

ElisabethsMagazine

40+
Recepten
uit
Elisabeths-
kitchen

ZONDER VLEES

E-ZINE
MEI 2022

+ EXTRA INFORMATIE



MEATLESS MONDAY

MAKKELIJKER DAN OOIT

Eén dag in de week geen vlees eten wordt makkelijker dan ooit. Zeker met dit E-zine met 40+ recepten. En op mijn website komen er ook steeds meer bij. Zo wordt een dag zonder vlees appeltje –eitje.

Kaaskoppen

Het is overduidelijk wanneer je de recepten bekijkt. Wij zijn dol op kaas. Dat steek ik niet onder stoelen of banken. Zo nu en dan eten wij ook vleesvervangers. Maar kaas is echt favoriet.

Ben je zelf niet zo dol op kaas, vervang het dan voor noten zoals walnoten en/of peulvruchten. Probeer zelf te experimenteren met de producten die je wel lekker vindt of mag eten.

Uit de oude doos

In dit E-zine staat ook een recept van viskoekjes. Het is een heel erg oud recept. Zelf vermoed ik uit 2012 of misschien nog wel eerder. Het is leuk om met tofu te experimenteren. Maar ik zeg er wel bij, je moet er echt van houden.

Verder zal je zien dat ik veel groente verwerk in mijn recepten. Wij eten ook veel groenten. Geen smoothies, maar het echte spul.

Inspiratie om een dag geen vlees te eten

Hopelijk geeft dit E-zine jou inspiratie om een dag geen vlees te eten. Waar je het voor doet maakt mij niet uit. Zelf doe ik het voor het dierenwelzijn en het milieu. En zo erg vinden wij het niet. Want ik heb al eerder geschreven dat wij echte kaaskoppen zijn.

Elisabeth

INHOUDSOPGAVE

KLIC OP DE RECEPTNAAM EN JE GAAT DIRECT NAAR DE WEBSITE-PAGINA MET HET RECEPT EN MEER INFORMATIE

- PAGINA 4 – [AARDAPPEL ANDERS](#)
- PAGINA 5 – [AUBERGINE OP KRUIDENPOLENTA](#)
- PAGINA 6 – [BIETJES MET COUSCOUS EN FETA](#)
- PAGINA 7 – [BLOEMKOOALSALADE MET ORZO EN HALLOUMI](#)
- PAGINA 8 – [BROCCOLISALADE MET MOZZARELLA](#)
- PAGINA 9 – [BUTTER QUORN](#)
- PAGINA 10 – [COURGETTE PANNENKOEKJES](#)
- PAGINA 12 – [COURGETTI MET ZOETE AARDAPPEL EN GEITENKAAS](#)
- PAGINA 13 – [FETTUCCINE MET BLOEMKOOLPASTA MET TWEE SOORTEN ...](#)
- PAGINA 14 – [FRITTATA MET GROENE ASPERGES](#)
- PAGINA 15 – [GUACAMOLE OP MIJN MANIER \(STAAT ALLEEN IN DIT E-ZINE\)](#)
- PAGINA 16 – [GALETTE MET COURGETTE EN KAAS](#)
- PAGINA 17 – [GAZPACHO UIT ELISABETHSKITCHEN](#)
- PAGINA 18 – [GEBAKKEN FETA](#)
- PAGINA 21 – [HASSELBACK AARDAPPELEN UIT DE AIRFRYER XXL](#)
- PAGINA 22 – [MELANZANE ALLA PARMIGIANA](#)
- PAGINA 23 – [NOEDELS MET GEKOOKT EI](#)
- PAGINA 24 – [OMELET MET BOERENKOOI EN POMPOEN](#)
- PAGINA 25 – [OMELET MET CHAMPIGNONS EN KIDNEYBONEN](#)
- PAGINA 26 – [OMELET MET SPINAZIE EN KIKKERERWTEN](#)
- PAGINA 27 – [OUD BROOD QUICHE](#)
- PAGINA 28 – [PARELCOUSCOUS MET SNIJBONEN](#)
- PAGINA 29 – [PASTINAAKSTAMPPOT MET VEGA-SPEKREEPJES](#)
- PAGINA 30 – [PORTOBELLO GEBAKKEN MET UI](#)
- PAGINA 31 – [PREI OVENSCHOTEL MET PASTA](#)
- PAGINA 32 – [PUNTPAPRIKA MET KAAS](#)
- PAGINA 33 – [QUORN BLOEMKOOICURRY MET ZOETE AARDAPPEL](#)
- PAGINA 34 – [RÖSTI OP MIJN MANIER – RECEPT STAAT IN DIT E-ZINE](#)
- PAGINA 35 – [QUORN SHOARMA](#)
- PAGINA 36 – [RATATOUILLE OP MIJN MANIER](#)
- PAGINA 37 – [RÖSTI VAN ZOETE AARDAPPEL](#)
- PAGINA 38 – [SALADE MET CHAMPIGNONS EN FETA](#)
- PAGINA 39 – [SNELLE KAASSNACK – RECEPT STAAT IN DIT E-ZINE](#)
- PAGINA 40 – [KRUIDENKAAS HUISGEMAAKT – RECEPT STAAT IN DIT E-ZINE](#)
- PAGINA 41 – [SPINAZIE MET KRUIDENKAAS IN PUNTPAPRIKA](#)
- PAGINA 42 – [SPRUITEN MET LINZEN EN HALLOUMI](#)
- PAGINA 44 – [TOMATENS AUS OP MIJN MANIER – RECEPT STAAT IN DIT E-ZINE](#)
- PAGINA 45 – [TOMATEN GEGAARD IN DE PHILIPS AIRFRYER XXL](#)
- PAGINA 46 – [TOMATENSALADE MET OPGEKLOPTE CRÈME FRAÎCHE](#)
- PAGINA 47 – [TORTELLINI MET COURGETTELINTEN, PECORINO EN GORGONZOLA](#)
- PAGINA 48 – [TRAYBAKE AGK AARDAPPELEN, GROENTE EN KAAS](#)
- PAGINA 49 – [VEGETARISCHE ERWTENSOEP](#)
- PAGINA 50 – [VELDSL A MET BLOEMKOOI, GEROOSTERDE PUNTPAPRIKA EN GEKOOKTE EIEREN](#)
- PAGINA 51 – [VISKOEKJES ZONDER VIS](#)
- PAGINA 53 – [WITLOFSALADE MET AVOCADO](#)

