

# De voedselrevolutie

Eerste druk © 2016 Eit Gaastra

Foto cover: Eit Gaastra

ISBN: 978-94-022-2955-4

Productie Boekscout.nl Soest  
[www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

Uitgave in eigen beheer

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Eit Gaastra

# **De voedselrevolutie**

*Kookboek*



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>Kookinformatie</b>	<b>16</b>
<b>BIJGERECHTEN EN VOORGERECHTEN</b>	<b>19</b>
salades	19
guacamole	20
champignonragout	21
tapenades	22
<b>SOEPEN</b>	<b>24</b>
groentesoep	24
goulashsoep	25
tomatensoep	26
witlofsoep	27
bloemkoolsoep	28
groene aspergesoep	29
witte aspergesoep	30
ui-courgettesoep	31
prei-courgettesoep	32
ui-broccolisoepe	33
prei-broccolisoepe	34
courgette-broccolisoepe	35
wortelsoep	36
pompoensoep	37
<b>MAALTIJDSOEPEN</b>	<b>38</b>
erwtensoepe	38
linzensoep	39
rode linzensoep	40
minestrone soep	41
pindasoepe	42

<b>STAMPPOTTEN</b>	<b>43</b>
boerenkoolstampot	43
hutspot	44
zuurkoolstampot	45
andijviestampot	46
broccolistampot	47
<b>AARDAPPELEN UIT DE OVEN</b>	<b>48</b>
ovenshotel met sperziebonen	48
ovenshotel met aubergine	50
ovenshotel met witlof	51
ovenaardappelen met broccoli	53
ovenaardappelen met spruitjes (of sperziebonen)	55
<b>PASTA'S</b>	<b>57</b>
spaghetti Groningese	57
spaghetti met broccoli en oesterzwammen	58
spaghetti met courgette en champignons	59
lasagne met groene kool (of spitskool) en venkel	60
lasagne met spinazie in tomatensaus	62
lasagne met koolraap en ui	64
tagliatelle met Chinese kool en kastanjechampignons	66
tagliatelle met andijvie en pijnboompitten	67
tagliatelle met spinazie en champignons	68
macaroni met prei en courgette	69
macaroni met doperwten en sperziebonen	71
fusilli met aubergine in tomatensaus	73
fusilli met paprika en oesterzwammen	75
penne rigate met broccoli en champignons	76
farfalle met aubergine en courgette	77
farfalle met zwarte bonen en spruitjes	79
<b>BROOD EN BLADERDEEG</b>	<b>80</b>
pizza	80
paprikabrood	82
broccolitaart	84
zuurkooltaart	86
taugébladen	88
snijboonbladen	89

<b>TORTILLA'S EN TACO'S</b>	<b>91</b>
tortilla's met courgette en paprika	91
tortilla's met bosuitjes en avocado	92
tortilla's met sperziebonen en prei	93
tortilla's met bloemkool en ui	94
taco's met aubergine en paprika	95
<b>MIHOEN EN NOEDEL'S</b>	<b>97</b>
mihoen met broccoli en courgette	97
mihoen met paksoi en puntpaprika	98
graannoedels met sperziebonen en oesterzwammen	99
graannoedels met snijbonen en tofu	100
graannoedels met witte kool en sperziebonen	101
graannoedels met spitskool en courgette	102
graannoedels met Chinese roerbakgroenten (of met spinazie, spitskool, andijvie, paksoi, taugé, courgette, prei of paprika)	103
bami	104
<b>RIJST EN COUSCOUS</b>	<b>106</b>
nasi	106
gadogado met sperziebonen en winterwortel	108
gadogado met peultjes en witte kool	109
rijst met spruitjes (of sperziebonen) en broccoli	110
rijst met tofu in tomatensaus	111
rijst met winterwortel en paprika	113
rijst met doperwten en sugarsnaps	114
rijst met sperziebonen en paprika	115
rijst met tamme kastanjes en spruitjes	116
rijst met tamme kastanjes en Chinese kool	117
rijst met aubergine en schorseneren	118
rijst met bloemkool en ui	119
rijst met paksoi en paprika	120
risotto met broccoli en prei	121
risotto met paksoi en ui	122
couscous met courgette en aubergine	123
couscous met puntpaprika en doperwten	124





## Voorwoord

Puur plantaardig eten doet me meer van eten genieten, omdat ik het bijzonder lekker vind en er veel van op kan zonder dat het zwaar op mijn maag ligt. Sinds ik (bijna) puur plantaardig eet, heb ik geen last meer van zuurbranden, minder last van maag- en darmklachten, minder last van ontstekingen, is mijn huid beter, ben ik slank en heb ik minder last van slijm in mijn longen. Ik voel me fysiek goed, word zelden ziek, heb veel energie en omdat ik geen zuivel en vlees meer eet, is mijn adem prettiger. Doordat ik plantaardig ging eten, kwam ik letterlijk en figuurlijk beter in mijn vel te zitten, het maakte me gelukkiger.

