



ROOTZZ
OF NATURE

**10 VEGETARISCHE
RECEPTEN
MET JACKFRUIT
IN DE HOOFDROL**



VAN
NATURE
JUICY

LEKKERE
BITE

A vibrant tropical-themed background featuring various green leaves like monstera and palm fronds against a blue sky. A large, textured green jackfruit is prominently displayed in the upper center, with another one partially visible on the right edge. The text is contained within a white, torn-edge paper overlay.

JACKFRUIT. KEN JE HET NOG NIET? MAAK KENNIS MET DEZE JUICY VLEESVERVANGER VOL BITE!

In de jungle van Sri Lanka groeit deze duurzame, stekelige vrucht aan meterslange bomen. In het warme klimaat groeit de jackfruit zonder water of bestrijdingsmiddelen gestaag door. Eenmaal rijp kunnen ze wel 50 kilo wegen! Niet voor niets is het de grootste vrucht ter wereld.

Met veel liefde voor de natuur en de lokale boeren brengt Rootzz of Nature de jackfruit naar jouw bord. We wachten niet tot de jackfruit zoet en rijp is, maar plukken de jonge, onrijpe variant. De jonge jackfruit heeft een vleesachtige structuur en is dankzij die open structuur heel goed in staat om smaken op te nemen. De ideale eigenschappen voor een smakelijke vleesvervanger!

Jackfruit is 100% vrij van soja, gluten, cholesterol en verzadigde vetten. Wat hij wél bevat zijn vitamines, mineralen en vezels. Puur, eerlijk en heerlijk dus.

Nog niet overtuigd van onze juicy jackfruit?

In de volgende 10 recepten laten we je zien hoe veelzijdig én lekker de vrucht is. Van Italiaanse pastasaus met balletjes tot Mexicaanse enchilada's en Hollandse groentestoof tot Japanse noedels: je kunt er werkelijk álle kanten mee op!

Laat de ontdekkingsreiziger in je los en duik vandaag nog de keuken in met de jackfruit van Rootzz of Nature.



SPAGHETTI MET JACKFRUIT BALLETTJES IN TOMATENSAUS

Een *alltime favorite* met een moderne twist: pasta *di mama* met Rootzz of Nature's jackfruit balletjes. Puur en eenvoudig, maar ó zo lekker. Precies hoe de Italianen het bedoeld hebben!

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

- 2 verpakkingen (320 g) Rootzz of Nature Jackfruit balletjes
- 2 blikken (800 g) tomatenblokjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 300 g spaghetti
- 70 g tomatenpuree
- 15 g basilicum, grof gehakt
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl cayenne peper
- zonnebloemolie
- zout en peper

BEREIDING 20 MINUTEN

1. Breng water met een snuf zout aan de kook in een ruime pan. Bereid de spaghetti volgens de instructies op de verpakking en zet apart.
2. Maak ondertussen de tomatensaus. Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur en fruit de ui. Voeg zodra de ui glazig is geworden, de knoflook en paprika toe en bak dit ongeveer 4 minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe aan de pan en bak dit een aantal minuten mee tot de olie van de puree begint te scheiden. Voeg het cayenne- en paprikapoeder toe en breng op smaak met zout en peper.
3. Verlaag de temperatuur en voeg de tomatenblokjes, en het merendeel van de basilicum toe. Laat de tomatensaus ongeveer 8 minuten pruttelen op een lage temperatuur. Proef en breng eventueel nog op smaak met zout en peper.
4. Verwarm in een andere pan zonnebloemolie op middelhoge temperatuur. Doe de Rootzz Nature of Jackfruit balletjes in de pan en bak deze 3-4 minuten. Voeg vervolgens de jackfruit balletjes toe aan de tomatensaus.
5. Verdeel de pasta over de borden, verdeel de jackfruit balletjes in tomatensaus hierover en garneer met de overgebleven basilicum. Serveer direct!





60%
JACKFRUIT!