MM

AARDAPPEL ANDERS



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Ja inderdaad. Die saus
uit het potje uit de jaren
70tig. Hoef je niet meer
te kopen. Ik maakte hem
zonder alle
toevoegingen. Wel met
smaak. O ja, deze heeft
de krant gehaald.

Naar het recept - klik

Ma

AUBERGINE OP KRUIDENPOLENTA



Link naar het recept op website - volg de pijl

Aubergine met mozzarella op kruidenpolenta. Eet jij weleens polenta? Ik weet dat het niet zo vaak wordt gegeten. Oké, het moet wel op smaak brengen. Maar dan...

Naar het recept - klik

Ma

BIETJES MET COUSCOUS EN FETA



Link naar het recept op
website - volg de pijl

BIETJES MET COUSCOUS EN FETA

De couscous kook je gewoon. De bietjes zijn al voorgekookt en de feta komt ook uit een verpakking. De pittenmix heb je ook zo geroosterd. Ik heb als kruidenmelange Baharat gebruikt.

Naar het recept - klik

Ma

BLOEMKOOLSALADE MET ORZO EN HALLOUMI



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Bloemkool maar dan
anders. Met halloumi en
dat was heerlijk. Ik had
er ook nog orzo bij
gedaan. Orzo is een
pastasoort en wordt ook
wel Risoni genoemd

Naar het recept - klik

Ma

BROCCOLISALADE MET MOZZARELLA



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Een koolhydraatarme •
• salade vol met groenten. •
• Na het eten van deze •
• salade zit je echt vol. •
Deze salade kan je ook •
• verder afmaken op je •
werk en als lunch eten. •

Naar het recept - klik

MM

BUTTER QUORN



Link naar het recept op website - volg de pijl

• Quorn is een
• vleesvervanger en ik
• maakte er butterquorn
• mee. In plaats van
• butterchicken.

Naar het recept - klik

Ma

COURGETTE PANNENKOEKJES



*Link naar het recept op
website - volg de pijl*

Een heerlijke snack voor
tussendoor of bij een
kop soep. Of gewoon
voor de lekkere trek.
Whatever.
Ze waren gewoon lekker.