Voedingspatronen met veel groenten, fruit, noten, zaden en peulvruchten zijn vaak gezonder dan voedingspatronen met veel dierlijke producten. We kennen nog lang niet alle effecten, maar we weten inmiddels dat het eten van meer plantaardig en minder dierlijk voedsel de kans op obesitas, diabetes type 2, kanker en hart- en vaatziekten kleiner maakt.

Meer plantaardig eten verbetert de mondiale voedsel- en watervoorziening, overbevissing vermindert en ook de problemen vanwege voedselvergiftigingen, antibioticaresistente bacteriën, hormonen in vlees, giftige stoffen in vis, salmonellabacteriën, vogelgriep, varkenspest, blauwtong, gekkekoeienziekte en mond-en-klauwzeer nemen af als we meer plantaardig eten. Dit terwijl natuur en biodiversiteit er wel bij varen. De mondiale productie van dierlijke voedingsmiddelen veroorzaakt meer broeikas effect dan alle soorten verkeer op aarde bijeen. De productie van dierlijke voedingsmiddelen geeft ook veel lokale milieuproblemen en veel dierenleed.

Veel mensen kregen vanaf hun jongste kinderjaren mee dat dierlijke producten in het voedingspatroon noodzakelijk zijn om gezond te blijven. Hierdoor voelen veel mensen angst als ze serieus een voedingspatroon met geen of weinig dierlijke producten overwegen. Wereldwijd zijn het echter vaak de grote hoeveelheden dierlijke producten in het voedsel die veel mensen vroegtijdig doen sterven.

Meer plantaardig en minder dierlijk voedsel is beter voor ons lichaam en maakt onze geest gelukkiger in het besef dat we er een fijnere wereld mee creëren. Omwille van meer geluk bevatten onze toekomstige voedingspatronen steeds meer plantaardige en steeds minder dierlijke producten. Na miljoenen jaren met dierlijke voedingsstoffen is die omslag nu gaande: de voedselrevolutie.

Van jongs af aan at ik vlees, vis, zuivel en eieren, maar vanaf 1997 kookte ik puur plantaardig, terwijl ik buiten de deur vegetariër was om niet moeilijk te doen. Ik kon in 1997 geen kookboek vinden met puur plantaardig eten en daarom begon ik zelf recepten met enkel plantaardige ingrediënten te bedenken. Zo ontstond dit kookboek.

Met een puur plantaardig voedingspatroon is het noodzakelijk dat je vitamine B12 in de vorm van voedingssupplementen (tabletten) slikt, omdat er geen vitamine B12 in plantaardige producten zit.

Daarnaast vermoed ik dat je met puur plantaardig eten er goed aan doet om vitamine D in de vorm van voedingssupplementen te slikken, omdat er geen vitamine D in plantaardige producten zit. (Je huid maakt vitamine D aan door zonlicht, maar vooral 's winters moet er ook vitamine D in je voeding zitten.)

Verder vermoed ik dat het met een puur plantaardig voedingspatroon goed is om dagelijks een eetlepel lijnzaadolie te slikken, want dan zit je goed met je omega-3-vetzuren. In het begin is lijnzaadolie vies, maar na een tijdje smaakt het neutraal.

Ik slik de volgende tabletten: multivitamine-tabletten, vitamine B12-tabletten, vitamine D-tabletten en vitamine C-tabletten.

Ik slik iedere dag een multivitamine-tablet met één keer de ADH (= Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid). Ik eet geen brood en gebruik ongejodeerd zout, dus extra jodium (in het multivitamine-tablet) kan ik waarschijnlijk goed gebruiken. In brood zit ook veel vitamine B1 en ijzer. Ik eet veel peulvruchten en noten, waar veel vitamine B1 en ijzer in zit, maar net zo goed vind ik het geruststellend dat er vitamine B1 en ijzer en andere vitaminen en mineralen in mijn multivitamine-tabletten zitten.

Ik breek vitamine B12-tabletten (met 100 microgram vitamine B12 per tablet) in zes stukjes en slik iedere dag één zo'n stukje. Ik las

jaren geleden op een website dat het gezond is om vitamine B12 in dergelijke hoeveelheden te nemen, vandaar.

Ik slik iedere dag een vitamine D-tablet met 10 microgram vitamine D. (De hoeveelheid vitamine D die je dagelijks nodig hebt, is afhankelijk van je leeftijd.)

Ik slik iedere dag een vitamine C-tablet met 80 milligram vitamine C.

De adviezen van overheidsorganisaties ten aanzien van supplementen, al dan niet met een puur plantaardig voedingspatroon, veranderden de afgelopen twintig jaar voortdurend en op ieder moment waren er groepen mensen met zeer uiteenlopende meningen over wat gezond is en wat niet met betrekking tot supplementen. Dit zal waarschijnlijk nog lang zo blijven.

