el. zoete ketjap

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- \* Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing
- \* Prei schoonmaken, wassen. In ringen snijden en in pan met bodempje water met 1/2 tl zout in ca. 5 min. beetgaar koken.
- \* In koekenpan olie verhitten en tofu in ca. 4 min. rondom bruinbakken.
- \* Satesaus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
- \* Prei afgieten, mengen met kokos en over 4 borden verdelen.
- \* Tofu erover verdelen.
- \* Geheel besprenkelen met ketjap.
- \* Rijst ernaast scheppen.
- \* Satesaus ernaast schenken.

Bevat per eenpersoonsportie; 900 kilocalorieën

33 gr. eiwit  
48 gr. vet  
82 gr koolhydraten



## Provencaalse boerenomelet

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Veganistisch  
Type Ei

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie  
1 zakje aardappelgolfjes (450 gr.)  
1 Franse roerbakgroente  
6 middelgrote eieren  
2 el. melk  
1 appel  
75 gr. veldsla  
4 el. honing-mosterddressing (a 100 gr.)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 30 min.

- \* In grote koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten.
- \* Aardappel toevoegen en al omscheppend ca. 5 min. bakken.
- \* Roerbakgroenten toevoegen en ca. 3 min. meebakken.
- \* In kom eieren loskloppen met melk, zout en peper.
- \* Eiermengsel bij aardappelgroentemengsel schenken.
- \* Ei op matig vuur ca. 20 min. laten stollen.
- \* Appel wassen, in vieren snijden klokhuis verwijderen en in plakjes snijden.
- \* Appel mengen met veldsla en dressing.
- \* Omelet met salade serveren.

Bevat per eenpersoonsportie; 365 kilocalorieën

15 gr. eiwit  
21 gr. vet  
28 gr. koolhydraten

## Rijst met gefrituurde champignons

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak notenrijst (250 gr.)  
1 rode paprika  
200 gr. bloem  
1 ei  
250 gram champignons  
500 gram gebroken sperziebonen  
8 el zoete chilisaus (fles 250 ml, Calve)  
frituurpan  
vet  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 30 min.

- \* Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing
- \* Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
- \* Frituurvet verhitten.
- \* Bloem met ei en ca 200 ml water tot dun beslag kloppen.
- \* Champignons schoonvegen.
- \* Champignons door beslag scheppen.
- \* Champignons in porties in hete frituurolie bruinbakken.
- \* Porties die klaar zijn warmhouden.
- \* Intussen paprika en sperziebonen in ca. 8 min. gaarkoken.
- \* Groente afgieten en het op smaak brengen met zout en peper.
- \* Champignons serveren met de chilisaus, rijst en groente.

Bevat per eenpersoonsportie; 575 kilocalorieën

15 gr. eiwit  
24 gr. vet  
74 gr. koolhydraten

## Rodekool-cranberrystampot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kilo aardappels  
50 gr. boter of magarine  
2 bakjes quorn stukjes (a 75 gr.)  
50 ml port  
520 gr. gekookte rodekool met appel  
150 gr. cranberrycompote (pot a 350 gr., ocean spray)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Vor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 35 min.

- \* Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in ca 20 min. gaarkoken.
- \* Quorn bestrooien met zout en peper.
- \* In koekenpan helft van de boter verhitten en quornstukjes in ca. 4 min. gaarbakken.
- \* In pan port, rodekool en cranberrycompote verwarmen.
- \* Aardappels fijnstampen met rest van de boter.
- \* Koolmengsel en quorn dor aardappels mengen.
- \* Stampot op smaak brengen met zout en peper.

Bevat per eenpersoonsportie; 545 kilocalorieën  
17 gr. eiwit  
14 gr, vet  
85 koolhydraten

## Roergebakken andijvie

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Roerbakken

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 gr. eiermie  
400 gr. andijvie  
2 pakjes quorn stukjes (a 175 gr.)  
4 el. ketjap manis  
2 uien  
3 el sesamolie  
1 el. sesamzaad  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- \* Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing
- \* Quorn vermengen met 3 el ketjap.
- \* Uien pellen en snipperen.
- \* In wok olie verhitten.
- \* Uien ca. 1 min. roerbakken.
- \* Quorn toevoegen en ca. 5 min. roerbakken.
- \* Andijvie toevoegen en op hoog vuur in ca. 2 min. roerbakken.
- \* Sesamzaad erover strooien en op smaak brengen met zout en peper en rest van ketjap.
- \* Serveren met mie

Bevat per eenpersoonsportie; 425 kilocalorieën.