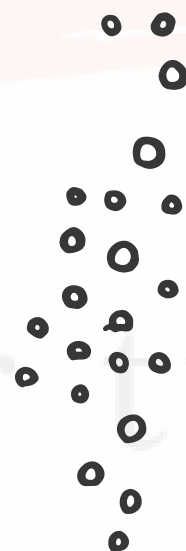
Naar het recept - klik



GROENTESLIJPER

Voor het gemak noem ik het zo. Nou denk ik dat bijna iedereen wel weet waar ik het dan over heb. Inderdaad, zo'n apparaatje waar je snel courgette mee maak, of courgettelinten. Deze heb ik gekocht in de Albert Heijn. Natuurlijk kan je deze tool, misschien in een andere vorm of kleur, kopen in een andere winkel. Doe dat. Dan hoef je die dure courgette niet meer te kopen.

ElisabethsKitchen



Ma

COURGETTI MET ZOETE AARDAPPEL EN GEITENKAAS



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Ook weer zo'n lekker
courgetti gerecht. Deze
• keer met geitenkaas..

Naar het recept - klik

FETTUCCINE MET BLOEMKOOLPASTA MET TWEE SOORTEN KAAS



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Over hoe je bloemkool
• kan verbergen in een
• gerecht. Zo lekker dit.

Naar het recept - klik

Ma

FRITTATA MET GROENE ASPERGES



Link naar het recept op website - volg de pijl

Naar het schijnt is een frittata ontstaan uit armoede. Wat een rijkdom deze uitvinding. Wees creatief met restjes en groenten. Een complete maaltijd met groente en ei.

Naar het recept - klik

Lekker recepten
voor 2 uit
Elisabethskitchen

GUACAMOLE OP MIJN MANIER



Wat heb je nodig?

1 avocado
1 limoen
1 Spaanse peper
1 teentje knoflook
10 gram verse koriander
paar druppels groene
tabasco
zwarte peper
snufje zout
1 tomaat

Zo bereid je het!

Halveer de avocado.

Verwijder de pit en haal met een lepel het vruchtvlees eruit. Doe in een kom van de staafmixer of van je keukenmachine.

Pers het sap van de limoen uit en doe erbij.

Was de Spaanse peper. Halveren, verwijder zaad- en lijsten. Snijd het vruchtvlees wat kleiner en doe bij de avocado.

Pel het teentje knoflook en doe ook bij de avocado.

Evenals de koriander, de groene tabasco naar smaak, peper en zout.

Maak een gladde massa met de staafmixer of keukenmachine.

Schil de tomaat. Probeer hem heel te houden voor de garnering.

Snijd de tomaat in vieren. Verwijder de zaad en lijsten. Snijd dan het vruchtvlees in repen en dan in blokjes. Meng de blokjes tomaat door de guacamole.

Ma

GALETTE MET COURGETTE EN KAAS - NIET MET VLEES



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Heeft in de wakkere
• krant van Nederland
• gestaan. Inderdaad, de
• Telegraaf. Gaaf toch. Nou
• wil jij vast het recept.
• Een hartige taart maak
• je snel op deze manier.

Naar het recept - klik

Ms

GAZPACHO UIT ELISABETHSKITCHEN



Link naar het recept op
website - volg de pijl

· Koude soep is lekker.
· Vooral als het buiten
· bloedheet is. Spaans
· weer vraagt om Spaanse
· gerechten.

Naar het recept - klik

Ma

GEBAKKEN FETA GEEN SAGANAKI



Link naar het recept op
website - volg de pijl

De feta die ik heb
gebruikt is de echte feta.
In dit gerecht heb ik
kikkererwten gebruikt
uit blik. Bewaar het
vocht, je kan er vegan-
mayonaise mee maken.

Naar het recept - klik



GREMOLATA - WAT IS HET?

In Italië wordt bij Ossobuco een smaakbom geserveerd. Namelijk gremolata. Deze smaakbom maak je met een paar ingrediënten. Verse ingrediënten wel te verstaan.

Link naar het recept op
website - volg de pijl



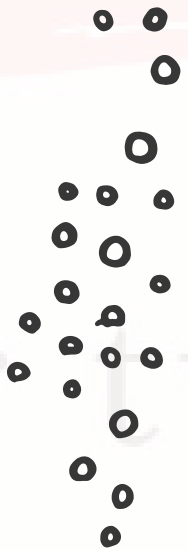
Naar het recept - klik



30 minuten
in de oven.
175 graden
Celsius

GROENTE GAREN IN DE OVEN

Gaar je groenten in de oven en het krijgt een natuurlijke zoete smaak.



