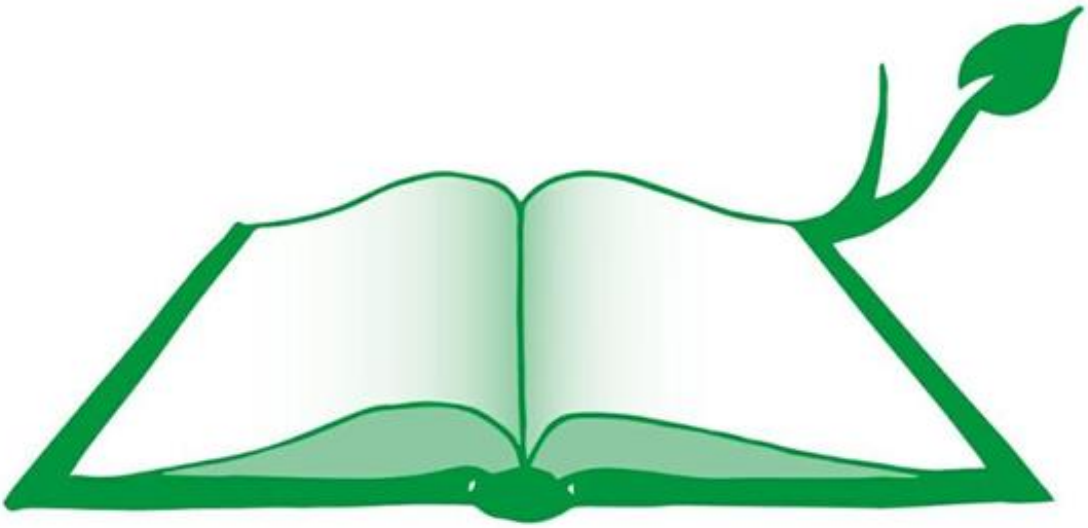
# V E G A

*Het is aan ons*



Kee Sillem, Isa Sauer en Renger Pathuis

# VEGA

Door Kee Sillem, Isa Sauer en Renger Pathuis

*Het is aan ons*

---

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

# Inhoud

Voorwoord

Dips

Bijgerechten

Hoofdgerechten

Dankwoord

"Voor het eerst in de geschiedenis van de mensheid hebben we een vrij aardig overzicht van alles wat er is, alles wat er was en wat er zal gebeuren als er minder is. Wie dan nog doorgaat met de vernietiging op dezelfde manier waarop onze onwetende voorouders dat deden, is wel veel méér een lul dan die mensen die er oprecht van overtuigd waren dat de walvispopulatie oneindig was. We waren misschien altijd wel schuldig. Toen werden we zondig. En nu neigen we naar misdadig." (Arjen Lubach, 2020).

Nederlanders zijn vleeseters. Het is ons met de paplepel ingegoten dat vlees bij het avondeten hoort naast groente en aardappelen. Echter krijgen we de laatste jaren een steeds beter overzicht van de negatieve gevolgen daarvan voor het milieu. De vleesindustrie is de allergrootste vervuiler ter wereld. Ze is verantwoordelijk voor maar liefst 24 procent van alle uitgestoten broeikasgassen. Daarnaast verbruikt vlees heel veel water, één stuk biefstuk bijvoorbeeld verbruikt al 3000 liter water. Dit kan niet langer meer zo doorgaan, onze vleesconsumptie moet verminderen.

Wij hopen met dit kookboek vegetarische recepten aantrekkelijker en toegankelijker te maken speciaal voor studenten. Als we allemaal net wat minder vlees eten, zal dat al enorm helpen. Wij zijn de nieuwe generatie en kunnen echt een verschil gaan maken als we onze eetpatronen veranderen. Je denkt misschien het loopt wel los, maar *het is aan ons.* De recepten in dit kookboek zijn door en voor studenten gemaakt en zullen niet meer dan 5 euro per persoon kosten. Het ene recept is net wat simpeler te maken dan de andere, maar we hopen op deze manier jullie met een mooie hoeveelheid aan gevarieerde recepten te verleiden om meer vegetarisch te gaan koken.

Behalve vegetarisch zijn er ook andere manieren om duurzamer en bewuster te koken. Elk product kunnen we wanneer we maar willen kopen in de supermarkt. Maar groente en fruit zijn seizoensgebonden. Ze hebben veel meer smaak in het juiste seizoen en zijn dan bovendien veel goedkoper! En misschien nog wel belangrijker, door de lagere kosten voor teelt en transport bij seizoengroenten belast je minder het milieu. Bij elk recept hebben we daarom in dit kookboek het seizoen opgeschreven die het beste bij het gerecht past. Daarnaast kan je bij groente ook letten op bepaalde acties van supermarkten, zoals Albert Heijn. In veel filialen verkopen ze tegenwoordig 'buitenbeentjes', groente en fruit die qua uiterlijk niet voldoen aan de eisen van de supermarktketens, maar zeker even lekker en vaak goedkoper zijn. Koop deze dus vooral om voedselverspilling tegen te gaan!

Hoe kwalitatief hoogwaardiger de ingrediënten, zoals verse groenten, kruiden, goede kazen en olijfolie, des te lekkerder de gerechten worden. Vaak kun je Mediterraanse kruiden beter bij een Midden-Oosterse winkel kopen dan bij de supermarkt. Een product uit het land van oorsprong zal een authentieker en dus lekkerder resultaat geven. Dat wil niet zeggen dat alles van de supermarkt van mindere kwaliteit is. Maar om af en toe voor bepaalde producten een omweggetje maken op weg naar huis langs een Midden-Oosterse supermarkt, zal de gerechten zeker ten goede komen en ook je portemonnee 😊. Wij hebben met veel plezier dit boek gemaakt en de recepten uitgeprobeerd, wij hopen jullie nu ook. Veel eet en kookplezier!

Koffie
Thee
Espresso
Kas olijfolie 7.50
Kas olijfolie 7.50
Kas olijfolie
Kas olijfolie 7.50
2.50

# Recepten


**D i p s** 10

Hummus 11

Rode bietendip met hazelnoten 13

Baba Ganoush 14

Guacamole 16

**B i j g e r e c h t e n** 17

Gegrilde aubergines 18

Tofu 20

Winter 20

Artisjok 22

Auberginetorentjes met buffel mozzarella en geroosterde druiven 24

Salade van paddenstoelen en pompoen 27

**H o o f d g e r e c h t e n** 31

Lasagnes 32

Lasagne met courgette en ricotta 33

Lasagne à la ratatouille 35

Gevulde paprika's met quinoa 38

Shakshuka 40

Kikkererwtenstoof 42

Vegan pad thai 43

Tomaten risotto met citroen en buffelmozzarella 44

Pasta met paddenstoelen en gorgonzola 46

Pasta rustica 47

Quiche met broccoli en vega gehakt 49

Rijstpannenkoekjes 50

Bietenpannenkoekjes 51

Spinaziepannenkoekjes 51

Aardappelpannenkoekjes 53

Geroosterde kikkererwten 54

Gebakken paddenstoelen met geitenkaas 56

Vega taco's 58

**Wij horen graag je feedback! Je zou ons heel erg helpen om in deze korte pol je mening in te vullen, kost max 1 minuutje!**

