

RECEPTEN E-COOKBOOK

EVA & VELT



GREENPEACE

KIKKERERWTENSOEP MET ZA'ATAR PITACHIPS

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 3 EL OLIJFOLIE
- 1 UI, FIJNGEHAKT
- 2 WORTELEN, IN STUKJES
- 2 STENGELS BLEEKSELDER, IN STUKJES
- 3 TEENTJES KNOFLOOK
- 1,5 - 2 TL GEMALEN KOMIJN
- 1/2 TL GEMALEN KANEEL
- ENKELE SAFFRAANDRAADJES OF EEN SNUF KURKUMA
- 1 EL TOMATENPUREE
- 700 ML GROENTEBOUILLON
- 2 BOKALEN KIKKERERWTEN
- 1 EL HARISSAPASTA
- 3 - 4 EL CITROENSAP
- ZOUT
- 4 PITABROODJES
- ZA'ATAR KRUIDEN



BEREIDING

VERHIT TWEE EETLEPELS OLIJFOLIE IN EEN GROTE KOOKPOT EN STOOF HIERIN DE UI, WORTEL EN SELDER AAN, SAMEN MET WAT ZOUT. DIT DUURT ZO'N 10 MINUTEN. VOEG DE KNOFLOOK, SPECERTIJEN EN TOMATENPUREE EN LAAT DIE EVEN MEEBAKKEN. BLUS MET DE GROENTEBOUILLON EN LAAT DE SOEP SUDDEREN TOT DE GROENTEN BEETGAAR ZIJN.

GIET ONDERTUSSEN DE KIKKERERWTEN AF. MEET ONGEVEER EEN HALVE BOKAAL KIKKERERWTEN AF, SPOEL ZE ONDER STROMEND WATER EN DEP ZE DROOG MET EEN KEUKENHANDDOEK. VERHIT 1 EETLEPEL OLIJFOLIE IN EEN BRAADPAN EN BAK HIERIN DE KIKKERERWTEN AL ROEREND AAN VOOR ZO'N 10-15 TAL MINUTEN, TOT ZE LICHT KROKANT BEGINNEN TE WORDEN. VOEG DE HARISSAPASTA BIJ DE KIKKERERWTEN, HUSSEL ZE GOED OM IN DE PAN TOT ZE ALLEMAAL BEDEKT ZIJN EN TERUG DROOG GEBAKKEN EN ZET HET VUUR UIT.

GIET DE REST VAN DE KIKKERERWTEN BIJ DE SOEP EN BRENG DE SOEP OP SMAAK MET HET CITROENSAP.

SCHEP DE SOEP IN DE KOMMEN EN SCHEP OP DE SOEP ENKELE LEPELS GEBAKKEN HARISSA KIKKERERWTEN.

SERVEER DE SOEP MET STUKKEN STOKBROOD OF MET ZELFGEMAAKTE PITA-CHIPS MET ZA'ATAR KRUIDEN. SNIJD HIERVOOR DE PITABROODJES OPEN, STRIJK BEIDE HELFTEN LICHT IN MET OLIJFOLIE EN STROOI ER ZA'ATAR KRUIDEN OVER. SNIJD DE PLAKKEN IN KLEINERE STUKKEN EN BAK ZE 6-8 MINUTEN AF IN EEN OVEN OP 180°C.

SEIZOENSTIP: VERVANG IN DE ZOMER DE BLEEKSELDER DOOR EEN VENKELKNOL EN VOEG ENKELE RIJPE TOMATEN TOE.

BRON: WWW.EVAVZW.BE

CHAMPIGNON-KRUIDENSALADE

INGREDIËNTEN

- 400G CHAMPIGNONS
- 1 UI
- 60G ZONGEDROOGDE TOMATEN IN OLIE
- 3 EL OLIJFOLIE
- ZOUT
- ENKELE TAKJES TIJM EN ROZEMARIJN
- VERS GEMALEN PEPER
- 100 G MAGERE KWARK
- 50 G NATUURYOGHURT
- 100 G SCHAPENKAAS

BEREIDING

MAAK DE CHAMPIGNONS SCHOON, SNIJD ZE IN KLEINE STUKJES. PEL DE UI EN SNIPPER HEM FIJN. LAAT DE TOMATEN IN EEN ZEEF UITLEKKEN EN SNIJD ZE IN KLEINE STUKKEN. VERWARM DE OLIJFOLIE IN EEN KOEKENPAN EN BAK HIERIN DE STUKJES UI TOT DEZE EEN GLAZIGE SCHIJN HEBBEN. VOEG DE CHAMPIGNONS TOE EN BAK DIT MENGSEL AL ROEREND NOG ONGEVEER 10 MINUTEN. ROER ER DE STUKJES TOMAAT DOOR. LAAT HET AFKOELEN.

SPOEL DE TAKJES KRUIDEN AF, DEP ZE DROOG EN TREK DE BLAADJES OF NAALDEN VAN DE STEEL. HAK DE BLAADJES OF DE NAALDEN FIJN. MENG DE KWARK MET DE YOGHURT. VERKRUMMEL DE SCHAPENKAAS, PUREER DIT MET HET CHAMPIGNONMENGSEL EN ROER DIT DOOR DE KWARKMASSA. ROER ER DE GEHAKTE KRUIDEN ONDER. BRENG MET ZOUT EN PEPER OP SMAAK.