21 gr. eiwit  
13 gr. vet  
56 gr. koohydraten

## Roergebakken shii-takes met paksoi

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Roerbakken

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 gr. soubry chinese eiermie  
3 bakjes shii-takes (a 100 gr.)  
ca. 500 gr. paksoi  
3 bosuitjes  
4 el. zonnebloemolie  
1 tl honing  
3 el. sojasaus (zout)  
4 el. geroosterd sesamzaad (zakje a 250 gr., zonnatura)

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- \* Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Shii-takes schoonvegen en halveren.
- \* Paksoi in repen snijden en wassen.
- \* Bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden.
- \* In wok olie verhitten shii-takes ca. 2 min. roerbakken.
- \* Paksoi toevoegen en ca. 3 min, meebakken.
- \* Honing en sojasaus erbij schenken en nog 1 min. verwarmen.
- \* Bestrooi met bosuitjes en sesamzaad.
- \* Serveren met mie.

Lekker met; Empeng of cassave kroepoek.

Bevat per eenpersoonsportie; 390 kilocalorieën

13 gr. eiwit  
16 gr. vet  
49 gr. koolhydraten

## Spaghetti met tomaat-mascarponesaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. spaghetti  
2 zakken boontjesmix (a 250 gr.)  
2 el olijfolie  
2 schaaltes groenteburgers  
1 doosje ongezouten pecannoten (80 gr.)  
2 potjes bertolli gusto intenso tomaten en mascarpone (tomatensaus, a 185 ).

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- \* Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken
- \* Boontjesmix in 5 min. beetgaar koken.
- \* In koekenpan olie verhittene groenteburgers 5 min bakken.
- \* Noten grof hakken.
- \* Tomaat en mascarponesaus met noten en spaghetti roeren en geheel door en door verwarmen.
- \* Spaghetti met groenteburgers en boontjes serveren.

Bevat per eenpersoonsportie; 715 kilocalorieën  
22 gr. eiwit  
37 gr. vet  
75 gr. koolhydraten

## Spaghetti met tomaat/basilicumsaus.

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Veganistisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 gr, spaghetti  
750 gr. romanotomaten  
1 ui  
3 teentjes knoflook  
3 el. olijfolie  
1 el balsamicoazijn.  
1 bakje feta kaasblokjes (200 gr.)  
25 gr. daregal basilicum (diepvries, strooibusje a 50 gr.)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen  
Bereidingstijd: ca 30 min.

- \* Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Tomaten schoonmaken en in stukken snijden.
- \* Ui en knoflook pellen en snipperen.
- \* In braadpan ui en knoflook in 2 el olie zachtjes verhitten.
- \* Tomaten toevoegen en ca. 2 min. meebakken.
- \* Azijn toevoegen en onafgedekt ca 15 min. sudderen.
- \* Feta laten uitlekken.
- \* Op laatste moment basilicum toevoegen.
- \* Tomatensaus op smaak brengen met zout en peper.
- \* Spaghetti over vier borden verdelen.
- \* Saus erop scheppen en besprenkelen met de rest van de olijfolie.
- \* Spaghettischotel bestrooien met feta.

Bevat per eenspersoonsportie; 610 kilocalorieën

26 gr. eiwit  
22 gr. vet  
76 gr. koolhydraten

## Spaghettini met prei-kaasaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. spaghettini (pak a 500 gr.)  
4 preien (ca. 600 gr.)  
3 el olijfolie  
1 potje roomkaas met knoflook ( 150 gr.)  
1/2 zakje verse basilicum (a 15 gr. )  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- \* Spaghettini koken volgens gebruiksaanwijzing
- \* Prei schoonmaken en in ringen snijden.
- \* In braadpan prei ca. 5 min. in olie bakken.
- \* Roomkaas toevoegen en laten smelten.
- \* Op smaak brengen met zout en peper.
- \* Basilicum fijn snijden.
- \* Spaghettini mengen met saus en bestrooien met basilicum.