MM

HASSELBACK AARDAPPELEN MET CHEDDAR KAAS UIT DE PHILIPS AIRFRYER XXL



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Hasselback aardappelen
uit de Philips Airfryer
XXL Hoezo in de oven?
Ben je met zijn tweetjes
kan je het nog
makkelijker in een
Airfryer doen.

Naar het recept - klik

Ma

MELANZANE ALLA PARMIGIANA AUBERGINE MET KAAS



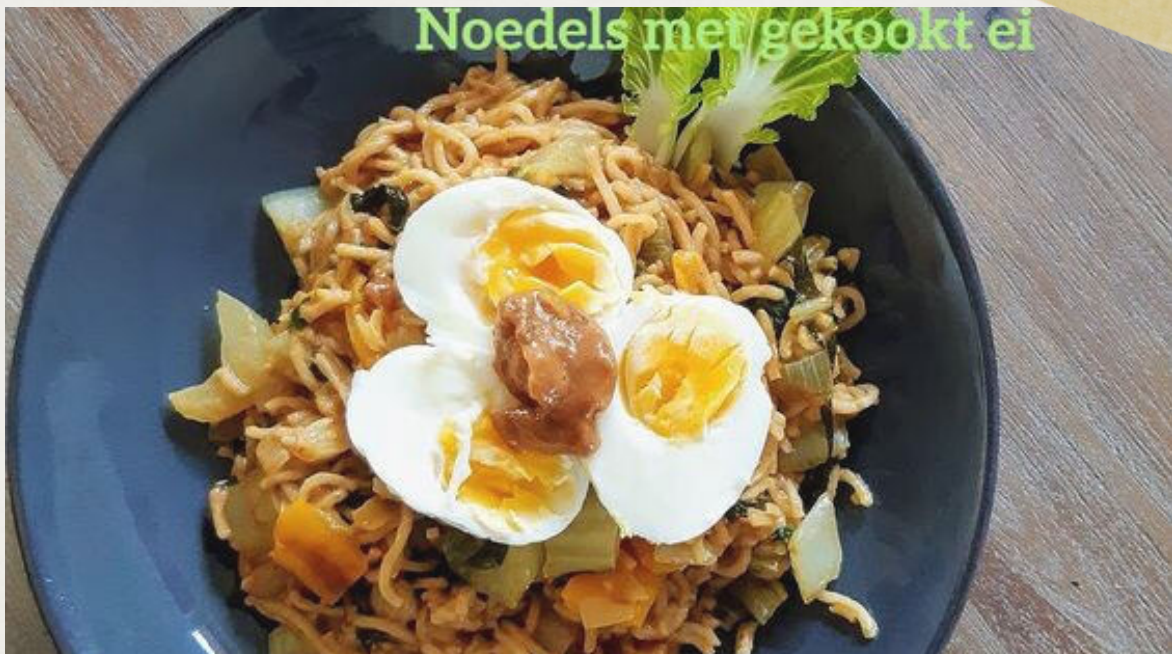
Link naar het recept op
website - volg de pijl

Melanzane alla
parmigiana
Oftewel een
aubergineschotel. En
deze is echt lekker. Je
waant je bijna in Italië
als je dit eet.

Naar het recept - klik

MM

NOEDELNS MET GEKOOKT EI



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Op deze pagina doe ik
een bekenenis. Niets
schokkend. Maar het
was wel een stap die ik
had gezet. Afijn, het
gerecht viel in de smaak.

Naar het recept - klik

MM

OMELET MET BOERENKOOL EN POMPOEN



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Omelet met boerenkool
• en pompoen. Ik zeg
• boerenkoolstampot
• kan je altijd nog eten.
• Maar dit was echt een
• heerlijke manier om
• geen vlees te eten en
• koolhydraatarm..