DOE HET IN TWEE ZORGVULDIG AFGEWASSEN, AFGESPOELDE EN AFGEDROOGDE POTTJES. DRAAT DE DEKSELS STEVIG OP DE POTTJES EN ZET ZE IN DE KOELKAST.

BEWARING: ONGEVEER 5 DAGEN IN DE KOELKAST

BRON: ECOSMOS WWW.VELT.NU/WINKEL

VÉGANAISE

MAYONNAISE ZONDER EITJES! DEZE MAYO LUKT EIGENLIJK ALTIJD ZOLANG JE SOJAMELK NATUUR GEBRUIKT. ALS OLIE WERKT EIGENLIJK GELIJK WELKE NEUTRALE OLIE.

INGREDIËNTEN (VOOR ONGEVEER 8 PERSONEN)

100 ML SOJAMELK (OM MEE TE KOKEN, DUS ZONDER TOEGEVOEGDE VANILLE OF SUIKER) • 175 - 250 ML ZONNEBLOEMOLIE • 1 EL (APPEL)AZIJN • 1 TL MOSTERD • 1 - 2 TL ZOUT • 1 - 2 TL AGAVESTROOP (OPTIONEEL)

BEREIDING

DOE ALLE INGREDIËNTEN BEHALVE DE OLIE IN EEN POT, MIX EVEN. TERWIJL JE VERDER MIXT, GIET JE LANGZAAM DE OLIE BIJ HET MENGSEL.

JE KUNT EXTRA KRUIDEN OF SPECERTIJEN TOEGEVOEGEN (BIJVOORBEELD VERSE PETERSELIE, BIESLOOK, CURRYPOEDER, PAPRIKAOEDER, ...) OF ZELFS KETCHUP OM ZO COCKTAILSAUS OF ANDERE VARIATIES TE MAKEN. LAAT VOOR COCKTAILSAUS DAN WEL DE AGAVESTROOP WEG.

BRON: WWW.EVAVZW.BE

SALADE VAN GEMARINEERDE GROENTEN EN RUCOLA

PRIMA ALS LUNCH WANNEER JE ER STOKBROOD BIJ SERVEERT.



INGREDIËNTEN

2 MIDDELGROTE COURGETTES (CA. 400 G) • 1 KLEINE BLOEMKOOL • 125 G RUCOLA • 150 G FETA • 8 WALNOTEN • 2 EL OLIJFOLIE

VOOR DE VINAGRETTE: 6 EL OLIJFOLIE • 1,5 EL WITTE WIJNAZIJN • 2 TEENTJES KNOFLOOK, GEPERST • 1 EL PROVENÇAALSE KRUIDEN • PEPER • ZOUT

BEREIDING

MAAK EERST DE VINAGRETTE DOOR ALLE INGREDIËNTEN, OP DE LOOK NA, GOED TE MENGEN. VOEG DE GEPERSTE LOOK TOE EN CONTROLEER DE SMAAK. MAAK NU DE GROENTEN SCHOON. VERDEEL DE BLOEMKOOL IN ROOSJES EN STOOM ZE BEETGAAR. SNIJD DE COURGETTES IN SCHIJNEN PLAKJES (CA. 0,5 CM DIK). VERWARM EEN BEETJE OLIJFOLIE EN BAK DE COURGETTEPLAKJES IN PORTIES LANGS BEIDE ZIJDEN GOUDBRUIN. MENG DE COURGETTES EN DE BLOEMKOOLROOSJES. SCHENK DE VINAGRETTE OVER DE NOG WARMER GROENTEN EN LAAT ZE MINSTENS 30 MINUTEN MARTINEREN. MENG VERVOLGENS DE RUCOLABLAADJES EN DE NOTEN DOOR DE GROENTEN EN BROKKEL DE FETA OVER DE SALADE. SERVEER OP KAMERTEMPERAATUUR.

BRON: LEKKER ECOLOGISCH! WWW.VELT.NU/WINKEL

CORDON BLEU VAN SEITAN

LEKKER MET GROENE AARDAPPELPUREE EN SALADE MET KERSTOMAATJES EN VINAGRETTE

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 4 PLAKJES SEITAN
- 2 PLAKJES EMMENTALER
- 2 EIWITTEN OF 1 EI
- PANEERMEEL
- 2 TOT 3 EL OLIJFOLIE

BEREIDING

SNIJD DE SEITAN VOORZICHTIG IN EN STEEK ER EEN HALF PLAKJE KAAS TUSSEN. HAAL DE GEVULDE SEITAN VERVOLGENS DOOR HET LOSGEKLOPTE EIWIJ (OF EI) EN DAARNA DOOR PANEERMEEL. VERWARM DE OLIJFOLIE IN EEN PAN EN BAK DE GEPAANEERDE PLAKJES BRUIN.