In de toekomst zijn we veel beter in staat om onze supplementen af te stemmen op onze individuele behoeften, maar zo ver zijn we nu nog niet, we moeten roeien met de riemen die we nu hebben. Ik kies ervoor om dagelijks vier verschillende supplementen te slikken, maar vermoed dat ik daardoor van veel stoffen meer binnenkrijg dan ik nodig heb en van sommige stoffen meer dan goed voor me is.

Ik beschouw mijn huidige voedingspatroon in combinatie met de voedings-supplementen die ik slik als heel gezond, maar weten doe ik dat niet. Ik ben geen voedingsdeskundige, wees je hiervan bewust, neem niet zomaar iets van me aan. Kies voor wat jou gezond lijkt op basis van je eigen nuchtere verstand en alle kennis die je weet te vinden.

De adviezen van overheidsorganisaties ten aanzien van onze voedingspatronen zullen volgens mij slechts geleidelijk naar steeds meer puur plantaardig gaan om chaos en onzekerheid te voorkomen, maar ik verwacht dat veel voedingsdeskundigen denken dat voor een optimale gezondheid onze voedingspatronen uiteindelijk puur tot bijna puur plantaardig moeten worden. Ik vermoed dan ook dat mijn hierna beschreven voedingspatroon gezonder is dan een voedingspatroon met veel dierlijke producten ondanks het feit dat (bijna) puur plantaardige voedingspatronen anno 2016 niet door overheidsorganisaties gepropageerd worden.

Niemand, ik dus ook niet, kan jou op dit moment vertellen wat het

gezondste voedingspatroon is. Het is door onderzoeken zonneklaar dat het eten van veel groenten, fruit, noten, zaden en peulvruchten gezond is, maar wat het gezondste voedingspatroon is, is aan toekomstige onderzoekers. Eén ding is echter volkomen zeker. De voedingsadviezen van een halve eeuw geleden waren voor verbetering vatbaar. Het is bijzonder goed dat we in de twintigste eeuw begonnen met het veranderen van onze eeuwenoude voedingspatronen, want dat redde al veel mensen het leven.

Je kunt mijn hieronder gegeven plantaardige voedingspatroon als leidraad nemen, maar we hebben natuurlijk allemaal onze specifieke behoeften en voorkeuren en er zijn talloze manieren om een plantaardig voedingspatroon in te vullen.

Op de meeste dagen eet ik als volgt.

*Ontbijt:*

- 1 eetlepel lijnzaadolie (niet meer dan 1 eetlepel per dag, want dan krijg je te veel)
- 1 banaan
- 1 rijstwafel met pindakaas
- 1 eetlepel cacao poeder (ik los de cacao op in warm water)
- 1 handvol pompoenpitten
- 1 appel
- 1 handsinaasappel

*Lunch:*

- mini-worteltjes (rauw)
- mini-tomaatjes (rauw)
- in olijfolie gebakken groenten met (1 mini-blikje) peulvruchten en wat kurkuma
- fruit

*'s Avonds:*

- warme maaltijd uit dit kookboek
- fruit

*Later op de avond:*

- gemengde noten met rozijnen, dadels en vijgen
- 1 rijstwafel met sesamzaadpasta (tahin)
- 1 rijstwafel met pindakaas

Bepaalde peulvruchten-groente-combinaties vind ik erg lekker, zoals zwarte bonen met paksoi of taugé, linzen met spinazie of worteltjes, jonge kapucijners met courgette of andijvie, kidneybonen met rode paprika of tomaten en bruine bonen met gele paprika of worteltjes.

De pindakaas die ik koop, wordt enkel gemaakt van (geroosterde) pinda's (en zout) en de sesamzaadpasta die ik koop van enkel (geroosterd) sesamzaad.

De noten die ik koop, zijn mengelingen van amandelen, hazelnoten, paranoten en pecannoten; allemaal ongebrand en zonder toevoegingen zoals zout of plantaardige olie.

Wat drinken betreft: op de meeste dagen drink ik alleen water en groene thee.

Veel mensen hebben last van lactose of gluten zonder dat ze het weten (of wisten, zoals ik). Lactose krijg je sowieso niet als je puur plantaardig eet, maar je krijgt ook weinig gluten met mijn voedingspatroon. Daarbij: in plaats van reguliere pasta (tarwe) kun je glutenvrije pasta (maïs/rijst) nemen, in plaats van graannoedels (tarwe) kun je rijstmie of rijstnoedels nemen, in plaats van reguliere bami (tarwe) kun je rijstnoedels of glutenvrije tagliatelle (maïs/rijst) nemen en in plaats van couscous (tarwe) kun je rijst nemen. Er is ook glutenvrij brood(deeg), glutenvrij bladerdeeg en glutenvrije ketjap en in plaats van tortilla's (tarwe) kun je tortillachips (maïs) nemen.