GEVULDE PITA MET JACKFRUIT BALLETTJES

Arabische, Egyptische of Syrische afkomst? Pita's zouden zijn uitgevonden door Bedoeïenen, ook wel nomaden van de woestijn genoemd. Hoog tijd om de keuken in te duiken nu dit mysterie is ontrafeld! Op het menu staan goedgevulde pita's met sla, ingelegde rode ui, een yoghurt-knoflook saus en... jackfruit balletjes.

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

- 4 pitabroodjes
- 2 verpakkingen (320 g) Rootzz of Nature Jackfruit balletjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- ½ komkommer, in dunne plakken
- ½ citroen, het sap
- 200 g yoghurt
- 100 g sla, grofgehakt
- 15 g verse peterselie, grof gehakt
- 2 rode uien, in dunne ringen
- 75 ml appelazijn
- 75 ml water
- ½ el suiker
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl chilivlokken
- ½ tl kurkuma
- zonnebloemolie
- zout en peper

BEREIDING 60 MINUTEN

1. Start met het maken van de ingelegde rode ui. Breng het water, appelazijn en de suiker in een steelpan aan de kook. Doe de gesneden rode uien in een luchtdicht bakje en giet het mengsel eroverheen. Laat het kort afkoelen, sluit het bakje af en laat minimaal 1 uur in de koelkast staan.
2. Maak de yoghurtsaus door de yoghurt, komijn, kurkuma, knoflook, chilivlokken, het citroensap en een deel van de peterselie met elkaar te mengen. Proef en breng op smaak met zout en peper.
3. Bereid de pitabroodjes volgens de instructies op de verpakking.
4. Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur. Bak de Rootzz of Nature jackfruit balletjes 3-4 minuten hoge temperatuur.
5. Snijd de pita open en vul met sla, komkommer, ingelegde rode ui, Rootzz Jackfruit balletjes en de saus. Garneer met de overgebleven peterselie en serveer.

JACKFRUIT STOOF MET BLOEMKOOI EN POMPOEN

Op de dagen dat je wel wat *comfort food* kan gebruiken, biedt deze stoof de uitkomst. Bomvol smaak, kruiden en groenten die je van binnenuit verwarmen.

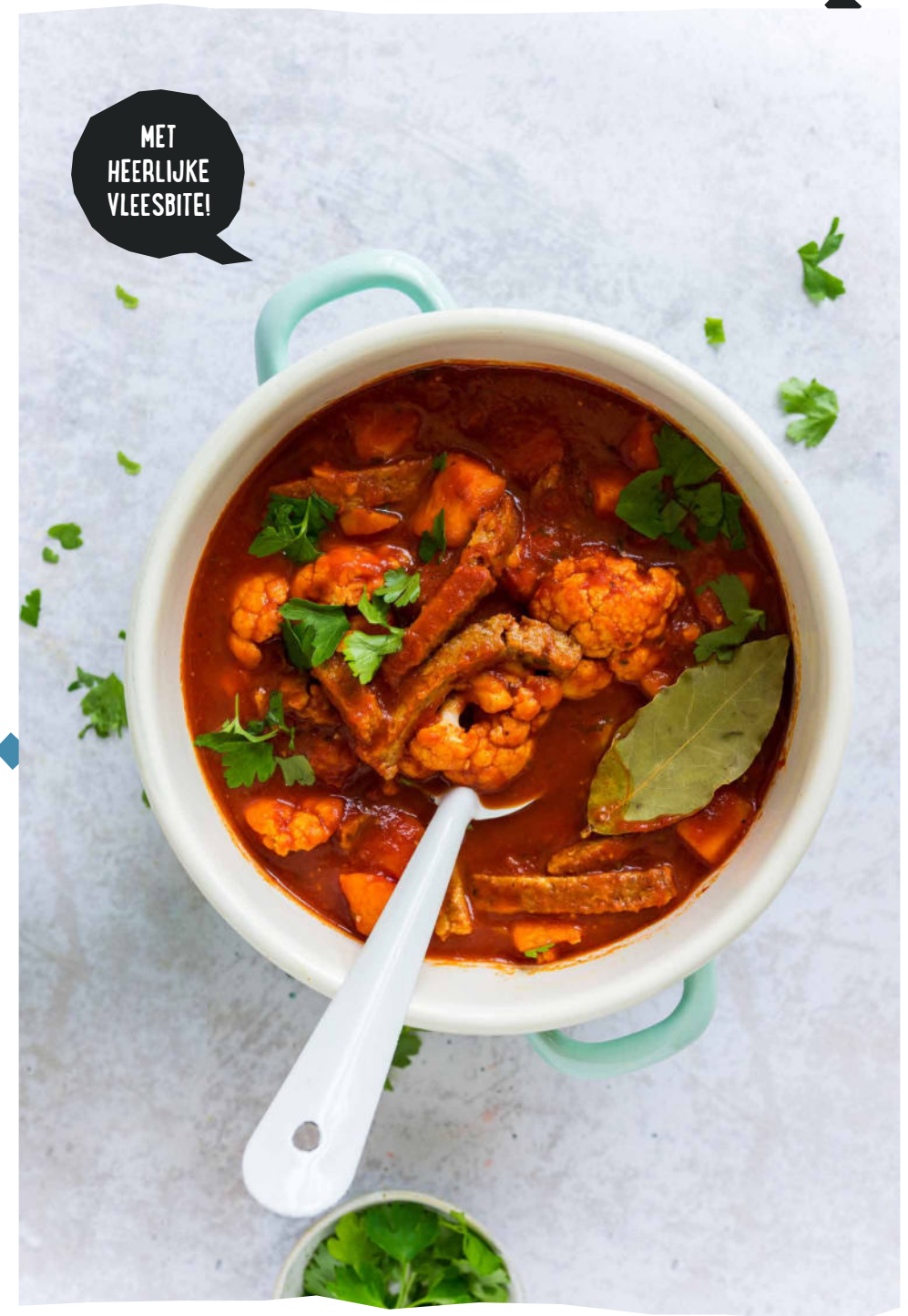
Lekker met jackfruit reepjes die voor een vleesachtige bite zorgen!