↓
Naar het recept - klik

MM

OMELET MET CHAMPIGNONS EN KIDNEYBONEN



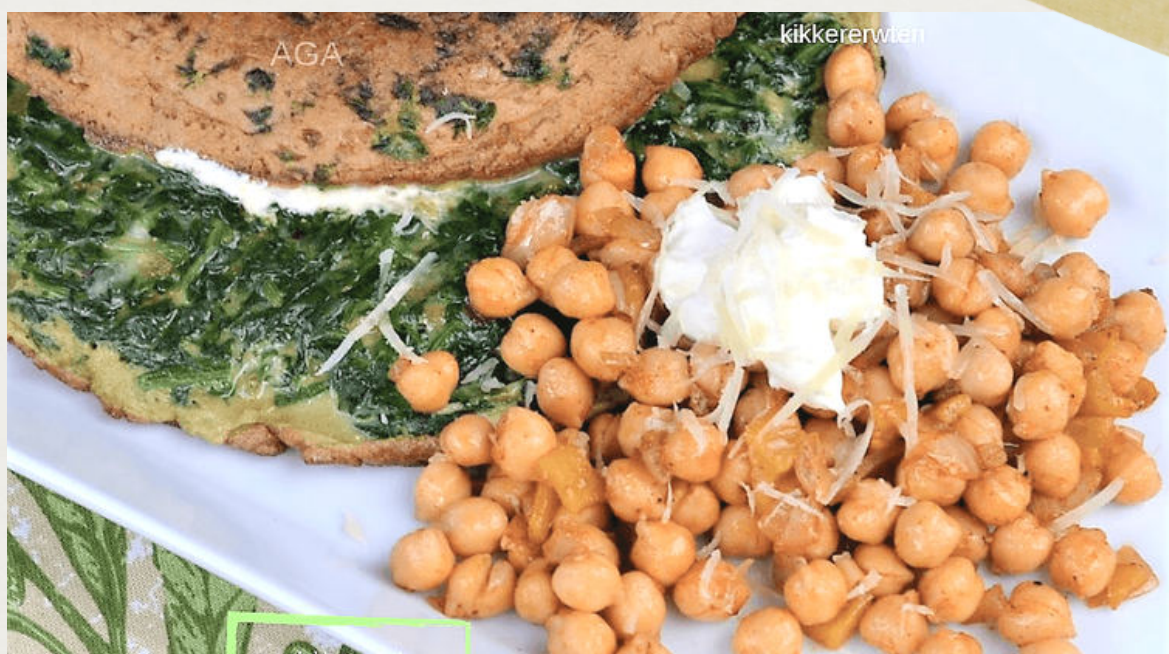
Link naar het recept op website - volg de pijl

- Omelet met champignons en kidneybonen. Een complete maaltijd zonder vlees.
- Peulvruchten geven plantaardig eiwit. En het ei maakt het compleet.

Naar het recept - klik

Ma

OMELET MET SPINAZIE EN KIKKERERWTEN



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Omelet met spinazie en
kikkererwten. Na een
lange werkdag kan je
met deze maaltijd snel
aan tafel.

Naar het recept - klik

Ma

OUD BROOD QUICHE



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Oud brood quiche
Zien die er niet lekker
uit? Oud brood gooi je
niet weg. Daar kan je
nog veel lekkers mee
maken.

Naar het recept - klik

Ma

PARELCOUSCOUS MET SNIJBONEN



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Parelcouscous met
• snijbonen en feta •
Dit is een combinatie die
• je misschien niet •
• verwacht, maar echt •
• heel erg lekker is. En •
• dankzij de feta een •
• meatless monday •
• gerecht. •

Naar het recept - klik

Ms

PASTINAAKSTAMPPOT MET VEGA- SPEKREEPJES



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Pastinaakstampot met
vega-spekreepjes
Dit was oorspronkelijk
een test van de vega
spekreepjes. Lees via de
link of ze ons bevielen.

Naar het recept - klik

MM

PORTOBELLO GEBAKKEN MET UI



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Portobello gebakken
• met ui
• Een avondmaaltijd
zonder koolhydraten. Na
het eten zit je echt
bommetje vol. En wil je
er brood bij. Gewoon
doen. Niemand die je
tegenhoud.

Naar het recept - klik

Ma

PREI OVENSCHOTEL MET PASTA



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Prei ovenstotel met
pasta

Prei is niet alleen voor de
soep. Gaar het in de oven
en de smaak wordt
heerlijk zoet. Extra lekker
met de pasta. Het is en
vleesloos gerecht.

Naar het recept - klik

Ma

PUNTPAPRIKA MET KAAS



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Puntpaprika met kaas

Als tussendoortje of als
lunchvervanger. Dit is zo
lekker. Hiervoor laat je
gewoon je brood staan.

Naar het recept - klik

Ms

QUORN BLOEMKOOICURRY MET ZOETE AARDAPPEL



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Quorn bloemkoolcurry
met zoete aardappel.
Een lekkere vegetarische
curry met heel veel
groenten. Maak het zo
pittig als jij wilt. Ik heb
het niet zo pittig
gemaakt!