BRON: LEKKER ECOLOGISCH! WWW.VELT.NU/WINKEL



GROENTEPATÉ

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 250 G TOFU
- 3,5 EL OLIJFOLIE
- 3,5 EL SOJASAU
- 1 TL GROENTEBUILLON (POEDER)
- 5 EL WATER
- 15 G PIJNBOOMPITTEN
- 125 G PRETEN (GEWASSEN EN FIJNGEHAKT, BRUNOISE)
- 125 G WORTELS (GESCHILD EN FIJNGEHAKT, BRUNOISE)

BEREIDING

VERWARM DE OVEN VOOR OP 180°C.

DOE DE TOFU, OLIJFOLIE, SOJASAU, GROENTEBUILLON, WATER EN PIJNBOOMPITTEN IN EEN BLENDER EN MIX ALLES TOT EEN GLADDE MASSA. DOE DIT MENGSEL IN EEN KOM, VOEG PREI EN WORTEL TOE EN MENG GOED. DOE DE PATÉ IN EEN INGEVETTE OVENSCHAAL EN ZET HEM IN DE OVEN TOT DE BOVENKANT GOUDBRUIN KLEURT (35 À 45 MINUTEN). LAAT AFKOELLEN. SERVEER OP TOASTJES OF ALS BROODBELEG.



MEZZE

DEZE MEZZE SCHOTEL BRENGT JE TERUG NAAR EEN AFTER WORK APERITIEF IN HET ZONNETJE. JE KUNT MET DEZE HAPJES ALLE KANTEN UIT. SERVEER ZE BIJ GEKRUIDE AARDAPPELMAANTJES UIT DE OVEN EN GEBAKKEN SCHIJFJES AUBERGINE. GEBRUIK DE HAPJES ALS ORIGINIEEL SLAATJE VOOR IN DE BROODDOOS, OF ALS ORIGINIELE VULLING VOOR EEN PITABROODJE.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

VOOR DE WORTELSCHIJJES MET KOMIJNDRESSING

250 GR WORTELSCHIJJES • 25 ML OLIJFOLIE • 1 EL CITROENSAP • 1 TEENTJE KNOFLOOK • 1 HANDJE PLATTE BLADPETERSELIE • 1 TL KOMIJN • PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK

VOOR DE HUMMUS

1 BOKAAL KIKKERERWTEN (AFGEGOTEN EN AFGESPOELD) • 1 EL TAHIN • 1 TEENTJE KNOFLOOK • 1 EL CITROENSAP • ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK • IJSKOUDE WATER

VOOR DE BIETJESTAPENADE

250 GR BIETJES (VACUÛM VERPAKT OF VERS GESCHILD EN GEKOOKT) • 1 TL BALSAMICOAZIJN • 1 EL SOJASAU • EEN SNUFJE CHILIPOEDER • EEN SNUFJE GEMALEN KORTAN- DER EN EEN HANDVOL VERSE KORIANDERBLAADJES • 1 EL OLIJFOLIE

VOOR DE FRANSE LINZEN

80 GR FRANSE LINZEN (DU PUY LINZEN) • GROENTEBOUILLON • 50 ML OLIJFOLIE • 2 EL CITROENSAP • 1 TL MOSTERD • 1 EL AGAVESIROOP (HONING, RIJSTSIROOP, AHORNSIROOP) • ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK • VERSE BIESLOOK VERSNIJPERD

VOOR DE SOJAYOGHURT MUNTDRRESSING

125 GR SOJAYOGHURT (ONGEZOET) • EEN HANDJE MUNT FIJNGEHAKT • 1 EL AGAVESIROOP (OF HONING) • 2 EL CITROENSAP • EEN SNUFJE CAYENNEPEPER • EEN SNUFJE (ZEE)ZOUT •



BEREIDING

WORTELSCHIJFJES MET KOMIJNDRESSING

STOOM DE WORTELSCHIJFJES GAAR. MAAK ONDERTUSSEN EEN DRESSING VAN 25 ML OLIJFOLIE, 1 EL CITROENSAP, EEN TEENTJE KNOFLOOK, PLATTE PETERSELIE EN 1 TL KOMIJN. WANNEER DE WORTELTJES GAAR ZIJN MENG JE ZE MET DE DRESSING.

HUMMUS

MIX DE KIKKERERWTEN SAMEN MET DE TAHIN, EEN TEENTJE KNOFLOOK, 1 EL CITROENSAP EN DE KRUIDEN TOT EEN STEVIGE PASTA. VOEG BEETJE BIJ BEETJE IJSKOUDE WATER TOE TOT ER EEN SMEUÏGE HUMMUS ONTSTAAT

TIP: VOEG OOK EENS KRUIDEN AAN DE HUMMUS TOE ZOALS TIJM KORIANDER EN KOMIJN. OF MIX EEN GROENTE MEE (GESTOOFDE POMPOEN, GEKOOKTE BIETJES, ZONGEDROOGDE TOMATEN, GEROOSTERDE PAPRIKA).

BIETJESTAPENADE

SNIJD DE BIETEN IN KLEINE BLOKJES. MAAK VAN DE CHILIPOEDER, GEMALLEN KORIANDER, BALSAMICOAZIJN EN 1 EL SOJASAUUS EEN DRESSING EN MENG DEZE ONDER DE BIETJES. KRUID MET PEPER EN ZOUT.