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

- 3 romatomen, in blokjes
- 2 verpakkingen (320 g) Rootzz of Nature Jackfruit reepjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 laurierbladeren, gedroogd
- 1 ui, in ringen
- 400 g pompoen, geschild en in blokjes
- 400 g bloemkool, in roosjes
- 15 g verse peterselie, grof gehakt
- 400 ml groentebouillon
- 2 tl gemalen komijn
- 2 tl paprikapoeder
- zonnebloemolie
- zout en peper

BEREIDING 40 MINUTEN

1. Verhit zonnebloemolie in een stoofpan met diepe bodem op middelhoge temperatuur. Fruit de ui een paar minuten en voeg vervolgens de knoflook, pompoen en bloemkool toe en bak dit 4-5 minuten mee.
2. Voeg de groentebouillon toe aan de pan gevolgd door de tomaten, gemalen komijn, paprikapoeder en laurierblaadjes en laat het geheel 25 minuten zachtjes sudderen. Breng op smaak met zout en peper.
3. Verwarm, wanneer de stoof nog vijf minuten suddert, zonnebloemolie in een koekenpan op hoge temperatuur en bak de Rootzz of Nature jackfruit reepjes 2-3 minuten tot ze krokant zijn.
4. Verwijder de laurierblaadjes uit de stoof. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper. Voeg op het laatste moment de jackfruit reepjes toe aan de pan en roer goed door.
5. Serveer de stoof direct en garneer met verse peterselie.



GEVULDE AUBERGINE MET JACKFRUIT REEPJES

De aubergineplant vindt zijn oorsprong in Azië, waar ook de jackfruit vandaan komt. Veel meer dan tomaat, verse koriander en een oven heb je niet nodig om met deze twee vruchten een feestmaal op tafel te zetten. Om je vingers bij af te likken!

