



eten uit een

komp

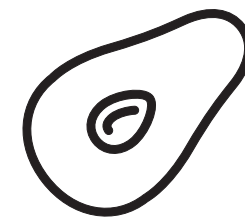
BOWLFOOD: COMFORT IN EEN KOM  
GEZOND • GEVARIEERD • GEMAKKELIJK • GEZELLIG



Flinterdunne plakjes groenten met een heerlijke dressing.

# frisse salade

## met chioggiabiet en oosterse dressing



VEGAN

### INGREDIËNTEN VOOR 2 KOMMEN

*voor de bowl*

- 2 lente-uitjes
- 1 avocado
- 1 (of 2 kleine) chioggiabiet(en)
- 1/3 komkommer
- 1 winterwortel
- 75 g babyspinazie
- 150 g gekookte quinoa
- 1 blikje kikkererwten à 150 g
- wit en/of zwart sesamzaad
- 10 g broccolicress

*voor de sojadressing*

- 1 limoen
- 100 ml sojasaus
- 1 el sesamolie
- 1/2 tl versgeraspte gemberwortel
- 3 el kokossuiker

### STAP 1

Snijd de lente-uitjes in ringen. Halveer de avocado, verwijder de pit en de schil en snijd het vruchtvlees in plakjes. Schil de chioggiabiet(en) en snijd ze in flinterdunne plakjes. Snijd plakjes van de komkommer en schaaf de wortel in lange dunne plakken. Was en droog de spinazieblaadjes.

### STAP 2

Verdeel de quinoa en de kikkererwten over twee kommen. Verdeel de spinazieblaadjes over de quinoa. Schik de overige groenten op de salade. Garneer de salade met sesamzaad en broccolicress.

### STAP 3

Pers de limoen uit en rasp de helft van de schil. Meng voor de sojadressing de sojasaus, de sesamolie, het sap en de rasp van de limoen, de gemberwortel, de kokossuiker en 2 eetlepels water. Giet de dressing over de salade of serveer hem er apart bij.

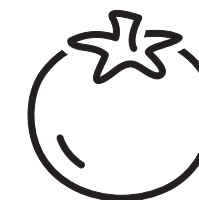
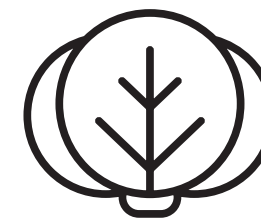
### VARIATIE

- Voor een lekker zoet contrast kun je stukjes mango toevoegen.
- Als extra eiwitbron kun je plakjes gerookte tofu toevoegen.



# rainbow bowl

## met tabouleh



**VEGAN**

### INGREDIËNTEN VOOR 2 KOMMEN

#### voor de bowls

- 100 g bulgur
- 2 lente-uitjes
- 7,5 g verse munt
- 7,5 g verse peterselie
- 1 el citroensap
- 2 el extra vergine olijfolie
- peper en zout

#### voor de garnering

- 2 tomaten
- 1 wortel
- 1 gele puntpaprika
- ½ avocado
- 25 g babyspinazie
- 30 g blauwe bessen
- 30 g gesneden rode kool

Bulgur is een graanproduct uit de Midden-Oostenkeuken, dat gemaakt wordt van tarwe. Het vormt een goede basis om heerlijke tabouleh mee te maken. Tabouleh kan warm of koud gegeten worden. Voor dit recept gebruiken we de koude variant.

#### STAP 1

Kook de bulgur gaar en laat hem afkoelen. Snijd de lente-uitjes in ringetjes. Pluk de blaadjes van de munt en peterselie van de dikkere stelen en snijd deze fijn. Roer het citroensap, de olijfolie, de lente-ui en de verse kruiden door de gekookte bulgur. Voeg peper en zout naar smaak toe en verdeel de tabouleh over twee kommen.

#### STAP 2

Snijd de tomaten in partjes. Schil en rasp de wortel. Snijd de puntpaprika in ringetjes. Snijd de avocado in reepjes en was de babyspinazie. Schik de groenten en het fruit in de volgorde van de kleuren van de regenboog op de tabouleh.

#### KOMKOMMER

Ook lekker met stukjes komkommer in plaats van avocado.