**Klik dan hier.**

WELKOM
IN HET BUITEN-
LANDJE
GLASWIJN € 3,50
FLESWIJN € 19
VIRGIN € 2,50
APPELSAPE 1,50
PRUIM SORBET € 2

# Dips

# Hummus

## Lente

---

*Voor ongeveer 8 personen*
(€2,05 per persoon)

**2 blikken kikkererwten van 400 g**

**120 ml heet water**

**2 tenen verse knoflook,** gepeld

**120 ml tahin**

**Sap van 1 citroen**

**2 el *lekkere* olijfolie**

**½ tl gemalen komijn**

**Zout en peper**

*Hummus kan je tegenwoordig in elke supermarkt kopen. Maar wist je dat het eigenlijk heel makkelijk is om zelf te maken en ook veel lekkerder? Deze hummus is in 10 minuten gemaakt! Je kan het een week in een afsluitbare (glazen) pot in de koelkast bewaren. Optioneel: voeg 1 rauwe geraspte biet toe aan het mengsel voor een roze en iets zoetere bieten hummus.*

1. Spoel de kikkererwten af onder de kraan en laat uitlekken.

2. Doe ze met het hete water, knoflook, tahin, citroensap, olijfolie en komijn in een foodprocessor en mix tot een gladde saus, een staafmixer kan ook. Voeg vervolgens nog wat zout en peper toe om op smaak te brengen. Klaar ben je!

*Wist je dat je 30 tot 40 keer minder zoetwater gebruikt met een vegetarisch dieet? Goed nieuws voor ons milieu dus!*

# Rode bietendip met hazelnoten

Winter

---

*Voor ongeveer 8 personen*
(€2,05 per persoon)

**6 schoongemaakte rode bieten**, niet geschild

**2 verse knoflooktenen,** geperst

**1 rood pepertje,** pitten verwijderd

**1.5 el Griekse yoghurt**

**3 el *lekkere* olijfolie**

**1.5 el ahornsiroop**

**1 el za'atar**

**Handje hazelnoten,** fijngehakt

**Stukje verkruimelde geitenkaas**

**2 lente uitjes,** gesnipperd

*Deze rode bietendip is heerlijk op brood of op toastjes bij de borrel, maar ook op het recept van de rijstpannenkoekjes op blz. 50.*

1. Verwarm oven op 180 *C. Verpak de bieten in aluminiumfolie en doe ze ongeveer 60 minuten in de oven. De bieten zijn gaar als je er met een mes doorheen kan glijden. Laat de bieten afkoelen. Schil ze en snij ze in blokjes.

2. Doe de biet, de knoflook, het rode pepertje en de Griekse yoghurt in een foodprocessor (kan ook met staafmixer!) en pureer. Voeg vervolgens de olijfolie, ahornsiroop en za'atar toe en pureer nog een keer. Voeg een beetje zout toe en plaats het in een mooie schaal.

3. Sprenkel over de mengelmoes de hazelnoot, lente ui en geitenkaas en de dip is klaar.

# Baba Ganoush

Zomer Herfst

---

*Voor ongeveer 4 personen* (€1.60 per persoon)

**1 aubergine** grillen

**1 potje kikkererwten**

**Klein handje peterselie,** fijngehakt

**2 tenen verse knoflook,** fijngehakt

**1 el citroensap**

**1 el rode wijnazijn**

**2 tl paprikapoeder**

***Lekkere* olijfolie**

**Zout en peper**

*Van gegrilde aubergines (zie recept blz. 17) kan je een heerlijke aubergine dip maken. Serveer met warm naan brood!*

1. Haal de aubergines uit de oven en laat even afkoelen. Spoel de kikkererwten af onder de kraan en laat uitlekken. Doe de kikkererwten, aubergine, knoflook, citroensap, rode wijnazijn, paprikapoeder, beetje olijfolie en zout en peper in een kom of foodprocessor en mix tot een glad geheel.
2. Besprenkel met wat olijfolie en bestrooi met de peterselie en wat peper. Klaar ben je!

# Guacamole

## Lente

---

*Voor vier personen* (€1.33 per persoon)

**2 rijpe avocado's**

**1 rode ui**

**1 teen knoflook**

**4 kleine tomaatjes**

**Citroen sap**

**Zout**

**Peper**

**Chili vlokken of rode peper**

**Koriander**

*Guacamole is inmiddels een welbekende Mexicaanse dip die heel makkelijk te maken is. De dip is lekker met alleen wat tortilla chips maar kan sommige gerechten in dit kookboek ook een goede upgrade geven.*

1. Snij de ui, avocado, tomaatjes en knoflook in kleine stukjes en gooi ze bij elkaar in een ruime kom.
2. Roer alles goed door elkaar en gebruik een vork of een stamper om de avocado mix te prakken tot een romig geheel.
3. Breng de guacamole op smaak met zout, peper en citroensap. Voor de liefhebbers kan er ook nog wat chilivlokken, een rode peper (verwijder wel de pitten) of koriander aan toe gevoegd worden.

# Bijgerechten

# Gegrilde aubergines

Zomer Herfst

---

*Voor vier personen* (€1,19 per persoon)

**2 aubergines,** in 1.5 cm dikke plakken gesneden

**Olijfolie**

**1 teen knoflook,** doormidden gesneden

**Peterselie,** grofgesneden

**Verse oregano**

**Zout en peper**

*Er zijn niet veel groentes die zo fascinerend zijn als aubergines. Ze zijn een belangrijk onderdeel van vele gerechten en kent vele kleuren en schoonheden. Het seizoen van aubergines loopt van de zomer tot de herfst in het mediterrane gebied. Deze gegrilde aubergines zijn erg lekker als bijgerecht. Let op: dit is ook een goede manier om andere groenten te grillen, zoals* ***courgettes*** *en* ***cherrytomaatjes****.*

1. Verhit de oven op 220 *C
2. Snij de aubergines en verdeel ze op een bakpapier beklede bakplaat. Vet beide kanten van de plakken aubergine in met olijfolie. Wrijf de plakken vervolgens in met knoflook. Bestrooi dan met wat zout. Doe ze ongeveer 35 minuten in de oven tot de plakken aan beide kanten goudbruin en gaar zijn (op grilstand). Draai de plakken halverwege om. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.
3. Roer in een kleine kom een eetlepel olijfolie en pers de knoflook uit. Doe er wat peper bij.
4. Snij de oregano en peterselie vrij en bestrooi over de aubergine plakken. Giet de olijfolie dressing er overheen en doe op een mooi bord.