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

- 2 verpakkingen (320 g) Rootzz of Nature Jackfruit reepjes
- 2 aubergines, in de lengte gehalveerd en kruislings ingesneden
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes
- 15 g verse koriander, grof gehakt
- 4 el panko
- 1 el tomatenpuree
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- olijfolie
- zout en peper

BEREIDING 40 MINUTEN

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Bestrijk de aubergines met olijfolie en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de aubergines 15-20 minuten in de oven.
3. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur en bak de Rootzz of Nature jackfruit reepjes 4-5 minuten.
4. Voeg vervolgens de tomatenpuree en het gerookte paprikapoeder toe, en breng op smaak met zout en peper. Voeg ook de tomatenblokjes toe en bak dit geheel voor 6-8 minuten tot de saus begint in te dikken.
5. Hol de aubergines met een lepel uit. Blijf ongeveer een centimeter van de rand af. Voeg de binnenkant van de aubergines toe aan de pan met de pulled jackfruit en bak dit nog 2 minuten mee.
6. Doe de uitgeholde aubergines in een ovenschaal en vul deze met het pulled jackfruit mengsel. Bestrooi de gevulde aubergines met panko en bak 15 minuten in de oven, totdat de panko goudbruin is.
7. Garneer de gevulde aubergines met de jackfruit reepjes en verse koriander. Serveer direct.



YUM!

KAPSALON MET JACKFRUIT REEPJES EN GROENTEFRIET

De Rotterdamse *guilty pleasure* in een gezond(er) jasje. Met pulled jackfruit en frietjes van zoete aardappel en pastinaak maak je 'm net even anders dan het origineel. Dat is (h)eerlijk genieten zonder schuldgevoel!

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

- 3 zoete aardappelen, geschild en in dunne reepjes
- 2 verpakkingen (320 g) Rootzz of Nature Jackfruit reepjes
- 2 pastinaken, geschild en in dunne reepjes
- 2 avocado's, in kleine blokjes
- 1 rode ui, in halve ringen
- 1 limoen, gehalveerd
- 15 g peterselie, grof gehakt
- 6 el mayonaise
- 1 tl bloem
- 1 tl paprikapoeder
- olijfolie
- zout en peper

BEREIDING 45 MINUTEN

1. Verwarm de oven voor op 230 °C.
2. Doe de zoete aardappel en pastinaak in een mengkom. Meng het met de bloem, paprikapoeder en zout en peper naar smaak. Besprenkel de groentefriet met olijfolie en bak 35-40 min in de oven. Schep halverwege de kooktijd een keer om.
3. Meng voor de limoenmayonaise de mayonaise met de sap en rasp van een halve limoen. Proef en breng op smaak met zout en peper. Snijd de overgebleven limoenhelft in partjes en zet apart.
4. Verwarm olijfolie in een koekenpan op hoge temperatuur. Bak de Rootzz of Nature jackfruit reepjes 4-5 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn.
5. Doe de groentefriet in een grote ovenschaal of serveerschaal en verdeel hier de jackfruit reepjes overheen. Garneer de kapsalon met avocadoblokjes, rode ui, limoenmayonaise en de grof gehakte peterselie. Serveer met een limoenpartje.



SUPER
SMOKEY!



DUBBELE JACKFRUIT BURGER

Twee smokey burgers, één broodje: dubbel het plezier! Perfect voor de stevige trek. Serveer 'm tijdens de lunch of vul aan met *sides* voor een volledige avondmaaltijd. Deze burger is het lekkerst met ketchup en koolsla!

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

- 4 verpakkingen Rootzz of Nature Smokey jackfruit burgers (2 burgers per broodje)
- 4 hamburgerbroodjes
- 2 tomaten, in plakken
- 1 rode ui, in ringen
- 50 g romaine sla, gewassen
- 4 el ketchup
- olijfolie
- zout en peper

VOOR DE KOOLSLA

- 200 g rode kool, in dunne reepjes
- 100 g wortel, julienne
- 15 g peterselie, fijgehakt
- 3 el yoghurt
- 1 el mayonaise
- 1 el appelazijn
- 3 tl Dijonmosterd

BEREIDING 20 MINUTEN

1. Maak de koolsla door de ingrediënten met elkaar te mengen in een kom. Proef en breng op smaak met zout en peper.
2. Snijd de hamburgerbroodjes open. Verhit olijfolie in een koekenpan en rooster hier kort de broodjes in totdat de snijkant goudbruin van kleur is.
3. Verwarm opnieuw olijfolie in de pan, zet de temperatuur hoog en bak de Rootzz of Nature Smokey jackfruit burgers gedurende 3-4 minuten terwijl je deze halverwege een keer omdraait.
4. Bestrijk ieder broodje met ketchup en leg hier een burger op gevolgd door, tomaat, romaine sla, de tweede burger, rode ui en koolsla. Serveer de burgers direct.