FRANSE LINZEN

KOOK DE LINZEN GAAR IN DE GROENTEBOUILLON. MAAK ONDERTUSSEN DE VINAGRETTE MET 50 ML OLIJFOLIE, 2 EL CITROENSAP, 1 TL MOSTERD EN 1 EL AHORNSIROOP. GIET DE LINZEN AF EN GIET DE VINAGRETTE OVER DE NOG WARMER LINZEN. LAAT DE LINZEN AFKOELEN. MENG DE BIESLOOK ONDER DE LINZEN. LAAT EEN UUR TREKKEN EN KRUID BIJ.

TIP: JE KUNT EEN VARIATIE MAKEN OP DEZE FRANSE LINZEN DOOR EEN ANDERE DRESSING TE GEBRUIKEN, OF DOOR DE LINZEN TE VERVANGEN DOOR EEN ANDERE PEUL-VRUCHT (KIKKERERWTEN, BONEN, ...). ENKELE VOORBEELDEN ZIJN ZWARTE BONEN MET EEN DRESSING OP BASIS VAN NEUTRALE OLIE, RIJSTAZIJN, SOJASAUUS, GEMBER EN KNOFLOOK. MENG HIERONDER GEHAKTE LENTE-UI, PINDANOOTJES OF SESAMZAADJES. LEKKER MET VERSNIJPERDE CHINESE KOOL. OF WITTE BONEN MET EEN DRESSING OP BASIS VAN OLIJFOLIE, CITROENSAP, SJALOTJES, TOMATENCONCENTRAAT EN KNOFLOOK. LEKKER MET WORTELBRUNTOISE EN WALNOTEN. VARIATIEMOGELIJKHEDEN TE OVER!

SOJAYOGHURT MUNTDRRESSING

HAK DE MUNT FIJN EN MENG DEZE MET 1 EL AGAVESIROOP, 2 EL CITROENSAP, EEN SNUFJE CAYENNEPEPER EN ZEEZOUT ONDER DE YOGHURT.

BRON: WWW.EVAVZW.BE

ZOETE AARDAPPEL-BONEN-BURGERS MET LIMOEN

LEKKER VOOR OP DE BBQ!

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

1 - 2 BATATEN (ZOETE AARDAPPELEN) • 1 BLIK KIDNEYBONEN • 1 RODE UI • 2 RODE CHILIPERS • 3 EL GEZOUTEN PINDA'S (FIJNGEHAKT) • 50 - 75 G PANEERMEEL • 0.5 TL GEMALLEN KORIANDER • 1 TL GEMALLEN KOMIJN • HALF BOSJE KORIANDER (DE BLAADJES) • 2 LIMOENEN (DE SCHIL) • 1 TL ZOUT • 2 EL OLIJFOLIE • TARWEBLOEM

BEREIDING

KOOK DE ZOETE AARDAPPEL ONGESCHILD GAAR IN EEN GROTE KOM WATER. SPOEL ONDER KOUD WATER EN PEL ZE.

MENG DE ANDERE INGREDIËNTEN IN EEN GROTE KOM SAMEN MET DE IN STUKKEN GESNEDEN ZOETE AARDAPPEL. PLET ALLES TOT EEN GROVE MASSA EN VORM HIER VOORZICHTIG BURGERTJES VAN. BESTROOI MET WAT BLOEM EN LAAT MINSTENS EEN UURTJE RUSTEN IN DE KOELKAST. LEG DE BURGERS OP DE BBQ EN BAK ZE ONGEVEER 5 MINUTEN AAN ELKE KANT. SERVEER ZE TUSSEN EEN BROODJE MET SLA EN AVOCADO.

EEN BEETJE GEGRILDE ANANAS IS ER OOK LEKKER BIJ.

BRON: WWW.EVAVZW.BE



ZOMERSE GROENTEPAELLA

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

1/2 TL SAFFRAANDRAADJES • 1 L GROENTEBOUILLON • 250 G TUINBONEN • 200 G SPERZIEBOONTJES • 3 EL OLIJFOLIE • 200 G COURGETTES • 1 UI (FIJNGESNEDEN) • 1 RODE PAPRIKA (IN STUKJES VAN 1 CM GESNEDEN) • 1 GROENE PAPRIKA (IN STUKJES VAN 1 CM GESNEDEN) • 3 TEENTJES KNOFLOOK (FIJNGESNEDEN) • 1 TL PAPRIKAOEDER • 200 G TOMATEN (VERS OF UIT BLIK) • 400 G PAELLARIJST • 2 EL PETERSELIE • 100 G ERWTJES • 1 BLIK ARTISJOKKEN (IN OLIJFOLIE, UITGELEKT) • ZOUT & PEPER

BEREIDING

SCHUD DE SAFFRAANDRAADJES EEN PAAR SECONDEN IN EEN DROGE HETE KOEKENPAN ZODAT ZE DROOG, MAAR NIET GEKLEURD ZIJN. WRIJF ZE IN EEN VIJZEL MET EEN STAMPER TOT POEDER. DOE ER EEN SCHEUTJE BOUILLON BIJ EN ZET OPZIT.