Mensen die willen switchen naar een puur plantaardig voedingspatroon, zijn vaak bang dat ze te weinig eiwit krijgen. Vandaar dat ik hier een voorbeeld geef.

	hoeveelheid gram product	percentage eiwit	hoeveelheid gram eiwit
<i>Ontbijt:</i>			
1 el lijnzaadolie	6	0	0,00
1 banaan	102	1,2	1,22
1 rijstwafel	10	7,4	0,74
pindakaas	24	27	6,48
1 el cacaopoeder	18	22,3	4,01
1 handvol			
pompoenpitten	24	29	6,96
1 appel	103	0,3	0,31
1 handsinaasappel	316	0,9	<u>2,84</u>
			22,56

(Ik doe de cacaopoeder in een mok, giet er warm water op en roer.)

<i>Lunch:</i>			
mini-worteltjes (vooraf)	80	1,0	0,80
mini-tomaatjes (vooraf)	88	0,9	0,79
2 eetlepels olijfolie	14	0	0,00
1 rode paprika	180	1,0	1,80
1 mini-blikje			
kidneybonen	114	8,3	9,46
1 grapefruit (toetje)	197	0,7	<u>1,38</u>
			14,23

(Ik roerbak stukjes paprika in olijfolie gaar, voeg 1 afgegoten mini-blikje rode kidneybonen toe, warm door en roer ½ theelepel kurkuma door de bonen-groente-mix.)

*'s Avonds - tagliatelle met spinazie en champignons (zie bij recepten):*

2 eetlepels olijfolie	14	0	0,00
tagliatelle	60	5,6	3,36
rozijnen	46	3,1	1,43
pijnboompitten	40	24,0	9,60
1 ui	135	1,1	1,49
champignons	124	3,1	3,84
spinazie	298	3,2	9,54
aardbeien (toetje)	102	0,7	<u>0,71</u>
			29,97

*Later op de avond:*

gemengde noten	58	16	9,28
rozijnen	25	3,1	0,78
2 dadels	13	1,8	0,23
2 vijgen	42	3,5	1,47
2 rijstwafels	20	7,4	1,48
sesamzaadpasta (tahin)	21	27	5,67
pindakaas	23	27	<u>6,21</u>
			25,12

Totaal: 92 gram eiwit.

Voor iedereen is de dagelijkse benodigde hoeveelheid eiwit anders. Het maakt bijvoorbeeld uit hoe zwaar je bent, hoeveel je sport en welke sport je beoefent. Overigens, in 2010 begon Novak Djokovic met een glutenvrij, lactosevrij en (bijna) veganistisch dieet en in 2011 werd hij de beste tennisser van de wereld en dat is hij nog steeds.

We weten nog niet wat de optimale dagelijkse hoeveelheid eiwit is om gezond oud te worden. Er worden richtlijnen gegeven, maar die verschillen. Wel weten we dat plantaardig eiwit over het algemeen gezonder is dan dierlijk eiwit en dat mensen vaak te veel eiwit eten vanwege een voedingspatroon met veel dierlijke producten.

Lang en gelukkig leven is wat we allemaal willen. Meer plantaardig eten helpt ons hierbij.

Ik wens je veel lekkere en gezonde maaltijden toe.

Groningen, augustus 2016

Eit Gaastra

# Kookinformatie

## Hoeveelheden

Groenten zijn gezonder dan zetmeelproducten zoals rijst, couscous, pasta, mie en noedels. Je kunt overwegen om net als ik niet al te veel zetmeelproducten in de maaltijden te verwerken. Ik gebruik vaak 60 gram rijst, couscous, pasta, mie of noedels per persoon.

De hoeveelheden in de hoofdmaaltijden van dit kookboek zijn voor de grote trek. Eet je niet een breuk. Als je het niet op kan, is dat heel normaal. Ik eet geen voorafjes bij de hoofdmaaltijd (behalve als ik gasten heb), toetjes eet ik vaak flink wat later dan de hoofdmaaltijd (en bestaan bij mij altijd uit vers fruit) en regelmatig eet ik helemaal geen toetje na de hoofdmaaltijd.

## Afkortingen in de recepten

gr = gram

kg = kilogram = 1000 gr

ml = milliliter (1 liter = 1000 ml)

tl = (afgestreken) theelepel = 5 ml

el = (afgestreken) eetlepel = 15 ml

mm = millimeter

cm = centimeter = 10 millimeter

Ik ben niet al te streng in de leer wat “afgestreken” betreft. De eetlepel cacao die ik tijdens het ontbijt neem, heeft altijd een flinke kop. Als ik 1 tl gemberpoeder of 1 tl paprikapoeder in een recept verwerk, is het meestal wat meer dan 1 afgestreken theelepel en dat geldt nog meer voor 1 tl oregano en 1 tl basilicum. Met chilipoeder en cayennepeper ben ik echter heel wat minder scheutig.

## Bewerkte producten

Ik heb mijn tegenstrijdigheden. Ik vind het fijn om bewerkt voedsel zoals halvarine, margarine, groenteburgers en soep- en sauspakjes links te laten liggen, maar ik koop wel tofu, sojakookroom, rijst-kookroom, ketjap, zoetzure rode pepersaus, slasaus en groentebouillonblokjes.