JACKFRUIT MELT SANDWICH

Je verwacht het misschien niet, maar jackfruit smaakt ook heel goed op de boterham. En wat voor één! Een warme sandwich van witbrood met tomaat, ui, én een smokey jackfruit burger, waar de gesmolten kaas tussenuit loopt... *Need we say more?!*

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

- 8 sneetjes wit casino brood
- 8 plakken (vegan) cheddar kaas
- 2 verpakkingen Rootzz of Nature Smokey jackfruit burgers
- 2 tomaten, in dunne plakken
- 1 rode ui, in dunne ringen
- olijfolie

BEREIDING 10 MINUTEN

1. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur. Bak de Rootzz of Nature Smokey jackfruit burgers 2-3 minuten terwijl je deze halverwege de kooktijd een keer omdraait.
2. Zet ondertussen de grillstand van de oven of een tosti- of panini-ijzer aan, zodat deze op temperatuur kan komen.
3. Beleg een snee brood met een plak cheddar, gevolgd door een burger, tomaat, rode ui en nog een plak cheddar en sluit af met een snee brood.
4. Plaats de jackfruit melt onder de grill totdat de cheddar gesmolten is en de sandwich knapperig en goudbruin is. Halveer de melt sandwich en serveer met je favoriete saus!

VEGETARISCH
EN JUICY!



IN SRI LANKA
NOEMEN ZE
JACKFRUIT OOK
WEL NANGKA

ZOETE AARDAPPEL ENCHILADAS MET GESMOORDE JACKFRUIT

Tijd om de Mexicaanse keuken in de spotlights te zetten. Deze opgerolde tortilla wraps met vulling zitten vol groente en traditionele smaken: van tomaat tot gerookte paprika en jalapeños tot komijn. En niet te vergeten... gesmoorde jackfruit. Mhh!

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

- 8 kleine gele of witte maïstortilla's
- 2 verpakkingen (320 g) Rootzz of Nature Jackfruit reepjes
- 2 avocado's, in plakjes
- 1 zoete aardappel, geschild, in kleine blokjes
- 1 jalapeño, in dunne ringen
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes, uit blik
- 100 g boerenkool, gewassen, klein gesneden
- 15 g koriander, grof gehakt
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gerookte paprika
- zonnebloemolie
- zout en peper

BEREIDING 30 MINUTEN

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Verhit zonnebloemolie in een pan met diepe bodem op middelhoge temperatuur. Voeg hier de Rootzz of Nature Jackfruit reepjes en zoete aardappel blokjes aan toe en verdeel hier de tomatenblokjes over. Voeg gemalen komijn en paprikapoeder toe aan de pan en smoor het geheel 15 minuutjes op een lage temperatuur. Roer in de laatste minuut de boerenkool door de saus. Proef en breng op smaak met zout en peper.
3. Vet een ovenschaal in met zonnebloemolie. Beleg de wraps door een schep van het jackfruit mengsel verticaal in het midden te smeren en rol de wraps op. Plaats deze in de ovenschaal. Herhaal deze stap totdat de wraps en het jackfruit mengsel op zijn.
4. Bak de enchiladas 12-15 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Garneer met de plakken avocado, jalapeño en koriander en serveer.

VOLKOREN QUESADILLAS MET JACKFRUIT REEPJES EN MANGOSALSA

Een Tex-Mex klassieker die niet mag ontbreken in dit overzicht. Wist je dat quesadilla letterlijk een 'kaasdingetje' betekent? Kom maar door met die kaasdingetjes met jackfruit reepjes en groene koriander-mango salsa!