# vegan glory bowl

VEGAN

## INGREDIËNTEN

### VOOR 2 KOMMEN

#### voor de *vegan dressing*

- 40 ml sojasaus
- 40 ml appelciderazijn
- 4 el edelgist\*
- 1 el tahin (sesampasta)
- 1 teentje knoflook
- 180 ml extra vergine olijfolie

#### voor de *bowl*

- 200 g meergranenrijst
- 40 g blanke amandelen
- 150 g tofureepjes
- olijfolie
- 75 g babyspinazieblaadjes
- 60 g geraspte biet
- 60 g geraspte wortel

\* Edelgist is verkrijgbaar bij de biologische winkel.

Juist omdat hij glorieus lekker is, maak je van de dressing meer dan je nodig hebt voor twee bowls. Je kunt de vegan dressing een aantal dagen in de koelkast bewaren. Sprengel hem over een salade, gekookte groenten of rijst.

#### STAP 1

Doe de sojasaus, de appelciderazijn, 40 ml water, de edelgist en de tahin in een mengkom. Pers de knoflook uit en voeg hem toe. Meng de dressing met een garde en giet al roerend de olijfolie erbij. Blijf 2 minuten roeren.

#### STAP 2

Kook de rijst gaar en verdeel hem over twee kommen. Dek de kommen af met een bord zodat de rijst warm blijft. Rooster de blanke amandelen licht in een droge koekenpan. Bak de tofureepjes in een scheutje olijfolie.

#### STAP 3

Leg de spinazieblaadjes in een laagje over de nog warme rijst. Verdeel de geraspte biet en wortel over twee kommen. Schep de tofureepjes ernaast en strooi de geroosterde amandelen erover. Besprengel het gerecht met de dressing.



# gehaktballetjes

## met kruidige bulgur

### INGREDIËNTEN

#### VOOR 4 KOMMEN

##### *voor de gemberdressing*

- 1 teentje verse knoflook
- 1 cm verse gemberwortel
- grofgemalen peper
- grofgemalen zeezout
- 1 el honing
- rasp en sap van 1 limoen
- 4 el extra vergine olijfolie

##### *voor de bowl*

- 200 g wortels
- 200 g rode bietjes
- 1 l kippenbouillon
- 400 g bulgur
- ½ bosje verse koriander
- ½ bosje verse munt
- 4 lente-uitjes
- milde olijfolie
- 12 gehaktballetjes

#### STAP 1

Rasp de knoflook en gember fijn boven een kom. Breng op smaak met grofgemalen peper en zeezout. Schenk de honing, het limoensap, de limoenrasp en de olijfolie erbij en roer alles goed door.

#### STAP 2

Rasp de wortels en de bietjes fijn en zet deze apart weg in twee kommen. Voeg koud water toe zodat de groenten helemaal onder staan om verkleuring te voorkomen.

#### STAP 3

Verwarm de kippenbouillon. Kook de bulgur in 10 minuten gaar in de bouillon, giet hem af en laat hem een beetje afkoelen. Snijd de koriander, de munt en de lente-uitjes fijn. Bewaar een paar toefjes koriander voor de garnering. Schep de kruiden en de lente-uitjes door de bulgur.

Verwarm wat olijfolie in de pan en bak de gehaktballetjes in 10 minuten goudbruin en knapperig. Verdeel de bulgur, de wortel en de bietjes over vier kommen. Schenk de dressing erover en leg de hete gehaktballetjes erop. Garneer de bowls met wat toefjes koriander.





**Vega**  
& vegan bowls



**Meat**  
& chicken bowls



**Vis**  
& seafood bowls



**Ontbijt**  
power bowls



**Soep**  
comfort bowls



**Zoete**  
& frisse bowls

**eten uit een kom** Zowel het maken als het eten van maaltijden uit een kom – oftewel food bowls – is superrelaxed. Je schept je kom vol met heerlijke ingrediënten en zoekt je favoriete plek. Lekker loungen op de bank, buiten in de zon of met vrienden aan tafel. De kommen zien er bovendien kleurig uit en zitten boordevol verse ingrediënten. In dit boek vind je de lekkerste bowlgerechten uit alle windstreken, voor elk moment van de dag en voor alle wensen en stemmingen. Laat je inspireren en ga gauw aan de slag!

Image  
Books®



9 789463 332811

© 2019 ImageBooks, Veghel (NL) [www.imagebooks.nl](http://www.imagebooks.nl)  
Member of ImageGroup Holland B.V. 1-2019