Bevat per eenspersoonsportie; 490 kilocalorieën

15 gr eiwit  
22 gr. vet  
57 gr. koolhydraten



## Spinaziestampot met geitenkaas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappelpuree

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1/2 zakje zongedroogde tomaten (a 100 gram. royal mail)  
1 pak aardappelpuree voor stampot extra grof (a 2 zakjes, maggi)  
2 pakken gepanneerde geitenkaasjes (a 100 g., president)  
300 gr. spinazie (panklare of verse)  
25 gr. boter of magarine  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen,  
Bereidingstijd; ca. 15 min.

- \* Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing
- \* Tomaten fijnsnijden.
- \* Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag geitenkaasjes aan weerszijden in ca. 4 min. bruin bakken.
- \* Spinazie grof snijden
- \* Spinazie, tomaten boter door puree roeren.
- \* Stampot op smaak brengen met peper en zout.
- \* Serveren met geitenkaasjes.

Bevat per eenpersoonsportie; 410 kilocalorieën  
14 gr. eiwit  
20 gr. vet  
44 gr. koolhydraten

## Spruitjesstampot met kaas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kilo aardappelen  
450 gr, spruitjes  
20 zwarte olijven zonder pit  
175 ml melk  
2 el. boter of magarine  
200 gr. zaanlander pikant 48+ geraspt  
mespunt nootmuskaat  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca 30 min.

- \* Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en ca. 20 min. gaarkoken.
- \* Spruitjes schoonmaken, grote spruiten halveren.
- \* Spruitjes ca. 5 min. beetgaar koken.
- \* Olijven halveren.
- \* Melk warm maken
- \* Aardappels afgieten en met warme melk en boter stampen tot smeuge puree.
- \* Spruitje, olijven en kaas door stampot roeren en goed doorwarmen.
- \* Stampot op smaak brengen met nootmuskaat, zout en peper.

Bvat per een persoonsportie; 470 kilocalorieën

19 gr. eiwit  
23 gr. vet  
46 gr. koolhydraten

## Stampot met vegetarsche balletjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1/2 groene kool  
1 ui  
4 el. oijfolie  
1 el. kerriepoeder  
1 pak aardappelpuree voor stampot (maggi 2 zakjes a 112 gr.)  
2 schaaltes vegetarische balletjes (tivall)  
1/2 zakje gemalen oude kaas (a 150 gr.)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 15 min.

- \* Kool schoonmaken en in reepjes snijden en wassen.
- \* Ui pellen en snipperen.
- \* In wok 3 el. olie verhitten.
- \* Ui ca. 2 min. roerbakken.
- \* Kool en kerrie toevoegen en nog ca. 5 min. meebakken.
- \* 1 dl. water toevoegen en ca. 10 min. zachtjes koken.
- \* Aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten en balletjes ca. 5 min. bruin bakken.
- \* Kaas en groentemengsel door aardappelpuree mengen.
- \* Op smaak brengen met peper en zout.
- \* Stampot serveren met vegetarische balletjes.

Bevat per eenpersoonsportie; 580 kilocalorieen  
33 gr. eiwit  
29 gr. vet  
49 gr. koolhydraten

## Tagliatelle met aubergine-quornsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

375 gr. tagliatelle bicolore  
1 grote aubergine  
1 teentje knoflook  
4 el. olijfolie  
175 gr. quorn fijngehakt  
1 pot sugo tradizionale (tomatensaus, 407 gr.)  
3 el. kappertjes.  
100 gr. ongezouten gemengde noten

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca 30 min.

- \* Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing
- \* Aubergine schoonmaken en in blokjes snijden.
- \* Knoflook pellen en fijn hakken.
- \* In braadpan olie verhitten en knoflook zacht bakken.
- \* Aubergine en quorn toevoegen en ca. 4 min. meebakken.
- \* Tomatensaus toevoegen en geheel ca. 10 min. zachtjes verhitten.
- \* Kappertjes en noten toevoegen en ca 1 min. meewarmen.
- \* Tagliatelle over vier borden verdelen, pastasaus erop scheppen.