BRENG EEN PAN GEZOUTEN WATER AAN DE KOOK. DOE DE TUINBONEN ERIN, BRENG ZE AAN DE KOOK EN LAAT ZE 2 MINUTEN KOKEN. SCHEP ZE MET EEN SCHUIMSPAAN IN EEN ZEEF, LAAT ZE UITLEKKEN EN DOE ZE IN EEN SCHAAL. BRENG HET WATER WEER AAN DE KOOK EN BLANCHEER DE GROENE BOONTJES 3 MINUTEN. SCHEP ZE MET EEN SCHUIMSPAAN IN EEN ZEEF EN SPOEL ZE KOUD. SCHUD ZE OP EEN BORD. DRUK DE TUINBONEN UIT DE GROENE VLEZEN EN DOE ZE BIJ DE GROENE BOONTJES.

VERHIT 2 EL OLIJFOLIE IN EEN GROTE KOEKENPAN MET ANTLAANBAKLAAG OF EEN ONDIEPE VUURVASTE OVENSCHAAL OP HALFHOOG TOT HOOG VUUR. BAK DE PLAKJES COURGETTE IN 2-3 MINUTEN GOUDBRUIN. SCHEP ZE OP EEN BORD.

DOE DE REST VAN DE OLIE IN DE PAN EN FRUIT DE UI ZACHTJES 5 MINUTEN. BAK NU DE PAPRIKABLOKJES MEE TOT DE UI GAAR EN LICHTBRUIN IS. ROERBAK DE KNOFLOOK EN PAPRIKAOEDER 1 MINUUT MEE. DOE DE TOMATEN IN DE PAN EN BAK 2-3 MINUTEN TOT ZE ZACHTER ZIJN. ROER DE OVERGEBLEVEN BOUILLON, DE SAFFRAAN EN WAT ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK DOOR HET TOMATENMENGSEL EN BRENG HET AAN DE KOOK.



ROER DE RIJST EN DE PETERSELIE DOOR DE SAUS ZODAT HIJ GELIJKMATIG IS VERDEELD, STROOI DE GROENE BOONTJES, COURGETTES, DOPERWTEN EN ARTISTOKKEN OVER DE RIJST EN SCHUD DE PAN ZODAT DE GROENTEN IETS IN DE SAUS ZAKKEN. DRAAI HET VUUR IETS LAGER EN LAAT ALLES 6 MINUTEN BORRELEND KOKEN.

DRAAI HET VUUR NOG LAGER EN LAAT DE PAELLA NOG 14 MINUTEN KOKEN TOT ALLE VLOEISTOF OPGENOMEN EN DE RIJST BEETGAAR IS. NEEM DE PAN VAN HET VUUR, DEK HEM AF MET EEN DEKSEL OF SCHONE THEEDOEK EN LAAT DE PAELLA VOOR HET OPDIENEN NOG 5 MINUTEN RUSTEN.

BRON: WWW.EVAVZW.BE

GEHAKTSTRUDEL MET KLEURRIJKE KOOLSALADE EN AARDAPPELEN

DEZE STRUDEL VRAAGT MINDER WERK DAN JE DENKT EN JE HOEFT ER GEEN SPECIALE INGREDIËNTEN VOOR IN HUIS TE HALEN. DE DRESSING VOOR DE KLEURRIJKE KOOLSALADE KAN JE MAKEN MET VEGANAISE OF EEN LICHTERE VERSIE MET HALF OM HALF VEGANAISE EN (SOJA)YOGHURT.



INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

VOOR DE GEHAKTSTRUDEL

2 EL OLIJFOLIE • 250 G VEGETARISCH GEHAKT • 160 G CHAMPIGNONS FIJNE BRUNOISE • 1 TL TIJM • 1 UI FIJN GESNIPPERD • 1 TEENTJE LOOK • 1 STENDEL SELDER (IN BLOKJES) • 1 WORTEL GERASPT • 1 HANDJE VERSE PETERSELIE GEHAKT • 2 EL BLOEM (OF KIKKERERWTENMEEL) • 50 ML WITTE WIJN (OF GROENTEBOUILLON) • 1 - 2 EL SOJASOUS • PEPER NAAR SMAAK • NOOTMUSKAAT NAAR SMAAK • 1 PAK BLADERDEEG • 2 EL SESAMZAADJES

VOOR DE KLEURRIJKE KOOLSALADE

120 G GROENE KOOL GERASPT • 120 G RODE KOOL GERASPT • 120 G WORTELS GERASPT • 75 À 100 ML VEGANAISE (ZIE RECEPT, OF KANT EN KLAAR IN DE NATUURWINKEL) • 2 EL FIJNGESNEDEN AUGURKEN (+ 2 EL INMAAKVOCHT) • 1 TL SUIKER • PEPER EN KRUIDENZOUT NAAR SMAAK • WAT CITROENSAP

BEREIDING

BAK IN WAT OLIJFOLIE DE UI, LOOK, SELDER, CHAMPIGNONS, WORTEL EN TIJM. VOEG HET VEGETARISCH GEHAKT EN VERSE PETERSELIE TOE EN BAK NOG EVEN AAN. VOEG DE BLOEM TOE, ROER GOED OM EN BLUS MET DE WITTE WIJN OF GROENTEBOUILLON. KRUID AF MET NOOTMUSKAAT EN PEPER. ROL HET BLADERDEEGVEL OPEN, SCHIK HET MENGSEL OP HET DEEG, ROL HET DEEG OP EN VOUW DE UITEINDES DICHT. BESTRIJK DE STRUDEL MET WAT OLIJFOLIE, STROOI DE SESAMZAADJES EROVER, PRIK ZE HIER EN DAAR IN MET EEN VORK EN BAK ZE 20 À 30 MINUTEN OP 180°C.