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

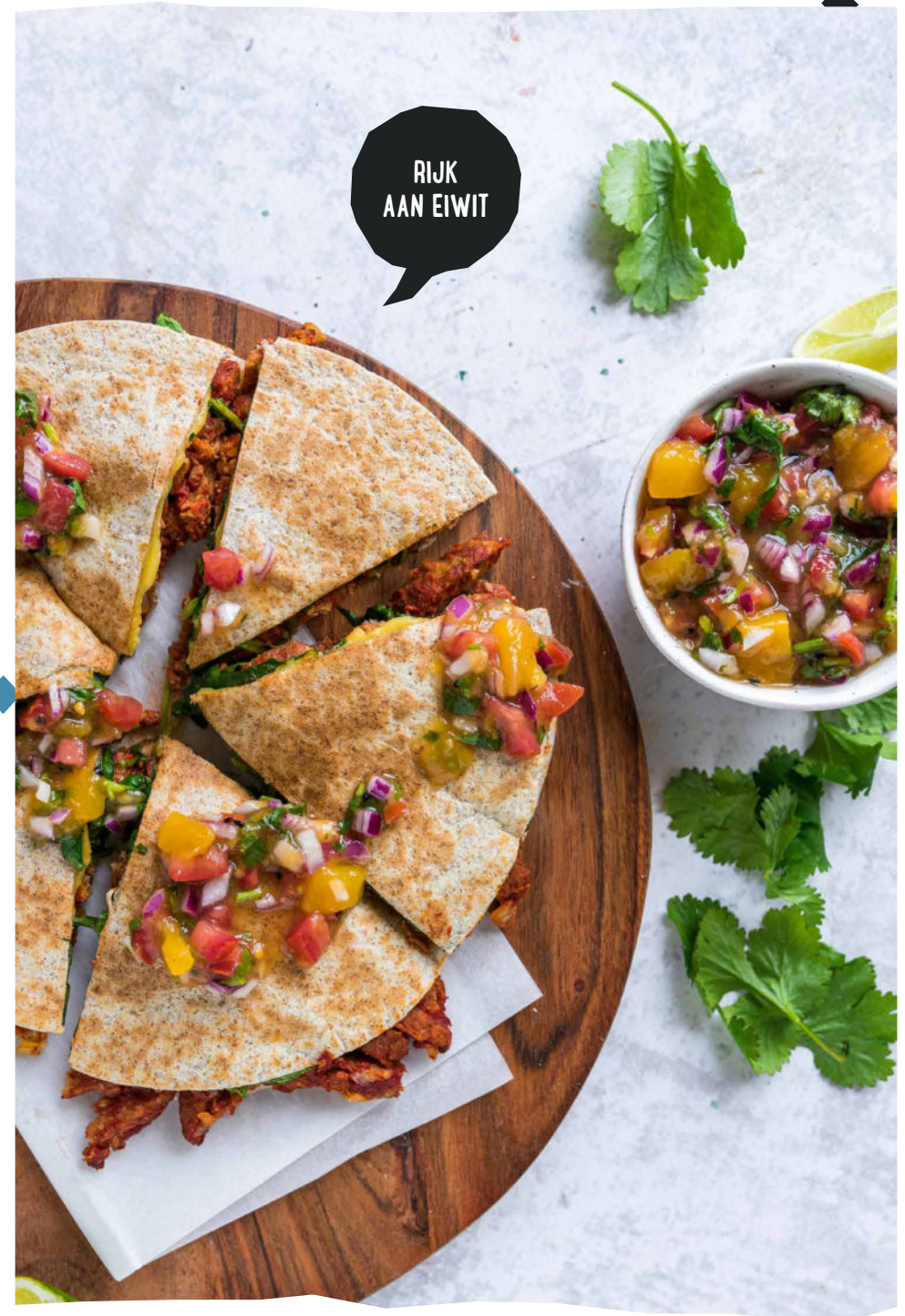
- 8 plakken cheddar
- 4 volkoren tortilla's
- 2 verpakkingen (320 g) Rootzz of Nature Jackfruit reepjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 ui, gesnipperd
- 100 g baby spinazie
- 70 g tomatenpuree
- 1 tl chilipoeder
- zonnebloemolie
- zout en peper