Naar het recept - klik

Lekker recepten
voor 2 uit
Elisabethskitchen

RÖSTI OP MIJN MANIER



Wat heb je nodig?

2 vastkokende aardappelen,
middelgroot
1 ui
1 ei
zout, peper, paprikapoeder,
2 eetlepels olie of ghee

Zo bereid je het!

Schil de aardappelen, wassen en drogen.
Rasp de aardappelen samen met de ui op een grove rasp. In de
keukenmachine of met de hand.
Klop het ei los met wat zout. Klop het niet schuimig.
Meng het ei door het aardappel-uimengsel.
Verwarm de olie of ghee in een koekenpan, liefst met anti-aanbaklaag.
Leg meerdere hoopjes aardappelmengsel in de pan.
Leg het deksel schuin op de pan, temper de hittebron en zet de timer op
15 minuten.
Probeer na die tijd de rösti voorzichtig om te draaien met behulp van
bord of deksel.
Bak de rösti met deksel op de pan nog 15 tot 20 minuten.
Verwijder het deksel en laat nog vijf minuten bakken.

Ma

QUORN SHOARMA



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Quorn sharma.
Een vegetarische versie
van de overbekende
sharma. Er komt dus
geen vleesscheermes
aan te pas. Goed
marineren en dan
smullen.

Naar het recept - klik

Ma

RATATOUILLE OP MIJN MANIER



*Link naar het recept op
website - volg de pijl*

Ratatouille
Zo'n heerlijk
éénpansgerecht. Lekker
met veel groenten.
Heerlijk om buiten te
eten op een mooie
zomerse avond.

Naar het recept - klik

Ma

RÖSTI VAN ZOETE AARDAPPEL



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• • Rösti van zoete
• • aardappel • •
• • Nog een heerlijk rösti
• • gerecht. Deze keer met
• • zoete aardappel. Die wil
• • je gewoon eens maken.

Naar het recept - klik

MM

SALADE MET CHAMPIGNONS EN FETA



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Salade met
champignons en feta.
De champignons zijn
'gegaard' in citroensap.
Een koolhydraatarme
salade.

Naar het recept - klik



SNELLE KAASSNACK

4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
4 eetlepels Gruyere kaas
4 zongedroogde tomaten op olie
8 blaadjes basilicum

Meng de kaassoorten.

Verwarm een koekenpan en leg daar 4 hoopjes kaas in.

Draai zodra de bovenkant droger begint te worden.

Haal uit de pan zodra alle kaas vast is geworden.

Leg er direct de zongedroogde tomaten op en de blaadjes basilicum.

Snel dichtvrouwen en direct opeten.

the Great Basket
...dition to reb

Lekkere recepten
voor 2 uit
Elisabethskitchen

KRUIDENKAAS HUISGEMAAKT



Wat heb je nodig?

100 gram zachte geitenkaas
of roomkaas
5 eetlepels crème fraîche
1 eetlepels gedroogde
Italiaanse keukenkruiden
zwarte peper naar smaak
paar druppels citroensap uit
gele flesje
1 teentje knoflook

Zo bereid je het!

Meng de geitenkaas of roomkaas met de crème fraîche.
Voeg de Italiaanse keukenkruiden toe.
Maal de peper erover.
Voeg de druppels citroensap toe.
Pers het teentje knoflook uit.
Alles goed mengen.

Laat het een uurtje staan. Na die tijd zijn alle smaken goed gemengd.

MM

SPINAZIE MET KRUIDENKAAS IN PUNTPAPRIKA



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• • • • •
• • Spinazie met • •
• • kruidenkaas in • •
• • puntpaprika • •
Dit is lekker hoor. En de
• kruidenkaas maak je •
gewoon zelf. Zie vorige
• pagina. •

Naar het recept - klik

Ma

SPRUITEN MET LINZEN EN HALLOUMI



*Link naar het recept op
website - volg de pijl*

Spruiten met linzen en
Halloumi
Spruiten zijn erg lekker.
En in combinatie met
linzen en Halloumi een
complete maaltijd.