*Goed bezig! Plantaardige producten zorgen voor minder broeikasgasuitstoot en land- en energiegebruik.*

# Tofu

## Winter

*Voor ongeveer 4 personen* (€0.80 per persoon)

**1 pak tofu** (300/400 gr)

**100 ml sojasaus**

**1 el azijn** (kan meer of minder naar smaak)

**1 el honing**

**Chili vlokken**

**Maizena** (optioneel)

*De schappen staan inmiddels vol met allerlei verschillende vleesvervangers. De grote variatie maakt het vegetarisch eten interessanter maar kan ook soms voor verwarring zorgen. Tofu is misschien wel de meest klassieke vleesvervanger. Voor vleeseters kan tofu soms smaakloos over komen, maar het geheim zit hem in de bereiding. De tofu kan op verschillende manieren gemarineerd worden. Hieronder is de marinade op basis van sojasaus maar ook hiermee kan de creativiteit op de loop gaan. Wel raden we aan om de marinade saus niet op basis van een olie te maken.*

1. Tofu wordt meestal verkocht in vocht om het langer goed te houden. Dit betekent wel dat voor lekkere tofu, het van groot belang is de tofu uit te laten lekken. Snij de tofu in plakken en leg ze tussen keukenpapier of een schone theedoek. Leg er een zwaar object op (een zware pan bijvoorbeeld) en laat de tofu zo een uur of twee staan. Je kan hier ook langer de tijd voor nemen en bijvoorbeeld de tofu een dagje in de koelkast laten uitlekken. Snijd na het uitdrogen de tofu in de gewenste grootte.

2. Voeg in een ruime kom de sojasaus, azijn, honing en chili vlokken en roer deze goed door elkaar.

3. Leg vervolgens de gedroogde tofu stukken in de kom en laat deze hierin weken voor 15 minuten. Als de tofu niet diep genoeg onder water staat, draai deze dan halverwege het kwartier om.

4. Verwarm een pan voor. De pan moet gloeiend heet zijn voordat de tofu erin gebakken wordt. Als je een antiaanbakpan hebt, bak de tofu dan zonder olie. Dit is beter voor de smaak en het opbakken. Bak de tofu krokant. **Tip!** Om de tofu extra krokant te maken strooi wat maïzena/maiszetmeel over de tofu.

# Artisjok

Zomer Herfst

---

*Voor vier personen* (€1.95 per persoon)

**2 artisjokken**

**1 citroen**

**75 g lekkere Belgische mayonaise**

**1 teen knoflook,** fijngehakt

**1 tl Franse mosterd**

**Zout en peper**

*Een artisjok is een soort bloem en komt uit het Mediterrane gebied. Het bevat veel vitamines die erg gezond voor je zijn. Het seizoen dat de artisjokken het lekkerst zijn is van juni tot oktober. Dit is een heel leuk gerechtje voor bij de borrel in het zonnetje met knoflook mayonaise!*

1. Snijd de stelen van de artisjokken. Verwijder een stukje van de onderste bladeren, deze zijn hard en taai. Halveer de citroen. Wrijf de onderkant van de artisjok in met ½ citroen om verkleuren te voorkomen.

2. Pers de rest van de citroen uit. Breng een grote pan water met het citroensap aan de kook. Doe de artisjokken in de pan en bedek ze met een bord zodat ze onder water blijven. Kook de artisjokken in 25-30 minuten gaar. Ze zijn gaar als je met de punt van een mes makkelijk door de artisjokbodem kunt glijden.

3. Doe ondertussen de mayonaise in een kommetje. Pers de knoflook erboven en roer deze samen met de mosterd door de mayonaise. Breng op smaak met peper en verdeel de mayonaise over kleine schaaltjes.

4. Neem de artisjokken met een schuimspaan uit de pan. Laat ze ondersteboven in een vergiet uitlekken.

5. Haal een voor een de blaadjes van de artisjok, dip ze in de knoflookmayonaise en eet het zachte onderste gedeelte. Tip: het artisjokhart is het lekkerste gedeelte, eet smakelijk!

Voorgerechten •
6,95 Hollandse haring (lekker me
7,25 Oesters: Fines de claires Rou
6,95 Gerookte zalm & heilbot met mie
Schelvislever
9,40 Gestoomde makreel met toast
3,90 Hollandse garnalen met citroenmayonaise 6,85
9,65 Halve koude kreeft met mayonaise 18,75
8,00 Snow Crab met cocktailsaus 18,75
7,50 Siberian Caviar van "de Kaviarist" (20 gr) 41,25
8,75 Pasta met truffel
7,80 Gebakken coquilles met Noilly Pratsaus 10,95
,15 Boudin noir (Franse bloedworst) 10,15
,40 Gebakken kaltshersenties met salie 8,35
Garnalencroquetjes (van Holkamp) 8,75
Slakken 7,15
Hoofdgerechten •
Verse tuinbonen met ham 10,15
Coq du vin blanc
CAFÉ-RESTAURANT
AMSTERDAM

# Auberginetorentjes met buffel mozzarella en geroosterde druiven

Zomer

---

*Voor 4 personen* (€3,48 per persoon)

**1 aubergine gegrild,** zie recept blz. 17

**Rode druiven,** zonder pit

**1 el azijn**

**250 g buffelmozzarella**

**Basilicum**

**30 g pijnboompitjes**

**30 g parmezaanse kaas**

**Lekkere olijfolie**

**Zout en peper**

*Wat erg lekker is om te maken van gegrilde aubergines (zie recept blz 17) zijn buffelmozzarella torentjes met gegrilde druiven. De zoete druiven maak een perfect smaakbalans met het romige van de mozzarella. Dit is een ideaal recept als voorgerecht of bijgerecht bij een dinertje omdat het er erg feestelijk uitziet. Daarnaast kan je ook andere soorten groente erg goed op deze manier grillen, zoals cherrytomaatjes en courgette.*

1. Verwarm de oven op 220*C grilstand of verwarm een grilpan. Doe de druiven in een kleine ovenschaal met de azijn, olie, knoflook, zout en peper. Meng alles goed en doe in de oven totdat de druiven bruin geroosterd zijn, dit duurt ongeveer 20 minuten (dit kan tegelijkertijd met de aubergine).
2. Doe tussendoor in een kom een royale hoeveelheid basilicum, de pijnboompitten, parmezaanse kaas, 2 el olijfolie en wat zout en peper en pureer met een staafmixer tot een grof mengsel (pureer vooral niet te egaal!).
3. Haal de druiven en aubergine uit de oven. Dan kan je beginnen met het maken van de torentjes. Begin met een plakje aubergine, dan een plakje mozzarella en smeer daar wat pesto op. Herhaal dit twee keer en eindig met een basilicumblaadje. Maak de torentjes op een mooi bord en leg bestrooi met de gegrilde druiven. Eet smakelijk!

*Wist je dat je voor 1 kilo vlees 15.000 liter water nodig hebt?*

# Salade van paddenstoelen en pompoen

Herfst Winter

---

*Voor 4 personen* (€2,40 per persoon)

**1 kleine pompoen** (zoals flespompoen)

**12 salie blaadjes**

**4 tenen verse knoflook,** in dikke plakjes

**Olijfolie**

**300 g champignons,** in dikke plakken (kies de buitenbeentjes!)

**Rucola**

**150 g blauwe kaas,** zoals gorgonzola of roquefort

**Balsamico**

**Zout en peper**

*Twee winterse ingrediënten komen in dit recept samen: paddenstoelen en pompoen. Pompoenen kan je in de herfst en winter heel goedkoop op de markt vinden!*

1. Verwarm de oven op 190*C. Schil en halveer de pompoen en verwijder de zaden. Snijd in stukken van 2-3 centimeter en doe ze op een bakplaat met bakpapier. Meng de salie, knoflook, zout, peper en royale hoeveelheid olie en besprenkel over de pompoen. Doe het ongeveer 40 minuten in de oven. Roer alles halverwege een keer door, totdat de pompoen zacht is en aan de uiteinden begint te kleuren.
2. Doe wat olijfolie in de koekenpan en laat het warm worden. Doe de champignons en wat zout en peper erbij en wacht totdat ze goudbruin zijn.
3. Roer voor de dressing wat olijfolie en balsamico met zout en peper door elkaar.
4. Doe de pompoen, champignons, rucola en kaas in een mooie schaal en besprenkel met de dressing.

