

Inhoud



Snacks & salades

6



Soepen

56



Pizza's, quiches & taarten

98

Pasta & rijst

130



Groente, peulvruchten & co.

160



Veganistische nagerechten

206



Receptenregister

238

Gegrilde champignons

met geitenkaas

Voor 4 personen

3 takjes peterselie
8 blaadjes basilicum
75 g hazelnoten
2 teentjes knoflook
60 ml olijfolie
1 el hazelnootolie
3 el versgeraspte
Parmezaanse kaas
zout en peper
4 grote champignons
3 el plantaardige olie
175 g geitenkaas
peterselie, voor de garnering

Bereidingstijd: ca. 25 min.
Per portie ca. 443 kcal/1855 kJ
18 g eiwit, 40 g vet, 4 g kool-
hydraten

1 Was de peterselie en het basilicum en schud ze droog. Pureer ze samen met de hazelnoten en gepelde teentjes knoflook in een keukenmachine. Schenk de olijf- en hazelnootolie er langzaam bij. Voeg de Parmezaanse kaas toe en roer goed. Voeg zout en peper toe. Zet de hazelnootpesto apart.

2 Veeg de champignons schoon met een vochtig doekje en snijd de steel eraf. Bestrijk ze met de plantaardige olie en bestrooi ze met zout en peper. Gril ze ongeveer 4 min. met de hoed naar boven. Keer ze en gril ze nog 4 min. Haal ze uit de grill.

3 Snijd de geitenkaas in blokjes. Vul de champignons met pesto en geitenkaas, garneer met peterselie en serveer.

TIP U kunt in plaats van champignons ook portobello's of grote parasolzwammen gebruiken.



Hazelnoot-kruidentquiche

met lente-uitjes

Voor 12 stukken (1 quiche-vorm van 26 cm)

Deeg

125 g boter
200 g bloem
50 g hazelnoten, gemalen
1 ei, zout

Vulling

70 g hazelnoten
200 g lente-uitjes
1 el geklaarde boter
250 g gemengde kruiden
(zoals peterselie, kervel,
bieslook, basilicum)
100 g gerookte mozzarella
250 g crème fraîche
4 eieren
zout en peper

Verder

boter, voor het invetten
bloem, voor het bestuiven

Bereidingstijd: ca. 35 min. (plus
bakken)

Per stuk ca. 320 kcal/1650 kJ

9 g eiwit, 24 g vet, 17 g kool-
hydraten

1 Hak de boter en kneed hem vlug door de resterende ingrediënten voor het deeg. Maak een bal van het deeg, wikkel hem in plasticfolie en leg hem ongeveer 1 uur in de koelkast.

2 Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de quiche-vorm in met boter. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak en leg het in de vorm. Prik het meerdere malen in met een vork en bak het ongeveer 10 min. in het midden van de oven. Haal het uit de oven en laat het afkoelen. Zet de oventemperatuur op 180 °C.

3 Hak de hazelnoten voor de vulling grof. Maak de lente-uitjes schoon.

4 Verhit de geklaarde boter in een pan tot hij zeer heet is en bak de hele lente-uitjes op hoog vuur. Haal ze van het vuur. Was de kruiden, slinger ze droog en hak de blaadjes. Rasp de mozzarella. Klop de crème fraîche en eieren door elkaar. Voeg zout en peper toe en roer de mozzarella erdoor. Meng de kruiden erdoor. Verdeel de lente-uitjes over het deeg en schenk het eimengsel erover. Strooi de hazelnoten erover. Bak de quiche ongeveer 45 min. in het midden van de oven.





Groenteschotel

met ras el hanout

Voor 4 personen

4 grote paprika's (in verschillende kleuren)
4 wortels
2 kleine courgettes
4 rijpe tomaten
2 uien
2 teentjes knoflook
6 el olijfolie
1 groot blikje tomatenpuree
zout en peper
1 tl gedroogde tijm
½ tl harissa
½ tl ras el hanout (Arabisch specerijenmengsel)
4 eieren

Bereidingstijd: ca. 30 min. (plus laten sudderen)

Per portie ca. 300 kcal/1256 kJ

12 g eiwit, 17 g vet, 21 g koolhydraten

1 Was de paprika's, halveer ze en verwijder de zaadlijsten en zaadjes. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Schil de wortels en snijd ze in plakjes. Was de courgettes en snijd ze in plakjes. Dompel de tomaten kort in kokend water, spoel ze af met koud water en ontvel ze. Snijd het vruchtvlees in stukjes.

2 Pel de uien en knoflook en snipper ze. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak de uien en knoflook glazig. Voeg de paprika's, wortels en courgettes toe en bak ze enkele minuten al roerend. Voeg wat water toe, leg het deksel op de pan en laat de groenten sudderen tot de reepjes paprika zacht zijn. Roer de tomaten en tomatenpuree erdoor. Voeg de specerijen en kruiden toe.

3 Klop de eieren en schenk ze in de pan. Laat ze stollen en roer het gerecht daarna goed door. Serveer er platbrood bij.