### **Groentebouillonblokjes en zout**

Ik gebruik vaak groentebouillonblokjes (met één blokje maak je een halve liter bouillon). Ik koop altijd de groentebouillonblokjes met veel zout en niet de zoutarme groentebouillonblokjes. De groentebouillonblokjes met veel zout vind ik lekkerder en er zit verder niet veel zout in mijn eten.

Ik gebruik eco-groentebouillonblokjes, omdat die geen E-nummers bevatten.

### **Rijst**

Ik gebruik geen volkoren rijst, want ik krijg met alle groenten, zaden en noten zo veel vezels binnen dat het met rijst van mij minder mag. Ik koop altijd basmatirijst. Je kunt natuurlijk de rijst nemen die je wilt.

### **Knoflook**

In veel recepten in dit kookboek zit knoflook. Knoflook is lekker en gezond en dat is mooi. Daarnaast geeft knoflook knoflookadem en dat is minder mooi. Alle recepten in dit kookboek die knoflook bevatten, kun je ook bereiden zonder knoflook.

### **Ketjap**

In mijn recepten gebruik ik ketjap manis (zoete sojasaus) en ketjap asin (zoute sojasaus). Je kunt natuurlijk ook andere zoete sojasaus gebruiken of andere zoute sojasaus (bijvoorbeeld zoute Japanse sojasaus in plaats van ketjap asin).

### **Cashewnoten en rozijnen**

Ik gebruik gebrande ongezouten cashewnoten in mijn recepten.

Met gele rozijnen in dit boek bedoel ik sultana rozijnen en met blauwe rozijnen bedoel ik blue thompson rozijnen. Althans, dat zijn de rozijnen die ik gebruik.

Je kunt natuurlijk de cashewnoten en rozijnen nemen die je wilt.

### **Olijfolie**

Als er extra vierge olijfolie gebruikt moet worden, staat dat in het recept aangegeven. In alle andere gevallen bedoel ik de olijfolie die geschikt is voor het roerbakken van groenten.

Tijdens het bakken in olijfolie plakken de groenten soms aan de

bodem van de pan. Vaak voeg ik dan een scheutje water toe. Als er in een recept staat “roerbak 1 in stukjes gesneden ui in 2 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek)”, bedoel ik dat je een ½ tl sambal oelek een paar seconden in de hete olijfolie roerbakt alvorens je de ui toevoegt. (Doe de olijfolie in de pan, voeg de sambal toe en laat *daarna* de olijfolie heet worden, anders gaat de sambal spatten.)

Biologische olijfolie is veel milieuvriendelijker dan niet-biologische olijfolie.

### **Kruiden**

Bij kruiden zoals oregano, basilicum, gember, et cetera, worden in dit kookboek de gedroogde (poeder)vormen bedoeld. Waar kerrie en paprikapoeder staat, worden respectievelijk milde (gewone) kerrie en milde (gewone) paprikapoeder bedoeld.

### **Pureren**

Met pureren bedoel ik pureren met een staafmixer. Althans, zo pureer ik altijd.

### **Roerbakken**

Roerbakken is bij mij vaak een combinatie van bakken en roerbakken. Oftewel: ik roerbak even, doe even wat anders, roerbak weer even, doe even wat anders, et cetera. Soms is het meer bakken dan roerbakken.

### **Citroensap**

Je kunt water toevoegen aan het citroensap dat je van een recept overhoudt. Zo krijg je een frisse citroendrank en verspil je geen voedsel.

### **Koken en stomen**

Waar staat dat je groenten moet koken en afgieten, doe je je gezondheid een plezier als je de groenten stoomt in plaats van kookt.

# BIJGERECHTEN EN VOORGERECHTEN

## salades

*dressing:*

*1 el extra vierge olijfolie*

*1 el gembersiroop*

*½ el witte wijnazijn*

*zout*

Doe alles in een kopje en roer.

Roer de dressing door de veldsla of rucola van salade I of II.

Voeg daarna de andere ingrediënten toe.

### salade I

*75 gr veldsla*

*trostomaat*

*augurkenslices/-reepjes*

*kappertjes*

*cashewnoten*

*(in een koekenpan lichtbruin gebakken) pijnboompitten*

### salade II

*150 gr rucola sla*

*trostomaat*

*komkommer*

*peer*

*olijven*

*kappertjes*

## **guacamole**

*2 (rijpe) avocado's (ca. 160 gr per stuk)*

*1 ui (ca. 100 gr)*

*3 el citroensap (1 citroen is goed voor meer dan 6 el citroensap)*

*zout*

*peper*

Snijd 2 avocado's (ca. 160 gr per stuk) doormidden. Haal de pit eruit en schep met een lepel de avocado's leeg.

Voeg 1 in kleine stukjes gesneden ui (ca. 100 gr), 3 el citroensap, zout en peper aan het vruchtvlees van de avocado's toe en pureer.