*Wist je dat 42% van de Nederlanders iedere dag vlees eet, maar liefst 81% minstens 5 dagen per week.*

# Feest Turks broodpizza

Zomer Herfst Winter Lente

---

*Voor 10 personen* (€1,55 per persoon)

**3 Turkse broden,** doormidden gesneden zodat je 2 kanten hebt

**4 blikken tomatenblokjes**

**1 ui,** fijn gesneden

**3 tenen knoflook,** fijngehakt

**3 zakjes oude kaas** (naar eigen keuze!)

**Zwarte olijven**

**Zongedroogde tomaatjes**

**Olijfolie**

**Rucola**

**Italiaanse kruiden**

**1 tl chilivlokken**

**Zout en peper**

*Wat is nou lekker én goedkoop om op een feestje bij jezelf thuis te serveren? Dit is het ideale recept voor een lekkere snack en ziet er ook nog eens feestelijk uit! Je kan er alles op bestrooien, wat je zelf maar lekker vindt. Wij geven hier een lekkere en simpele versie.*

1. Verhit een pan en doe er wat olijfolie in. Voeg eerst de ui toe en laat pruttelen. Doe dan de knoflook, chilivlokken, Italiaanse kruiden en peper erbij en laat de knoflook goudbruin bakken. Voeg vervolgens de blikken tomatenblokjes toe en maak op smaak met wat zout. Laat deze saus pruttelen op halfhoog vuur.
2. Verwarm de oven op 175*C en snij de Turkse broden doormidden zodat je twee kanten hebt om te beleggen.
3. Besmeer de kanten met de tomatensaus en bestrooi met royale hoeveelheid kaas. Versier met de olijven en zongedroogde tomaatjes en eventueel andere lekkere dingen.
4. Doe de pizza's ongeveer 15 minuten in de oven totdat de kaas goed gesmolten is en het Turkse brood knapperig is geworden.
5. Bestrooi met wat rucola en klaar ben je!

*Wist je dat een kwart van de totale broeikasgassen wordt veroorzaakt door onze voedselketen?*

# Hoofdgerechten

# Lasagnes

Zomer Herfst Winter Lente

---

*Ovenschotels zijn ideaal voor diners thuis. Je kunt ze van te voren maken en staat dus niet in de keuken als er vrienden op bezoek zijn. Lasagnes zijn hier een perfect recept voor met in iedere laag weer een eigen smaaksensatie. In Italië zijn er tientallen verschillende soorten lasagnes te vinden. De lasagne al forno uit Emilia-Romagna is wereldwijd de succesvolste versie, ook wel lasagne bolognese genoemd. Maar lasagne kan ook heerlijk zijn zonder vlees!*

*Wist je dat er in Nederland alleen al 1,3 miljoen hectare gebruikt worden voor gras en mais voor vee?*

# Lasagne met courgette en ricotta

## Zomer

*Voor drie personen* (€3,20 per persoon)

**1 ui**, fijn gesneden

**2 tenen knoflook**, fijngehakt

**250 g cherrytomaatjes**, gehalveerd

**1 blik gepelde tomaten**

**Zout en peper**, om op smaak te brengen

Eventueel **rood pepertje**, fijngesneden en haal pitjes eruit

**2 courgettes** in langwerpige plakken geschaafd (kies de buitenbeentjes!)

**Olijfolie**

**250 g ricotta**

**10 g basilicumblaadjes**, grofgesneden

**Schil van 1 citroen**

**45 g parmezaanse kaas**

*Deze lasagne is afgekoeld heerlijk op een zonnige dag, maar ook juist warm binnen op een koude winterdag (gebruik dan eventueel een blik gepelde tomaten in plaats van cherrytomaatjes). De lasagne vellen zijn hier vervangen voor gegrilde courgette plakken, waardoor het een iets lichter gerecht is om te eten.*

1. Giet olijfolie in een pan en zet hem op halfhoog vuur. Voeg als de olie heet is de ui, knoflook en eventueel het rode pepertje (als je van pittig houdt) toe en laat ze 2 minuten fruiten in de pan totdat ze gekarameliseerd zijn. Doe dan de gepelde tomaten en de cherrytomaatjes erbij. Breng op smaak met zout en peper en laat een half uurtje pruttelen.
2. In de tussentijd kan je de courgettes in langwerpige plakken schaven en in olijfolie invetten. Gril ze dan in de oven of in een gril pan. Tip: de courgettes grillen kan ook goed in een tostiapparaat!
3. Verwarm de oven op 180*C en vet een ondiepe ovenschaal in.
4. Meng de ricotta met het basilicumblad en de schil van de citroen zodat het een egaal mengsel wordt.
5. Nu kan je beginnen met het maken van de lagen van de lasagne. Leg een laag courgetteplakken onder in de schaal. Doe dan wat tomatensaus erop, dan de ricotta en bestrooi vervolgens met parmezaanse kaas. Ga door met de laagjes maken totdat alles op is. Eindig met tomatensaus en daarop een royale hoeveelheid parmezaanse kaas.
6. Doe het ongeveer 30 minuten in de oven. Laat het een beetje afkoelen en doe er nog wat blaadjes basilicum bovenop.

*Wist je dat de gemiddelde Amerikaan 100 kilo vlees eet per jaar? Dat is meer dan het gemiddelde gewicht in Amerika!*

# Lasagne à la ratatouille

Zomer Herfst Winter Lente

---

*Voor zes personen* (€4,55 per persoon)

**1 aubergine,** in plakken gesneden

**1 courgette,** in plakken gesneden

**1 paprika**

**1 ui,** fijn gesneden

**5 tenen knoflook,** fijngehakt

**750 g tomaten,** in blokjes gesneden

**2 laurier bladeren**

**Een blokje paddenstoelenbouillon**

**1 blikje tomatenpuree**

**Plantje basilicum,** fijngesneden

**250 g champignons,** gesneden

**2 tl tijm**

**200 g spinazie,** klein geknipt

**100 g zachte geitenkaas**

**100 g ricotta**

**100 g parmezaanse kaas**

**40 g pijnboompitten**

**250 g mozzarella**

**100 g roquefort**

**1 pak lasagnevellen**

**Olijfolie**

**Zout en peper**

*Hoe lekkerdere de ingrediënten (verse groenten en kruiden, goede kazen, verse lasagne vellen), des te lekkerder deze lasagne wordt. Deze lasagne is een echte smaaksensatie en daarom perfect voor diners. Dit recept is geïnspireerd op de film Ratatouille. Hierin wordt het recept van een echte goede ratatouille verklapt. Ondanks dat het een mengelmoes is van allerlei groentes is, proef je in de ideale ratatouille bij elke hap alle groenten apart. Dit bereik je door de groenten apart te grillen of te bakken en dan daarna pas te combineren. Dat is ook het geheim van deze lasagne! Bij de lasagne houden ook de lasagnevellen de smaak van de verschillende kazen gescheiden. In plaats van bechamelsaus is tomatensaus hier de basis. Hierdoor komen de kazen goed tot hun recht.* ***Let op:*** *er komen veel ingrediënten bij dit recept kijken. Maar je kan makkelijk wat lagen weg laten naar wens van je eigen smaak.*

1. Begin met het grillen van de groente: aubergine, courgette en paprika. Besprenkel de aubergine en courgette met zout en olie en gril het in een hete oven of op een grilplaat. De paprika mee grillen. Oven op 220*C.