Naar het recept - klik

OLYMPUS

Halloumi

GRILLED CHEESE



(DE) Traditioneller Käse aus Zypern. Zutaten: pasteurisierte Kuh-, Schafs- und ZiegenMILCH, Salz, mikrobielles Lab, Minze. Feuchtigkeitsmax. 48%, Fett i. Tr. Mind. 43%. / (FR) Fromage traditionnel chypriote. Ingrédients: LAIT de vache, de brebis et de chèvre pasteurisés, sel, présure microbienne, menthe. Humidité: 48% max., Graisse sur matière sèche: 43% min. / (NL) Traditionele Cypriotische kaas. Ingrediënten: gepasteuriseerde koeien-, schapen- en geitenMELK, zout, microbiële stremsel, munt. Vochtgehalte max. 48%, Vetgehalte in droge stof min. 43%.

Durchschnittliche Nährwerte Pro / Déclaration Nutritionnelle par / Voedingswaardevermelding per 100 g: Energie / Énergie / Energie 1331 kJ (332 kcal); Fett / Lipides / Vetten 25,2 g; davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren 16,0 g; Kohlenhydrate / Glucides / Koolhydraten 1,9 g; davon Zucker / dont sucres / waarvan suikers 1,6 g; Eiweiß / Protéines / Eiwitten 21,9 g; Salz / Sel / Zout 2,6 g. Hergestellt in Zypern / Fabriqué en Chypre / Geproduceerd in Cyprus: Petrou Bros Dairy Products Ltd, P.O. Box 40260, 6303, Larnaca. Tür / pour / voor: Hellenic Dairies S.A., 5th km Trikala-Pili, 42100, Greece. www.olympusdairy.com

Nettogewicht / Poids Net / Netto Gewicht: 200 g e

Kühl bei +2°C - +6°C aufbewahren. Innerhalb von 5 Tagen nach öffnen verbrauchen. / À conserver au frais: +2°C - +6°C. À consommer de préférence après 5 jours d'ouverture. / Koel bewaren: +2°C - +6°C. Verbruiken binnen 5 dagen na opening.



WAT IS HALLOUMI

HALLOUMI IS KAAS WAT JE KAN GRILLEN EN BAKKEN. HET VALT NIET UIT ELKAAR. DEZE KAAS WORDT SAMENGESTELD UIT MELK VAN KOE, GEIT EN SCHAAP. DE MELK DIE GEBRUIKT WORDT IS EERST GEPASTEURISEERD.

DE ENIGE ECHTE HALLOUMI KOMT VAN CYPRUS. IN SOMMIGE SOORTEN ZIT KRUIDEN VERWERKT. DAT KAN OREGANO ZIJN OF MARJORAAN. DAT STAAT OP DE VERPAKKING.

DEZE KAAS IS EEN GOEDE VLEESVERVANGER. EEN VERPAKKING IS VOLDOENDE VOOR 2 PERSONEN.

LEKKERERECEPTENVOOR 2

Lekker recepten
voor 2 uit
Elisabethskitchen

TOMATENSAUS OP MIJN MANIER



Wat heb je nodig?

2 rode zoete puntpaprika's
1 ui
1 teentje knoflook
2 ansjovisjes uit olie
500 gram cherry-tomaten of
andere tomaten
1 eetlepel verse tijm of 1
theelepeld gedroogd
1 eetlepel verse oregano of 1
theelepeld gedroogd
1 eetlepel rode balsamico-
azijn
1 theelepeld pittige
paprikapoeder
peper

Zo bereid je het!

Verwarm de oven voor op 160° Celsius.
Was de tomaten, afdrogen en halveren.
Leg op een bakblik.
Was de paprika's en droog ze af. Halveer ze en verwijder de zaad en -
lijsten.
Leg bij de tomaten op het bakblik.
Pel de ui en snijd in stukken. Leg ook op het bakblik.
Pel het teentje knoflook en leg op het bakblik.
Verdeel de ansjovisjes, de kruiden en het balsamico-azijn erover.
Zet het bakblik 30 minuten in de oven.
Maak na die tijd de gare groente fijn in een blender of met een
staafmixer.
Wil je geen stukjes, doe het dan door een fijne bolzeef. Schrap de saus
van de onderkant af.
**Wil je tomatenketchup laat het dan nog wat indikken op het fornuis.
Voeg dan een paar druppels groene tabasco toe.

Ma

TOMATEN GEGAARD IN DE PHILIPS AIRFRYER XXL



*Link naar het recept op
website - volg de pijl*

Tomaten gegaard in de
Philips Airfryer XXL
Bij tapas wil ik graag
groenten hebben. Het
garen van tomaten gaat
heel makkelijk in de
airfryer.