Lekker met salade van kropsla met vinaigrettedressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 630 kilocalorieën

31 gr. eiwit  
32 gr. vet  
55 gr. koolhydraten

## Tagliatelle met geroosterde tomaatjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 gr. tagliatelle  
2 bakje mini romatomaatje (a 250 gr.)  
5 el. kruidenolie, knoflook & peterselie (drogheria&alimentari, flesje a 80 ml.)  
100 gr. gepelde walnoten.  
75 gr. rucola  
50 gr. gemalen oude kaas  
ovenschaal

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- \* Grill voorverwarmen op hoogste stand.
- \* Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Tomaatjes wassen, halveren, in ovenschaal leggen en besprenkelen met 3 el kruiden olie.
- \* Tomaatjes in ca. 5 min. gaar roosteren.
- \* Intussen noten grof hakken.
- \* Tagliatelle mengen met rest van de olie, tomaatjes, rucola en noten.
- \* Aan tafel bestrooien met kaas

Bevat per eenpersoonsportie; 715 kilocalorieën.

22 gr. eiwit  
38 gr. vet  
73 gr, koolhydraten

## Tagliatelle met pesto en reuzenbonen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. groene tagliatelle  
2 rode uien  
1 teentje knoflook  
2 blikken reuzenbonen (a 400 gr., Bonduelle)  
15 gr. verse basilicum  
1 pot grand'Italia pesto rosso (190 gr.)  
50 gr pittige gemalen kaas  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- \* Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing
- \* Uien pellen, halveren en in ringen snijden.
- \* Knoflook pellen en fijn hakken.
- \* Bonen uit laten lekken.
- \* In braadpan 3 el olie verhitten.
- \* Ui en knoflook ca 2 min. fruiten.
- \* Bonen door scheppen en ca. 5 min. zachtjes verwarmen.
- \* Basilicum fijnknippen.
- \* Tagliatelle afgieten.
- \* Basilicum en pesto door bonenmengsel scheppen, op smaak brengen met zout en peper.en ca. 1 min verwarmen.
- \* Eventueel enkele el. water toevoegen.
- \* Rest van olijfolie door tagliatelle scheppen.
- \* Over 4 borden verdelen.
- \* Bonenmengsel erover verdelen.
- \* Serveren met kaas.

Lekker met komkommersalade en vinaigrettdressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 740 kilocalorieën  
27 gr. eiwit  
36 gr. vet  
79 gr. koolhydraten

## Tikka massala met quorn

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Rijst

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr. basmatirijst  
2 courgettes  
1 rode paprika  
3 el. zonnebloemolie  
1 bakje kruidenpasta voor tikka massala (conimex 100 gr.)  
100 ml volle yoghurt  
100 gr. blanke amandelen.  
175 gr. quorn stukjes

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- \* Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Courgettes schoonmaken en in plakjes snijden.
- \* Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
- \* In braadpan olie verhitten.
- \* Quorn en kruidenpasta ca. 5 min. roerbakken.
- \* Yoghurt en 100 ml water toevoegen.
- \* Courgette en paprika toevoegen en ca. 10 min. laten sudderen.
- \* Amandelen grof hakken en in droge koekenpan kort roosteren.
- \* Tikka masala garneren met amandel.
- \* Serveren met rijst.

Bevat per eenpersoonsportie; 670 kilocalorien.

22 gr. eiwit  
30 gr. vet  
79 gr. koolhydraten

## Witlof met kaassaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Aardappelpuree

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 struikjes witlof  
1 pot 4 fromaggisaus (260 gr., grand'Italia)  
25 gr. boter of magarine  
1 schaalte vegetarische balletjes (210 gr., tivall)  
1 pak aardappelpuree a la minute (180 gr., 3 zakjes)  
30 gr. verse peterselie

### ***Bereiding***

Voor 4 personen.  
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- \* Witlof schoonmaken kern verwijderen en struikjes halveren.
- \* In pan witlof in ca. 8 min. beetgaar koken.
- \* In koekenpan boter verhitten en balletjes in ca. 5 min. gaar bakken.
- \* Intussen puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- \* Saus verwarmen.
- \* Peterselie fijnknippen.
- \* Witlof op vierborden verdelen, saus erover schenken en bestrooien met peterselie.
- \* Serveren met puree en balletjes.

Bevat per eenpersoonsportie; 400 kilocalorieen  
19 gr. eiwit  
19 gr. vet  
40 gr. koolhydraten





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