2. Als groentes in de oven zitten kan je beginnen met de tomatensaus. Giet olijfolie in de pan en zet hem op halfhoog vuur. Doe de ui en knoflook erbij en laat het 2 min meebakken tot ze goudbruin zijn. Doe dan de tomaten erbij. Op smaak brengen met wat rozemarijn, laurierbladeren, een blokje paddenstoelenbouillon, tomatenpuree en wat peper en heel klein beetje zout. Laat het 30 min op laag vuur pruttelen en haal dan de laurierbladeren er weer uit en voeg handje vol basilicum toe.

3. Bak dan in een koekenpan de paddenstoelen en 1 teen knoflook met wat peper en tijm. Als de paddenstoelen goed gebakken zijn meng je de geitenkaas er doorheen en laat het afkoelen.

4. In een aparte schaal spinazie en ricotta en wat peper en zout mengen.

5. Weer in een aparte schaal een grote bos basilicum fijn knippen, een teen knoflook, parmezaanse kaas raspen, een beetje peper erover heen strooien, pijnboompitten toevoegen en een flinke scheut olijfolie. Dan met een staafmixer mengen tot een stevige pesto. Deze pesto met klein gesneden mozzarella mengen.

6. Haal de groenten uit de oven. Meng de courgettes met de roquefort en doe in een aparte kom.

7. Ontvel en ontpit de paprika's en snijd in plakken.

8. Neem een diepe lasagne schotel. Dan passen er lekker veel lagen in! En als het allemaal niet past kan je gerust enkele lagen weg laten. Vet de ovenschaal goed in met olie en eventueel wat vocht van de tomatensaus. Bedek de bodem dan met een 1e laag lasagne vellen. Elke laag groente wordt vervolgens afgedekt met een laag lasagnevellen. Hier een voorbeeld van een mogelijke opbouw:

*Laag 1: gegrilde aubergines*

*Laag 2: gegrilde courgettes met roquefort*

*Laag 3: spinazie met ricotta*

*Laag 4: gegrilde paprika*

*Laag 5: paddenstoelen met tijm en geitenkaas*

*Laag 6: mozzarella met pesto*

*Laag 7: tomatensaus met parmezaanse kaas*

9. Lasagne in de oven afbakken op 180*C ongeveer 60 minuten. Dek na 30 minuten de lasagne af met folie zodat de bovenste laag niet verbrandt. Laat hem even afkoelen en eet smakelijk!

# Gevulde paprika's met quinoa

Zomer Lente

---

*Voor vier personen* (€4,10 per persoon)

**4 rode paprika's**

**2 courgettes** (kies de buitenbeentjes!)

**Olijfolie**

**2 grote uien,** gehalveerd en in dunne plakjes

**Paar takjes tijm**

**3 tenen knoflook,** fijngesneden

**200 g quinoa**

**Flinke hand bladpeterselie**

**Kneep citroensap**

**40 g pijnboompitten,** licht geroosterd

**150 g feta**

**Zout en peper**

*Dit is een erg gezond recept die je zo in elkaar kan flansen en het ziet er ook nog eens feestelijk uit! Het karamelliseren van de courgette en ui kost wel wat tijd (wat het zo lekker maakt!). Quinoa is een heel voedzaam zaadje dat een goed alternatief is voor couscous of rijst. De zachte courgette, zoete ui, knapperige pijnboompitten en zoute feta maken dit een erg lekker gerecht.*

1. Verwarm de oven op 190*C. Snijd de bovenkant (het hoedje) van de paprika's eraf en verwijder de pitten. Je hebt nu een mooi kommetje om te vullen. Als je het lekker vind dat de paprika's goed gegrild zijn doe je ze alvast 5 minuten in de oven tot ze wat zachter zijn. Haal ze er dan uit.

2. Snijd ondertussen de courgettes in plakjes van 5 mm dik. Giet de olijfolie in een koekenpan en laat heet worden. Doe dan de uien, courgettes, tijm en wat zout en peper toe. Laat 20-25 minuten zacht bakken, af en toe roeren, tot de courgettes goudkleurig worden. Doe de knoflook erbij en bak een paar minuten mee.

3. Spoel intussen de quinoa goed af in water dat je steeds verschoont. Doe in een pan met een snuf zout en schenk er ruim koud water overheen. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat ongeveer 12 minuten zacht koken, tot de quinoa gaar is maar nog steeds nootachtig en de lange witte vliesjes van de zaadjes loskomen. Schenk in een zeef en laat uitlekken.

4. Voeg de uitgelekte quinoa toe aan de courgettes, samen met de peterselie, het citroensap, de geroosterde pijnboompitten en de helft van de feta.

5. Vul de paprika's met het quinoa mengsel en verdeel de rest van de feta erboven en besprenkel met nog wat olijfolie. Doe het ongeveer 20 minuten in de oven, tot de bovenkant licht krokant is geworden.

KLEIN VRIEND
MERLOT
KLEIN VRIEND
MERLOT
KLEIN VRIEND
MERLOT
Dove

# Shakshuka

## Herfst

*Voor vier personen* (€2,65 per persoon)

**6 verse roma tomaten,** in blokjes gesneden

**1 blikje tomatenpuree**

**2 tenen knoflook,** fijngehakt

**1 grote witte ui,** fijn gesneden

**Verse dragon**

**2 puntpaprika's,** gesneden (kies de buitenbeentjes!)

**200 g spinazie**

Optioneel **200 g paddenstoelen,** schoongemaakt (kies de buitenbeentjes!)

**200 g feta**

**4 eieren**

**Olijfolie**

**Kruiden naar eigen keuze:** oregano, za'atar, koriander en komijn zijn erg lekker erbij

**Zout en peper**

**Pita of Turks brood**

*Het woord shakshuka betekent een mengsel in veel Arabische dialecten. Shakshuka is een Mediterraans gerecht. Op de dag van vandaag wordt nog steeds hevig bediscussieerd waar de oorsprong echt vandaan komt. Maar waar de meeste het over eens zijn; het is een heerlijk en makkelijk stoofpotje voor de brunch of voor het avondeten.*

1. Giet olijfolie in de pan en zet hem op halfhoog vuur. Doe de ui en knoflook erbij en laat even goudbruin worden.
2. Ondertussen snijd je de rest van de groenten fijn en gooi je het in de pan erbij. Voeg wat zout en peper toe om op smaak te brengen, de verschillende kruiden en de tomatenpuree. Laat dit op een laag vuurtje een tijdje pruttelen totdat het helemaal goed gemengd is. Voeg na 10 minuten de helft van de feta toe.
3. Als het mengsel goed geprutteld heeft, maak je vier kuiltjes in de pan met een spatel. Open in elk kuiltje een ei alsof je een ei gaat bakken.
4. Doe dan de rest van de feta eroverheen en de deksel op de pan. Bak op halfhoog vuur totdat het eiwit en eigeel hard zijn (naar eigen keuze kan je ook het eigeel zacht laten).
5. Doe van het vuur en bestrooi er wat koriander overheen. Serveren met de pan op tafel met een sneetje pita of Turks brood en eet smakelijk!