Guacamole kun je als voorgerecht met tortillachips eten.

Of serveer het bij *taco's met aubergine en paprika* (verderop in dit kookboek).

## **champignonragout**

*2 uien*  
*500 gr winterwortel*  
*250 gr champignons*  
*2½ el olijfolie*  
*3 el extra vierge olijfolie*  
*3 teentjes knoflook*  
*2 laurierbladen*  
*1 groentebouillonblokje*  
*½ tl sambal oelek*  
*1 el paprikapoeder*  
*2 tl donkerbruine basterdsuiker*  
*½ el witte wijnazijn*  
*peper*  
*2 el bloem*  
*(bladerdeeg)pasteitjes*

Snijd 2 uien en 500 gr (geschild) winterwortel in heel kleine stukjes. Voeg 500 ml water, 2 geperste teentjes knoflook, 2 laurierbladen, 1 groentebouillonblokje, ½ tl sambal oelek, 1 el paprikapoeder, 2 tl donkerbruine basterdsuiker en ½ el witte wijnazijn toe. Laat 1 uur zachtjes koken met het deksel erop.

Haal na 1 uur koken de laurierbladen eruit en druk het mengsel met de achterkant van een lepel door een zeef (je kunt ook pureren maar dan is het minder lekker). Voeg 3 el extra vierge olijfolie toe, breng het mengsel opnieuw aan de kook en doe het vuur uit. Voeg door een zeef 2 el bloem toe terwijl je roert.

Roerbak 250 gr in dikke schijven gesneden champignons in 2½ el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de champignons tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 1 geperst teentje knoflook toe.

Roer de gebakken champignons door het ui-wortel-mengsel.

Doe het champignon-wortel-mengsel in verwarmde pasteitjes.

## **tapenades**

### **tapenade I**

*150 gr zwarte olijven zonder pit  
2 el kappertjes (= 25 gr)  
5 el extra vierge olijfolie  
1/3 el citroensap  
1 (geperst) teentje knoflook  
zout  
peper*

### **tapenade II**

*100 gr zwarte olijven zonder pit  
2 el kappertjes (= 25 gr)  
6 zongedroogde tomaten gemarineerd in olie  
5 el extra vierge olijfolie  
1/2 el citroensap  
1 (geperst) teentje knoflook  
zout  
peper*

### **tapenade III**

*200 gr zwarte olijven zonder pit  
2 el kappertjes (= 25 gr)  
12 zongedroogde tomaten gemarineerd in olie  
1 el pijnboompitten  
2 el cashewnoten  
8 el extra vierge olijfolie  
1/2 el citroensap  
1 tl suiker  
zout  
peper*

**tapenade IV**

*150 gr groene olijven zonder pit  
12 zongedroogde tomaten gemarineerd in olie  
1 el pijnboompitten  
2 el cashewnoten  
5 el extra vierge olijfolie  
½ el citroensap  
1 tl suiker  
zout  
peper*

**tapenade V**

*12 zongedroogde tomaten gemarineerd in olie  
3 el cashewnoten  
4 el extra vierge olijfolie  
1 (geperst) teentje knoflook  
zout  
peper*

Voor alle 5 tapenades geldt: doe alles bij elkaar en pureer.

Snijd zongedroogde tomaten eerst in stukjes om het pureren te vergemakkelijken.

Serveer met stokbrood of smeer het op gewoon brood, rijstwafels, knäckebröd of toastjes.

# SOEPEN

## groentesoep

*1 ui*

*(1 zakje met) 250 gr (voorgesneden) fijne soepgroenten*

*2½ el olijfolie*

*2 laurierbladen*

*2½ groentebouillonblokje*

*¼ tl gemberpoeder*

*op tafel: ketjap asin*

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 2½ el olijfolie. Voeg 250 gr fijne soepgroenten toe en roerbak de groenten zacht.

Voeg 1¼ liter water, 2 laurierbladen, 2½ groentebouillonblokje en ¼ tl gemberpoeder toe. Laat 30 minuten zachtjes koken terwijl je af en toe roert.

Zet een fles ketjap asin op tafel.



## **goulashsoep**

*1 ui*

*(1 zakje met) 250 gr (voorgesneden) soepgroenten*

*1 pot seitan (netto gewicht ca. 350 gr)*

*1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr)*

*3 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*2 groentebouillonblokjes*

*2 tl paprikapoeder*

*¼ tl laos*

*¼ tl gemberpoeder*

*¼ tl tijm*

*¼ tl chilipoeder*

*1½ tl suiker*

*3 el bloem*

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 3 el olijfolie. Voeg op het laatst 2 geperste teentjes knoflook toe en roerbak nog even. Voeg 250 gr soepgroenten toe en roerbak de groenten zacht.

Voeg 1 liter water toe en de gehele inhoud van 1 pot seitan (netto gewicht ca. 350 gr; snijd de seitan in stukjes).