VOOR DE MANGO SALSA

- 2 tomaten, kleine blokjes
- 1 mango, in kleine blokjes
- 1 rode ui, fijngesneden
- 10 g koriander, fijngehakt
- 1 el extra vierge olijfolie

BEREIDING 20 MINUTEN

1. Meng voor de salsa de ingrediënten in een mengkom. Proef en breng op smaak met zout en peper.
2. Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur. Fruit de ui totdat deze glazig wordt. Voeg vervolgens de knoflook, tomatenpuree, chilipoeder en Rootzz of Nature jackfruit reepjes toe aan de pan en bak 3-4 minuten mee.
3. Beleg een tortilla met cheddar, spinazie, het jackfruit mengsel en dek de quesadilla af met nog een tortilla.
4. Verwarm zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur. Plaats de quesadilla voorzichtig in de koekenpan en bak de quesadilla op middelhoge temperatuur. Draai wanneer de tortilla aan de onderkant goudbruin begint te worden de quesadilla voorzichtig om. Doe dit met behulp van een bord, ter grootte van de pan. Plaats het bord over de pan, draai dit voorzichtig om en schuif de quesadilla terug in de pan. De quesadilla is klaar wanneer de cheddar gesmolten is en ze knapperig en goudbruin zijn!
5. Herhaal tot de tortilla's op zijn. Snijd de tortillas in kwarten en serveer met de mangosalsa.





JONGE
JACKFRUIT
IS IDEAAL OM
VLEESVERVANGERS
VAN TE MAKEN

YAKI UDON MET GEKARAMELISEERDE JACKFRUIT BALLETTJES

Zin in Japans? Probeer dan deze Yaki Udon! Typerend voor dit gerecht zijn de dikke Udon-noedels die geroerbakt worden met groenten en jackfruit balletjes in een heerlijke woksaus. Lekker spicy dankzij de ingelegde gember. Wist je trouwens dat die laatste wordt ingezet om je smaak te neutraliseren? Zo blijf je smullen!

INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

- 2 verpakkingen (320 g) Rootzz of Nature Jackfruit balletjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 bosuien, grof gehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 winterpeen, in reepjes
- 300 g udon noedels
- 150 g witte kool, in dunne reepjes
- 100 g shiitake
- 50 ml paddenstoelenbouillon
- 5 el sojasaus
- 2 el sesamololie
- 2 el ingelegde gember
- 2 tl bruine basterdsuiker
- 1 tl maizena (+ 1 el water)
- zonnebloemolie
- zout en peper

BEREIDING 20 MINUTEN

1. Bereid de noedels volgens de instructies op de verpakking.
2. Meng de maizena met het water, voeg hier 3 eetlepels van de sojasaus en een eetlepel sesamololie aan toe en zet apart. Dit wordt de woksaus.
3. Verhit zonnebloemolie in een wokpan op hoge temperatuur. Fruit de ui samen met het witte gedeelte van de bosui en voeg wanneer deze glazig begint te worden de witte kool, knoflook, winterpeen en shiitake toe. Roerbak het geheel 3 minuten.
4. Voeg vervolgens de noedels en woksaus toe aan de pan en roerbak nog 2 minuten mee tot de saus indikt. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Verhit zonnebloemolie in een aparte pan en bak hier de jackfruit balletjes in. Bak de balletjes 2 minuten en voeg vervolgens de suiker, paddenstoelenbouillon en de rest van de sojasaus en sesamololie toe. Laat het geheel nog 5 minuten staan op middelhoge temperatuur totdat de suiker gesmolten is, de bouillon verdampt is en de balletjes licht gekarameliseerd zijn.
6. Serveer de Yaki Udon met de gekarameliseerde jackfruit balletjes, garneer met het groene gedeelte van de bosui en serveer met de ingelegde gember.

**TREK GEKREGEN?
HAAL ONS LEKKERS IN HUIS:**



**VERKRIJGBAAR BIJ ALBERT HEIJN EN
DE (GROTERE) JUMBO SUPERMARKTEN!**

**MEER INSPIRATIE OP
ROOTZZOFNATURE.NL OF
@ROOTZZOFNATURE**

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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