*Het aantal dieren dat per uur geslacht wordt in Amerika is 500.000. Dat zijn 12 miljoen dieren per dag. Door jou gelukkig een aantal minder!*

# Kikkererwtenstoof

## Winter

*Voor 4-6 personen* (€3,35 per persoon)

**50 ml olijfolie,** plus meer voor serveren

**4 tenen knoflook,** gesnipperd

**1 ui,** gesnipperd

**1 stuk gember,** grootte naar voorkeur

**Koosjer zout en zwarte peper**

**1.5 tl kurkuma**, plus meer voor serveren

**1 theelepel chilivlokken,** plus meer voor serveren

**2 blikken kikkererwten 400 gram**, uitgelekt en gespoeld

**200 ml kokosmelk** (vette!)

**500 ml kippenbouillon**

**400 gram spinazie**

**1 bosje snijbiet**

**Muntblaadjes voor serveren**

**Yoghurt** (optioneel)

**Geroosterde pita** (optioneel)

*Dit recept komt uit de New York Times en is een echte treffer. Daarnaast is het ook nog eens helemaal veganistisch.*

1. Verhit 50 ml olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg knoflook, ui en gember toe. Breng op smaak met zout en peper en kook. Fruit de ui zo'n 3 tot 5 minuten.\

2. Voeg 1,5 theelepel kurkuma, 1 theelepel rode pepervlokken en de kikkererwten toe en breng op smaak met zout en peper. Kook totdat de kikkererwten sissen en ze beginnen af te breken en een beetje bruin en knapperig worden, 8 tot 10 minuten. Verwijder ongeveer een kopje kikkererwten en zet apart voor de garnering.

3. Gebruik een houten lepel of spatel om de resterende kikkererwten fijn te maken om hun zetmeelrijke binnenkant vrij te maken (hierdoor wordt de stoofpot dikker.) Voeg kokosmelk en bouillon toe en breng op smaak met zout en peper.

4. Breng aan de kook en schraap alle stukjes die zich op de bodem van de pan hebben gevormd. Laat sudderen tot de stoofpot is ingedikt, 30 tot 35 minuten. Als je na 30 tot 35 minuten de stoofpot wat dikker wilt, blijf dan sudderen totdat je uw gewenste consistentie.

5. Voeg de spinazie en snijbiet toe en roer, zorg ervoor dat ze in de vloeistof zijn ondergedompeld. Kook tot ze verwelken en zacht worden, 3 tot 7 minuten. Breng opnieuw op smaak met zout en peper.

6. Verdeel over de borden en bedek met munt, gereserveerde kikkererwten, een snufje rode pepervlokken en een flinke scheut olijfolie. Serveer met yoghurt en geroosterde pitabroodjes; bestuif de yoghurt met kurkuma als je wilt.

# Vegan pad thai

Herfst Lente

*Voor vier personen* (€4,90 per persoon)

**Rijst noedels**

**60 ml sojasaus**

**1 el suiker**

**2 el sesamolie, kokosolie, olijfolie of zonnebloemolie**

**2 tenen knoflook,** fijngehakt

**1 tl geraspte gember**

**2 el pindakaas** (100%)

**1 el rijstazijn** (optioneel)

**Paprika** (kies de buitenbeentjes!)

**Lente-ui**

**Wortel**

**Sugarsnaps**

**Taugé**

**Champignons** (kies de buitenbeentjes!)

**Rode kool**

**Verse chili**

**Sesamzaadjes**

**Pinda of cashewnoot**

**Koriander**

**Limoen**

**1 of 2 eieren** (optioneel)

*Deze vegan pad thai kan je zo ingewikkeld maken als je zelf wilt. Maar is ook heerlijk als een simpele en snelle maaltijd. Voor de liefhebbers kan er ook een eitje doorheen gemixt worden al is deze pad thai ook heel lekker helemaal vrij van dierlijke producten. Dit gerecht geeft heel veel ruimte voor diegenen die creatief bezig willen zijn met wat ze nog in de keuken hebben. De groenten hier beneden zijn lekker maar je kan van allerlei groentes gebruiken.*

1. Roer de sojasaus, suiker en rijstazijn door elkaar. Roer de gember en de knoflook er doorheen. Roer vervolgens de pindakaas en de sesamolie door de saus. Roer vervolgens heet water door de saus. Begin met een klein scheutje. Hoe meer heet water hoe dunner de saus.
2. Snij de groentes in vergelijkbare grote stukken. Bak de gesneden lente ui kort in de pan met wat olie. Voeg niet lang hierna de groenten erbij en wok ze een paar minuten tot gaar. Gooi hierna het hiervoor gemaakte sausje doorheen en bak de groentes nog kort op laag vuur.
3. Voor de niet vegan optie kan je nu 1 of 2 eieren door de pad thai roeren.
4. Breng ondertussen een liter water aan de kook (in een waterkoker of pan). Als het water kookt haal het van de warmtebron. Leg de rijst noedels in het hete water (2 minuten). Om te voorkomen dat de rijst noedels aan elkaar gaan plakken, kan je het best af en toe door de pan/bak met noedels roeren als ze aan het garen zijn ook is het handig om de rijst noedels met koud water af te spoelen na het garen.
5. Roer als laatste de noedels door de groenten en breng eventueel het gerecht op smaak met wat zout, peper, chili, sesamzaadjes, cashewnoot, koriander en limoen. Doe dit naar je eigen smaak.
6. Garneer de pad thai met nog wat verse lente ui, pinda/cashewnoten, sesamzaadjes of/en koriander en klaar ben je!

# Tomaten risotto met citroen en buffelmozzarella

Zomer

---

*Voor 4 personen* (€3.60 per persoon)

**Risottorijst**

**1 blikje tomatenpuree**

**400 g cherrytomaatjes,** gehalveerd (kies lekkere!)

**Citroensap**

**Witte wijn**

**Pecorino,** geraspt

**1 bouillonblokje**

**Peterselie**

**Buffel mozzarella**

**2 kleine uitjes,** fijngesneden

**3 tenen knoflook**, fijngehakt

**Handje basilicum**

**Olijfolie**

**Klontje boter**

**Peper en zout**

*Risotto is van oorsprong een eenvoudig recept uit de Italiaanse boerenkeuken. Toch is een echt goede risotto maken moeilijker dan je denkt. Bij risotto gaat het allemaal om de timing: scheutje bouillon en roeren, een scheutje bouillon en weer roeren, totdat de risotto perfect gaar is. Deze risotto is een zomers gerecht, want dan zijn de cherrytomaatjes het lekkerst. Heerlijk met een sneetje focaccia!*

1. Verhit een pan en doe er olijfolie in. Voeg de ui, knoflook, peterselie toe. Als de uitjes goed gekarameliseerd zijn doe je de cherrytomaatjes erbij.