MAAK EEN DRESSING MET DE MAYONAISE (SOJANAISE OF VEGANAISE) EN DE SMAAKMAKERS EN MENG DEZE ONDER DE GERASPT GROENTEN. SERVEER MET AARDAPPELEN.

JE KUNT DE STRUDEL OOK SERVEREN MET EEN LUIKSE SAUS, KRIEKENS AUS OF PRUIMENS AUS

BRON: WWW.EVAVZW.BE

GEBAKKEN AARDAPPELEN MET BOONTJES, CHAMPIGNONS EN UI

LEKKER BIJ TOMATENSALADE MET ALS EXTRAATJE WAT VERBROKKELDE FETA.



INGREDIËNTEN

CA. 16 KLEINE (VASTKOKENDE) AARDAPPELEN • 300 G GROENE PRINSESSENBOONTJES • 400 G CHAMPIGNONS • 1 FLINKE UI • CA. 2 EL OLIJFOLIE • 1 EL PROVENÇAALSE KRUIDEN • PEPER • KRUIDENZOUT

BEREIDING

MAAK DE GROENTEN SCHOON. STOOM DE BOONTJES BEETGAAR. SCHIL DE AARDAPPELEN EN KOOK ZE GAAR. SNIPPER DE UI. SNIJD DE CHAMPIGNONS IN PLAKJES. VERWARM 1 EETLEPEL OLIE EN FRUIT DE UI ZACHTJES GAAR; VOEG DE CHAMPIGNONS TOE EN LAAT ZE ENKELE TELLEN MEEBAKKEN. BRENG OP SMAAK MET PEPER EN ZOUT EN HAAL DE PADDENSTOELEN MET UI UIT DE PAN. VERWARM OPNIEUW WAT OLIE EN BAK DE AARDAPPELEN GOUDBRUIN OP EEN VRIJ HOOG VUUR. DRAAI HET VUUR ZACHT EN VOEG DE GARE BOONTJES EN DE UI MET CHAMPIGNONS BIJ DE AARDAPPELEN. BRENG HET GEHEEL GOED OP SMAAK MET DE PROVENÇAALSE KRUIDEN, VERSGEMALEN PEPER EN (KRUIDEN)ZOUT EN LAAT ALLES GOED WARM WORDEN.

TIP: DIT IS EEN PRIMA RECEPT OM EEN RESTJE GARE AARDAPPELEN TE VERWERKEN.

BRON: LEKKER ECOLOGISCH! WWW.VELT.NU/WINKEL

POMPOENQUESADILLA'S

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

350 GR POMPOENBLOKJES • GROENTEBOUILLON • 1 GESNIPPERDE RODE UI • 1 BLIK ZWARTE BONEN • 1/2 BLIK MATS (200 GR) • 1/2 TL PAPRIKAPOEIER 1/4 TL CHILI • 1/2 TL KOMIJN • 3 EL GEHAKTE VERSE KORTANDER • 1,5 EL RODE WIJNAZIJN • 8 GROTE TORTILLAWRAP • PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK

BEREIDING

GAAR DE POMPOENBLOKJES IN EEN BODEMPJE GROENTEBOUILLON. GIET EVENTUEEL OVERTOLLIG VOCHT AF EN MIX FIJN TOT EEN GLADDE DITKE PUREE, KRUID AF MET PEPER EN ZOUT. BAK DE UI AAN IN OLIJFOLIE, VOEG DE MATS, ZWARTE BONEN EN KRUIDEN TOE. LAAT EVEN BAKKEN, STAMP DE BONEN GROF EN BRENG ZE VERDER OP SMAAK MET DE RODE WIJNAZIJN EN DE VERSE KORTANDER.

VERHIT EEN PAN. BESTRIJK EEN TORTILLAWRAP LICHTJES IN MET OLIE. LEG ZE MET DE INGEVETTE KANT NAAR ONDER IN DE PAN, VERDEEL ER NU DE BONENMIX EN DE POMPOENPUREE EROVER EN DEK AF MET EEN TWEEDE TORTILLAWRAP. VET DE BOVENKANT VAN DE QUESADILLA LICHTJES IN EN KEER ZE OM ZODAT BEIDE KANTEN GEBAKKEN ZIJN. JE KUNT DE QUESADILLA MAKKELIJK OMDRAAIEN DOOR EEN BORD OMGEKEERD OP DE PAN TE LEGGEN, DE PAN OM TE DRAAIEN ZODAT DE QUESADILLA OP HET BORD VALT, DE PAN TERUG OP HET VUUR TE ZETTEN, EN DAN DE QUESADILLA VANOP HET BORD IN DE PAN TE LATEN GLIJDEN.