Voeg 1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr), 2 groentebouillonblokjes, 2 tl paprikapoeder, ¼ tl laos, ¼ tl gemberpoeder, ¼ tl tijm, ¼ tl chilipoeder en 1½ tl suiker toe. Laat 30 minuten zachtjes koken terwijl je af en toe roert.

Voeg door een zeef 3 el bloem toe terwijl je roert.

## **tomatensoep**

*1 kg tomaten*

*2 uien*

*2 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*2 groentebouillonblokjes*

*½ el basilicum*

*3½ tl suiker*

*½ el bloem*

Zet een pan met ca. 1½ liter water op en breng het water aan de kook. Doe het vuur uit als het water kookt en voeg 1 kg tomaten toe.

Giet na 2 minuten de tomaten af en koel de tomaten in een kom met koud water, totdat je de tomaten beet kunt pakken. Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukken.

Roerbak 2 in stukjes gesneden uien een paar minuten in 2 el olijfolie. Voeg ½ liter water, het vruchtvlees van de tomaten, 2 geperste teentjes knoflook, 2 groentebouillonblokjes, ½ el basilicum en 3½ tl suiker toe. Laat 20 minuten zachtjes koken.

Giet de soep door een zeef. Pureer het deel dat in de zeef achterblijft (niet pureren *in* de zeef). Doe het gepureerde deel opnieuw in de zeef en druk met de achterkant van een lepel zo veel mogelijk door de zeef. Gooi wat in de zeef achterblijft weg.

Verwarm en laat heel even koken. Voeg door een zeef ½ el bloem toe terwijl je roert.

## **witlofsoep**

*700 gr witlof*

*2½ el olijfolie*

*1 groentebouillonblokje*

*2 tl suiker*

*(eventueel:) ⅓ el Franse mosterd*

Roerbak 700 gr in stukjes gesneden witlof (gooi de harde binnenste kern van de witlof weg) in 5 minuten zacht (niet bruin) in 2½ el olijfolie (met daarin 2 tl suiker).

Voeg ½ liter water en 1 groentebouillonblokje toe. Laat 15 minuten zachtjes koken.

Roer ⅓ el Franse mosterd door het mengsel. Pureer en warm door. (Als je allergisch bent voor mosterd of geen mosterd lust, laat je de mosterd weg.)

## **bloemkoolsoep**

*1 bloemkool*

*2½ el olijfolie*

*2 groentebouillonblokjes*

*⅓ el paprikapoeder*

*½ el kerrie*

*1½ tl suiker*

Roerbak 1 in stukjes gesneden bloemkool in 5 minuten zacht (niet bruin) in 2½ el olijfolie.

Voeg 1 liter water, 2 groentebouillonblokjes, ⅓ el paprikapoeder, ½ el kerrie en 1½ tl suiker toe. Laat 25 minuten zachtjes koken.

Pureer en warm door.

## **groene aspergesoep**

*groene asperges (ca. 350 gr)*

*2 uien*

*2½ el olijfolie*

*1 groentebouillonblokje*

Schraap de losse schubjes van de stam van ca. 350 gr groene asperges.

Snijd de bovenste 5 cm (het kopje plus nog eens de lengte van het kopje) van de asperges af. Snijd van die 5 cm het stukje onder het kopje af en snijd die stukjes over de lengte doormidden. Doe alle kopjes en doorgesneden stukjes in 150 ml water. Laat 30 minuten zachtjes koken.

Snijd van de rest van de asperges het alleronderste (1-2 cm) af en gooi dat weg. Wat overblijft snijd je in schijfjes van 2-4 mm dik. Roerbak de schijfjes met 2 in stukjes gesneden uien 5 minuten in 2½ el olijfolie. Voeg 350 ml water en 1 groentebouillonblokje toe. Laat 30 minuten zachtjes koken en pureer.

Voeg de 150 ml water met de kopjes en doorgesneden stukjes aan het gepureerde deel toe en warm door.

## **witte aspergesoep**

*6-8 witte asperges (ca. 500 gr)*

*¾ groentebouillonblokje*

Schil 6-8 witte asperges (ca. 500 gr).

Snijd de kopjes van de asperges af. Snijd nog eens een stukje van ½ cm lengte van het bovenste van de asperge af. Doe de kopjes en stukjes in 125 ml water. Laat 15 minuten zachtjes koken.

Snijd van de rest van de asperges het alleronderste (½ cm) af en gooi dat weg. Snijd de rest van de asperges over de lengte doormidden. Snijd de helften in kleine stukjes. Voeg 250 ml water en ¾ groentebouillonblokje toe. Laat 25 minuten zachtjes koken en pureer.

Voeg de 125 ml water met de kopjes en stukjes aan het gepureerde deel toe en warm door.