2. Dan kan je de risottorijst toevoegen. Eerst even 2 minuten laten roosteren, daarna grote scheut witte wijn en citroensap erbij. Laat de wijn goed intrekken en doe vervolgens telkens wat gekookt bouillon water erbij. Laat de rijst goed intrekken en blijf roeren. Het roeren is echt heel belangrijk, dus loop vooral niet van de pan weg! Voeg na een tijdje het blikje tomatenpuree toe. Het roeren en koken van de risottorijst duurt ongeveer 20 minuten, tot de rijst lekker proeft (gaar maar wel nog met een bite!).

3. Als de rijst goed is doe je 4 el geraspte pecorino en een klontje boter er doorheen en meng met de risotto. Maak op smaak met wat zout en peper. Garneren met buffelmozzarella en wat basilicum. Eet smakelijk!

*Wist je dat planten 10 keer meer eiwitten per hectare opleveren dan vlees?*

# Pasta met paddenstoelen en gorgonzola

Winter

---

*Voor 4 personen* (€2,92 per persoon)

**Pasta** (*De Cecco Mezzi rigatoni n* 26)*

**300 g champignons en gemengde paddenstoelen** (kies de buitenbeentjes!)

**200 g spinazie**

**100 g gorgonzola**, grofgesneden

**15 g parmezaanse kaas**

**Handje tijm**

**1 uitje,** fijngesneden

**2 tenen knoflook,** fijngehakt

**Scheut witte wijn**

**Olijfolie**

**Zout en peper**

1. Verhit een pan en voeg olijfolie toe. Bak dan eerst de ui op halfhoog vuur en doe 3 minuten later de knoflook erbij. Kook alvast water voor pasta.
2. Maak de paddenstoelen schoon en doe ze in de pan erbij. Bak op tot de vocht van de paddenstoelen verdampt en blus af met scheut witte wijn (die ook verdampt). Voeg ook wat tijm, zout en peper toe om op smaak te brengen.
3. Kook de pasta met een royale hoeveelheid zout. Let op: de kooktijd van de pasta die staat op het pak is vaak te lang, dus kook het 2 minuten korter en proef of je het lekker vindt.
4. Roer de spinazie alvast door het paddenstoelen mengsel tot het wat inkrimpt. Als de pasta klaar is gooi het bij de paddenstoelen met 3 el kookvocht. Roer door de pasta de gorgonzola en laat 3 minuten op laag vuur garen. Bestrooi met royale hoeveelheid peper en wat parmezaanse kaas en eet smakelijk!

# Pasta rustica

Zomer Herfst Winter Lente

---

*Voor zes personen* (€2,10 per persoon)

**1 pak spaghetti**, goede kwaliteit, iets dikker spaghetti *De Cecco Spaghetti n* 12* is erg lekker bij dit recept

**3 tenen verse knoflook,** fijn gesneden

**1 Spaans pepertje**, pitten verwijderd

**2 blikken gepelde tomaten,** goede kwaliteit

**Parmezaanse kaas**

**4 eidooiers en 1 heel ei**

**Basilicumblad,** fijn gesneden

**Zout en peper**

*Dit pasta recept wordt ook wel pasta à la rustica genoemd en komt oorspronkelijk uit Toscane. Deze pasta een soort overlevingspakket, omdat de pasta gemaakt wordt van simpele ingrediënten die in veel keukens standaard te vinden zijn. Het is erg belangrijk dat je voor dit recept hoge kwaliteit ingrediënten gebruikt. Daarnaast moet je opletten of de tomaten in het seizoen zijn (wat alleen maar in de zomer het geval is). Als het niet het tomatenseizoen is kan je beter een blik gepelde tomaten gebruiken in plaats van verse tomaten, deze hebben dan namelijk te weinig smaak.* ***Let op:*** *vertrouw de kooktijd van de pasta op een pak nooit! Het is altijd te lang waardoor de pasta te gaar wordt. De pasta kook je nog een klein beetje mee in de warme saus waardoor die perfect al dente wordt.*

1. Kook een grote hoeveelheid water en doe in een pan. Doe er een ruime hoeveelheid zout bij. Dit zout eet je niet daarna allemaal op!

2. Giet een royale hoeveelheid olie in een pan en doe daar gelijk de knoflook bij. Als je de knoflook langzaam opwarmt in koude olie, krijgt de olie een lekkerdere knoflook smaak. In een hele hete pan schroeit de knoflook dicht. Doe ook het pepertje erbij. Wacht tot de knoflook goudbruin is, maar zeker niet te bruin! Voeg er dan een royale hoeveelheid peper bij.

3. Voeg de tomaat toe in de pan en maak een beetje stuk. De saus moet vooral bestaan uit olijfolie. De olijfolie wordt ook wel op smaak gebracht door de tomaat.

4. Meng in een aparte kom de vier eidooiers en één heel ei, 5 el geraspte parmezaanse kaas, wat peper en zout en kluts. Voeg een beetje kookvocht toe.

5. Giet de spaghetti af en doe het in de pan. Voeg nog een klein beetje kookvocht toe. Hou het vuur 2 minuten aan. Doe dan het vuur uit en voeg het bakje met ei en parmezaan toe en roer. Bestrooi met fijngesneden basilicum en nog een beetje parmezaan.

*Een recente studie stelt dat mensen die plantaardig voedsel eten een beter seksleven hebben. Het eten van bepaalde planten beïnvloedt de hormoonspiegel en de seksuele activiteit.*

# Quiche met broccoli en vega gehakt

## Lente

*Voor 6 personen* (€2,51 per persoon)

**8-10 bladerdeeg plakjes**

**400 g vega gehakt**

**1 broccoli,** in stukjes gesneden

**1 prei,** in plakjes gesneden

**1 ui**, fijngesneden

**2 tenen knoflook,** fijngesneden

**Oude geitenkaas,** geraspt

**4 eieren**

*De combinatie van prei, ei en oude geitenkaas in een taartje van bladerdeeg is een ongelofelijk lekkere combinatie! Serveer het met een frisse salade.*

1. Verwarm oven op 180*C. Vet een ronde taartvorm met boter in en beleg met bladerdeeg. Doe alvast even in de oven zodat het knapperig wordt.
2. Ondertussen ui en knoflook fruiten. Doe dan de gehakt, de broccoli, de prei en wat zout en peper erbij (en optioneel wat kruiden naar eigen smaak).
3. Klop tussendoor de eieren met wat geraspte geitenkaas. Doe het gehakt in de taartvorm en dan het eimengsel. Eindig met wat geraspte geitenkaas en doe ongeveer 30 minuten in de oven tot de quiche warm en goudbruin is.