BRON: WWW.EVAVZW.BE

VOL-AU-VEGGIE

VOOR DEZE VOL-AU-VEGGIE KAN JE VEGETARISCHE KIPSTUKJES GEBRUIKEN. JE VINDT ZE IN DE SUPERMARKT ONDER HET MERK GREENWAY OF DE VEGETARISCHE SLAGER. DE SOJABROKJES VIND JE IN NATUURVOEDINGSWINKELS, MAAR JE KUNT ZE OOK WEGLATEN EN DAN EVENTUEEL WAT MEER VEGGIE KIPSTUKJES TOEVOEGEN. BIJ EEN VOL-AU-VEGGIE HOREN NATUURLIJK FRIETJES!

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 100 G SOJABROKKEN
- 1/2 L GROENTEBOUILLON
- 2 EL SOJABOTER
- 250 G CHAMPIGNONS (IN PLAKJES)
- 300 G VEGETARISCHE KIPSTUKJES (GREENWAY OF VEGETARISCHE SLAGER)
- 50 G SOJABOTER
- 50 G TARWEBLOEM
- 1/2 L ONGEZOETE SOJAMELK
- EEN SCHEUTJE MADEIRAWIJN
- FLINK WAT CITROENSAP
- NOOTMUSKAAT
- ZOUT & PEPER
- VERSE PETERSELIE (FIJNGEHAKT)
- 4 BLADERDEEGGEBAKJES



BEREIDING

WARM DE OVEN VOOR OP 180°C. KOOK DE SOJABROKJES 5 MINUTEN IN EEN HALVE LITER GROENTEBOUILLON, ZET HET VUUR UIT EN LAAT ZE STAAN. VERHIT ONDERTUSEN 1 EETLEPEL SOJABOTER IN EEN PAN EN BAK HIERIN DE CHAMPIGNONSCHIJFJES TOT ZE MOOI KLEUREN. HAAL ZE UIT DE PAN, EN BAK IN 1 EETLEPEL SOJABOTER NU DE VEGETARISCHE KIPSTUKJES. ZET DE BLADERDEEGBAKJES IN DE OVEN.

MAAK EEN BECHAMELSAUS MET DE OVERIGE SOJABOTER, DE BLOEM EN DE SOJAMELK. VOEG HIER NOG WAT GROENTEBOUILLON AAN TOE (GEBRUIK DE GROENTEBOUILLON DIE OVER IS VAN DE SOJABROKJES), EEN SCHEUTJE MADEIRAWIJN, FLINK WAT CITROENSAP, PEPER, ZOUT EN NOOTMUSKAAT.

GIEET DE SOJABROKJES GOED AF EN MENG ZE SAMEN MET DE VEGETARISCHE KIPSTUKJES, CHAMPIGNONSCHIJFJES EN VERSE GEHAKTE PETERSELIE ONDER DE SAUS. SERVEER DE VOL-AU-VEGGIE IN DE BLADERDEEGBAKJES.

ZELF VIDEETJES/BLADERDEEGGEBAKJES MAKEN? NEEM TWEE GROTE VELLE BLADERDEEG EN STEEK ER MET EEN GLAS VIER RONDJES UIT. STEEK ER VERVOLGENS NOG 12 RONDJES UIT, WAARVAN JE IN HET MIDDEN WEER EEN KLEINER RONDJE UITSTEekt, ZODAT JE RINGEN KRIJGT. BESTRIJK ELK RONDJE MET WAT GESMOLTEN SOJABOTER (OF OLIJFOLIE) EN LEG ER EEN RING BLADERDEEG OP. BESTRIJK WEER MET DE SOJABOTER EN LEG ER WEER EEN RING BLADERDEEG OP. BOUW ZO VERDER OP. BAK DEZE ZELFGEMAAKTE VIDEETJES ONGEVEER 20 À 25 MINUTEN IN EEN VOORVERWARMDE OVEN OP 180°C.

BRON: WWW.EVAVZW.BE

WENTELTEEFJES MET KOKOSLAGROOM EN FRUIT

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

VOOR DE KOKOSLAGROOM

1 BLIK KOKOSROOM • 30-50 G POEDERSUIKER • 1/2 TL VANILLE EXTRACT •

VOOR DE WENTELTEEFJES

250 ML AMANDELMELK • 1 EL AHORNSIROOP OF BRUINE SUIKER • 1 EL GEWONE BLOEM • 1 EL BOEKWITBLOEM OF NOG MEER GEWONE BLOEM • 1 TL KANEEL • EEN 6-TAL SNEETJES OUD BROOD, LIEFST IN DIKKE PLAKKEN

BEREIDING

KOKOSROOM

ZET EEN BLIK KOKOSROOM DE DAG VOORDIEN IN DE KOELKAST, HIERDOOR KOMT DE KOKOSROOM BOVENDRIJVEN, ONDERAAN IN HET BLIK HEB JE EEN LICHTE KOKOSMELK. HET IS DE KOKOSROOM DIE JE NODIG HEBT, DE MELK KAN JE BIJHOUDEN OM IN EEN SMOOTHIE OF GROENTECURRY TE GEBRUIKEN. SCHEP DE KOKOSROOM IN EEN GROTE KOM, VOEG DE REST VAN DE INGREDIËNTEN TOE EN KLOP HET OP TOT JE EEN STEVIGE SLAGROOM KRIJGT. ZET DE KOKOSROOM IN DE KOELKAST TOT JE ZE GEBRUIKT.