Naar het recept - klik

Ma

TOMATENSALADE MET OPGEKLOPTE CREME FRAICHE



Link naar het recept op
website - volg de pijl

- Tomatensalade met •
- opgeklopte crème fraîche
- Nog zo'n heerlijke •
- tomatensalade. Lekker.
- met de opgeklopte crème
- fraîche. Dit is een gerecht
- om te herhalen in het
- tomatenseizoen. In de
- zomer dus.

Naar het recept - klik

Ma

TORTELLINI MET COURGETTELINTEN, PECORINO EN GORGONZOLA



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• • Tortellini met • •
courgettelinten, pecorino
• • en gorgonzola • •

• Een lekkere maaltijd die •
gewoon in een pannetje op het
fornuis maakt. Oké de tortellini
kook je in een andere pan gaar.
En dan lekker mengen met de
courgette. Kaas erover, deksel
erop en dan even wachten.

Naar het recept - klik

MM

TRAYBAKE AGK AARDAPPELEN, GROENTE EN KAAS



Link naar het recept op
website - volg de pijl

- Traybake agk
- aardappelen, groente en
- kaas
- Geen agv maar agk,
- De v van vlees is
- vervangen voor de k van
- kaas.
- Mooi een recept voor
- meatless monday.

Naar het recept - klik

Ma

VEGETARISCHE ERWTENSOEP



*Link naar het recept op
website - volg de pijl*

Vegetarische erwtensoep
Deze keer een soep
zonder rookworst en
spek. Maar met een
vegetarisch product. De
worst werd niet per se
gemist kan ik je vertellen.

Naar het recept - klik

*M*VELDSLA MET BLOEMKOOI, GEROOSTERDE PUNTPAPRIKA EN GEKOOKTE EIEREN



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Veldsla met bloemkool,
geroosterde puntpaprika
en gekookte eieren.
Een complete maaltijd
zonder vlees en
koolhydraten. Echt een
goede salade voor een
balansdag. Het is een
avondmaaltijd, maar kan
ook heel goed als lunch.

Naar het recept - klik

Ma

VISKOEKJES ZONDER VIS



Link naar het recept op website - volg de pijl

• Viskoekjes zonder vis •
• Met tofu en nog wat •
toevoegingen maakte
ik een viskoekje zonder
vis. Probeer het en laat
het me weten.

Naar het recept - klik



SUMAK

SUMAK IS EEN POEDER MET EEN CITRUS-
ACHTIGE SMAAK. SUMAK IS EEN STRUIK EN
DAAR GROEIEN BESSEN AAN.

DIE BESSEN WORDEN GEDROOGD EN DAN
GEMALEN TOT POEDER. DE STRUIK GROEIT IN
MEDITERRAANSE LANDEN OP ROTSACHTIGE
GEDEELTEN.

SUMAK KOOP JE IN DE TURKSE OF
MAROKKAANSE SUPERMARKTEN.

Ma

WITLOFSALADE MET AVOCADO



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Witlofsalade met
• avocado
• Nog zo'n heerlijke
salade met witlof. Snel
klaar en met een extra
crunch.

Naar het recept - klik



NIGELLA ZAAD

OFTEWEL: ZWARTE KOMIJN. NIGELLA ZAAD KOMT VAN DE PLANT: NIGELLA SATIVA DEZE WORDT OOK MUSKAATBLOEM GENOEMD. VAAK WORDT HET GEBRUIK OP BROOD OF IN VLEESGERECHTEN.

HET STAAT OOK BEKEND OM DE GENEESKRACHT VOOR BEPAALDE AANDOENINGEN.

GRATIS EN VOOR NIKS

En? Ben je blij dat je dit E-zine gratis heb kunnen downloaden? Dat dacht ik al.

Fijn! Doet me goed om te weten. Dan ga ik gewoon verder met dit soort edities. De recepten staan allemaal al op mijn website. Maar in E-zines geef ik extra informatie. Daarom is downloaden altijd aan te raden.

Volg je mij al op facebook? Like mijn facebook-pagina voor actuele informatie over nieuwe recepten die ik plaats op mijn website.

Wil jij meeschrijven? Laat het me weten.

E-mail: elisabethvanderark@gmail.com

Tot de volgende editie van ElisabethsMagazine met recepten uit ElisabethsKitchen en meer.

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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