# Rijstpannenkoekjes

Zomer Herfst Winter Lente

---

*Voor ongeveer 12 pannenkoekjes*
(€0,80 per pannenkoek)

**5 eieren**

**500 ml amandelmelk**

**150 g rijstmeel** (te krijgen bij de Turkse winkel)

**Kokosolie,** om in te bakken (boter kan ook)

**Zout**

*Deze pannenkoekjes zijn ideaal voor een gevarieerd avondmaal. In dit kookboek maken we bieten, spinazie en aardappelpannenkoekjes. Alle dips en gegrilde groentes uit dit kookboek zijn erg lekker op deze pannenkoekjes. Verder geven we nog twee andere suggesties die erg goed passen op de pannenkoekjes. Maar wees vooral zelf creatief met het bedenken van lekkere toppingen! Maak een grote hoeveelheid van dit beslag en bewaar het in een afgesloten kan in de koelkast (maximaal 3 dagen). Het is heerlijk ook als ontbijt met rood fruit!*

1. Breek de eieren in een kom en klop tot een egaal mengsel. Doe dan de amandelmelk en rijstmeel erbij en pureer tot een egaal mengsel (kan ook met staafmixer!). Doe dit in een kan en laat minimaal 30 minuten in de koelkast rusten.

# Bietenpannenkoekjes

Winter

*Voor ongeveer 6 pannenkoekjes*
(€0,45 per pannenkoek)

**½ hoeveelheid rijstpannenkoekjes beslag**

**30 g rauwe bieten,** boven en onderkant verwijderd, geschild

**Kokosolie,** om in te bakken (boter kan ook)

1. Rasp boven de rijstpannenkoekjes beslag de bietjes en pureer tot egaal mengsel.
2. Doe kokosolie in een koekenpan en laat de pan goed heet worden. Doe wat beslag erbij en hoe dunner de pannenkoekjes hoe lekkerder! Draai het pannenkoekje om en laat het goudbruin en gaar worden. Dit duurt ongeveer 1-2 minuten. Leg op een bord en maak de volgende!

# Spinaziepannenkoekjes

Lente

*Voor ongeveer 12 pannenkoekjes*
(€0,80 per pannenkoek)

**1 hoeveelheid rijstpannenkoekjes beslag**

**50 spinazie,** steeltjes verwijderd

**12 verse basilicumblaadjes**

**Kokosolie,** om in te bakken (boter kan ook)

1. Voeg bij de rijstpannenkoekjes beslag de spinazie en basilicum toe en pureer tot egaal mengsel.
2. Doe kokosolie in een koekenpan en laat de pan goed heet worden. Doe wat beslag erbij en hoe dunner de pannenkoekjes hoe lekkerder! Draai het pannenkoekje om en laat het goudbruin en gaar worden. Dit duurt ongeveer 1-2 minuten. Leg op een bord en maak de volgende!

# Aardappelpannenkoekjes

Zomer Herfst Winter Lente

*Ongeveer 20 pannenkoekjes*
(totaalprijs €3,41)

**6 aardappels,** geschild en geraspt

**2 uien,** geraspt

**2 el bloem**

**1 ei,** geklutst

**Zonnebloemolie**

**Zout en peper**

*Dit pannenkoekje is erg lekker met een beetje crème fraiche, heet geblakerde cherrytomaatjes, gegrilde courgettes, wat basilicum en pecorino! Zie hoe je groente moet grillen op blz. 17.*

1. Rasp de aardappels en uien en knijp goed het vocht eruit en doe in een kom. Voeg het eitje, bloem en royale hoeveelheid zout en peper toe en mix tot een egaal mengsel.
2. Bak in een koekenpan in zonnebloemolie hele dunne pannenkoekjes.

# Toppingen voor pannenkoekjes

## Geroosterde kikkererwten

Lente

Totaalprijs €1.74

**2 tenen verse knoflook,** geperst

**1 blik kikkererwten**

**Rozemarijn**

**Olijfolie**

**1 tl paprikapoeder**

**Peper en zout**

1. Verwarm de oven op 200*C.
2. Spoel de kikkererwten af onder de kraan en laat uitlekken. Leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie, knoflook, rozemarijn en paprikapoeder. Voeg wat peper en zout toe om op smaak te brengen.
3. Doe de kikkererwten ongeveer 30 minuten in de oven en haal ze eruit als ze goudbruin zijn.

*Wist je dat de gemiddelde Nederlandse vleeseter 727 dieren eet in zijn hele leven? Dit zijn tussen de 4 en 6 runderen, tussen de 34 en 37 varkens en tussen de 623 en 741 kippen.*

# Gebakken paddenstoelen met geitenkaas

Winter

---

Totaalprijs €5,82

**200 g gemengde paddenstoelen,** schoongemaakt en in dunne plakjes gesneden (kies de buitenbeentjes!)

**Verse tijmblaadjes**

**Wat geitenkaas**

**Olijfolie**

**2 verse tenen knoflook,** fijn gehakt

**1 rood uitje,** fijngesneden

**Zout en peper**

**20 ml witte wijn,** om af te blussen

1. Verhit een koekenpan met olijfolie. Voeg het uitje en daarna de knoflook toe. Laat 3 min goudbruin bakken op laag vuur.
2. Voeg dan de paddenstoelen, tijm, zout en peper toe en bak op. Blus af met witte wijn. Bak de paddenstoelen totdat ze goudbruin zijn.
3. Doe in een apart bakje en meng er wat geitenkaas doorheen.

# Vega taco's

## Lente

*Voor 4 personen* (€3.50 per persoon)

**Vegetarische kipstukjes of gehakt**

**1 pak taco's** (ook mogelijk met tortilla wraps)

**1 zakje taco kruidenmix**

**1 groot blik bonen** (bruin of kidney)

**4 tomaten**

**1 rode ui,** fijngesneden

**Guacamole** (zie recept blz. 15.)

**Crème fraise**

**Geraspte kaas**

**Sriracha**

**Koriander**

*Deze taco's zijn makkelijk te bereiden en gezellig om samen te eten. Warm de taco's op in de oven en laat de tafelgasten zelf iets moois van de taco maken. Gezellig en lekker!*

1. Snij de tomaten en de ui in kleine stukjes en meng ze door elkaar in een kom. Je hebt nu een hele simpele pico de gallo.
2. Bereid de guacamole volgens het recept op blz. 15.
3. Doe 1 eetlepel van de kruidenmix in een kommetje en voeg er een kwart glas water bij, roer dit door elkaar. Doe de kipstukjes of gehakt in een kom en giet het kruidenmengsel er overheen. Roer dit nog goed door elkaar en laat het 10 minuten staan.
4. Warm een koekenpan op en doe een scheutje olijfolie in de pan. Doe de kipstukjes of gehakt in de pan en bak op tot lekker krokant.
5. Warm ondertussen de bonen op in een pannetje.
6. Zet de pico de gallo, guacamole, bonen en kipstukjes op tafel terwijl je de tortilla wraps of taco schelpen opwarmt in de over (de wraps kunnen ook in een pan worden opgewarmd).
7. Aan tafel kan iedereen de taco's invullen met de gewenste hoeveelheden en extra's. Eet smakelijk!

# Dankwoord

Het maken van dit kookboek was een erg leuk project waar van alles bij kwam kijken. Het bedenken en uitproberen van verschillende recepten en het maken van de foto's was een uitdaging in de korte tijd die we hadden maar het is gelukt. We willen graag de hotelschoolstudenten uit de steden Amsterdam en Maastricht bedanken die ons de recepten hebben doorgestuurd. Daarnaast willen we onze vrienden bedanken die hebben geholpen bij het maken van de recepten en de foto's. Dank jullie wel!