WENTELTEEFJES

MENG DE AMANDELMELK MET DE AHORNSIROOP, BLOEM, KANEEL EN ZOUT IN EEN PLATTE SCHAAL. LEG HET BROOD IN DE AMANDELMELK EN DRAAI HET ERIN OM ZODAT BET-DE KANTEN GOED BEDEKT ZIJN. VERHIT WAT BOTER IN DE PAN EN BAK HET BROOD LANGS BEIDE KANTEN GOUDBRUIN. SCHEP OP DE WENTELTEEFJES STUKJES SEIZOENSFRUIT, EEN SCHEUTJE AHORNSIROOP EN WERK AF MET EEN DOT VAN DE KOKOSLAGROOM.

BRON: WWW.EVAVZW.BE



GROENE SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

- 1/2 BANANAAN
- 1 GLAS APPELSAP
- 1 HANDVOL RAUW 'GROEN' (RADIJZENLOOF OF JONGE SPINAZIE OF...)

BEREIDING

DOE ALLES IN DE BLENDER, MIX EN GENIETEN! UITERAARD KUN JE NOG HEEL WAT ANDERE SOORTEN FRUIT, GROENTEN EN KRUIDEN VERWERKEN TOT EEN VERFRISSENDE EN VOEDZAME SMOOTHIE. HET GROTE VOORDEEL VAN ZO'N GROENE SMOOTHIE IS DAT JE METEEN EEN MOOIE PORTIE BLADGROENTEN BINNENSPEELT. BLADGROENTEN ZIJN EEN ZEGEN VOOR ONZE GEZONDHEID DOOR HUN HOGE GEHALTE AAN CHLOROFYL. LEUK IS DAT JE OOK LOOF (ZOALS DAT VAN RADIJZEN) EN (ON)KRUIDEN KUNT GEBRUIKEN ALS GROENMAKER. EEN BRANDNETELSMOOTHIE IN HET VOORJAAR IS NIET TE VERSMADEN!

UIT: ECOZOET WWW.VELT.NU/WINKEL



VEGAN MINIMERINGUES



MERINGUES MAKEN ZONDER EI? DAT KAN! JE HEBT MAAR TWEE INGREDIËNTEN NODIG, EENTJE IS SUIKER EN HET ANDERE IS... HET KOOKVOCHT VAN PEULVRUCHTEN (OFTEWEL AQUAFABA).

INGREDIËNTEN (20-TAL STUKS)

100 ML AQUAFABA (HET VOCHT VAN 1 BLIK OF BOKAAL KIKKERERWTEN OF WITTE BONEN) • 100 G KRISTALSUIKER • 1 ZAKJE VANILLESUIKER (OF 1 TL VANILLE EXTRACT)

BEREIDING

WARM DE OVEN VOOR OP 100°C. KLOP MET EEN GOEDE HANDMIXER HET KIKKERERWTENVOCHT OP - NET ZOALS JE EIWIT VAN EEN EI ZOU OPKLOPPEN - TOT MOOIE LUCHTIGE PIEKEN. VOEG ER DE VANILLESUIKER EN KRISTALSUIKER AAN TOE EN KLOP NOG EVEN GOED DOOR. JE SCHUIM MOET ZO STEVIG ZIJN DAT JE DE KOM GEWOON OMGEKEERD KAN HOUDEN ZONDER DAT ALLES ERUIT VALT. DOE HET SCHUIM IN EEN SPUITZAK, BEKLEED EEN OVENPLAAT MET BAKPAPIER EN SPIJT HIER TOEFJES OP. DE MERINGUES ZAKKEN IN DE OVEN NOG WAT IN, DUS LAAT ER VOLDOENDE RUIMTE TUSSEN EN MAAK ZE NIET TE GROOT. BAK DE SCHUIMPTJES ANDERHALF UUR LANG IN DE OVEN. (HET HANGT EEN BEETJE VAN JE OVEN AF, MAAR ZE MOGEN DUS NIET MEER KLEVERIG ZIJN AAN JE VINGER ALS JE ER EVEN TEGENAAN DUWT. EVENTUEEL BAK JE ZE EEN KWARTIER TOT HALF UURTJE LANGER). ZET DE OVEN UIT EN LAAT ZE IN DE OVEN AFKOELEN. DAT KAN NOG EEN DIK UUR DUREN.

SERVEER DE MERINGUES MET OPGEKLOPTE SLAGROOM, STUKJES VERS FRUIT EN GESCHAAFDE PURE CHOCOLADE.

BRON: WWW.EVAVZW.BE