## **ui-courgettesoep**

*1 ui*

*1 courgette*

*2 el olijfolie*

*1 teentje knoflook*

*1 groentebouillonblokje*

*$\frac{2}{3}$  tl kerrie*

*$\frac{1}{3}$  tl gemberpoeder*

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 2 el olijfolie. Snijd 1 courgette in stukjes en roerbak de courgette een paar minuten met de ui mee. Voeg op het laatst 1 geperst teentje knoflook toe en roerbak nog even.

Voeg  $\frac{1}{2}$  liter water, 1 groentebouillonblokje,  $\frac{2}{3}$  tl kerrie en  $\frac{1}{3}$  tl gemberpoeder toe. Laat 15 minuten zachtjes koken.

Pureer en warm door.

## **prei-courgettesoep**

*1 prei*

*1 courgette*

*2½ el olijfolie*

*1 groentebouillonblokje*

*1 tl majoraan*

*1 tl basilicum*

Roerbak 1 in stukjes gesneden prei een paar minuten in 2½ el olijfolie. Snijd 1 courgette in stukjes en roerbak de courgette een paar minuten met de prei mee.

Voeg ½ liter water, 1 groentebouillonblokje, 1 tl majoraan en 1 tl basilicum toe. Laat 15 minuten zachtjes koken.

Pureer en warm door.



## **ui-broccolisoup**

*2 uien*

*1 broccoli*

*2½ el olijfolie*

*1 teentje knoflook*

*1½ groentebouillonblokje*

*⅓ el majoraan*

*⅓ el basilicum*

*½ tl suiker*

Roerbak 2 in stukjes gesneden uien een paar minuten in 2½ el olijfolie. Snijd 1 broccoli in stukjes en roerbak de broccoli een paar minuten met de ui mee.

Voeg ¾ liter water, 1 geperst teentje knoflook, 1½ groentebouillonblokje, ⅓ el majoraan, ⅓ el basilicum en ½ tl suiker toe. Laat 20 minuten zachtjes koken.

Pureer en warm door.

## **prei-broccolisoup**

*1 prei*

*1 broccoli*

*2½ el olijfolie*

*2 groentebouillonblokjes*

*⅓ tl gemberpoeder*

Roerbak 1 in stukjes gesneden prei een paar minuten in 2½ el olijfolie. Snijd 1 broccoli in stukjes en roerbak de broccoli een paar minuten met de prei mee.

Voeg 1 liter water, 2 groentebouillonblokjes en ⅓ tl gemberpoeder toe. Laat 20 minuten zachtjes koken.

Pureer en warm door.

## **courgette-broccolisoup**

*1 prei*

*1 courgette*

*1 broccoli*

*3 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*2½ groentebouillonblokje*

*½ el basilicum*

*½ el majoraan*

*½ tl suiker*

Roerbak 1 in stukjes gesneden prei een paar minuten in 3 el olijfolie. Snijd 1 courgette en 1 broccoli in stukjes en roerbak de courgette en broccoli een paar minuten met de prei mee.

Voeg 1½ liter water, 2 geperste teentjes knoflook, 2½ groentebouillonblokje, ½ el basilicum, ½ el majoraan en ½ tl suiker toe. Laat 20 minuten zachtjes koken.

Pureer en warm door.

## **wortelsoep**

*2 uien*

*1 bos wortelen*

*3 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*2½ groentebouillonblokje*

*½ el paprikapoeder*

*½ tl koriander*

*1 tl suiker*

Roerbak 2 in stukjes gesneden uien een paar minuten in 3 el olijfolie. Voeg op het laatst 2 geperste teentjes knoflook toe en roerbak nog even.

Snijd 1 bos wortelen (gooi het loof weg) in schijfjes van 3-4 mm dik en roerbak de wortel een paar minuten met de ui mee.

Voeg 1¼ liter water, 2½ groentebouillonblokje, ½ el paprikapoeder, ½ tl koriander en 1 tl suiker toe. Laat 30 minuten zachtjes koken.

Pureer en warm door.

## **pompoensoep**

*1 ui*

*1 prei*

*(2 zakjes met in totaal) 800 gr (voorgesneden) pompoenblokjes*

*1 winterwortel (ca. 200 gr)*

*4 el olijfolie*

*2 groentebouillonblokjes*

*2/3 tl komijn*

*2 tl kerrie*

*1/4 tl gemberpoeder*

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui en 1 in stukjes gesneden prei een paar minuten in 4 el olijfolie.

Voeg 800 gr pompoenblokjes en 1 in stukjes gesneden (geschilde) winterwortel (ca. 200 gr) toe en roerbak de pompoen en winterwortel een paar minuten met de ui en prei mee.

Voeg 1 liter water, 2 groentebouillonblokjes, 2/3 tl komijn, 2 tl kerrie en 1/4 tl gemberpoeder toe. Laat 30 minuten zachtjes koken.

Pureer en warm door.

# MAALTIJDSOEPEN

## **erwtensoep** (voor 3 personen)

*250 gr (droge) spliterwten*

*3 preien*

*2 uien*

*1 winterwortel (ca. 400 gr)*

*1 courgette*

*jonge bladselderij (ca. 60 gr)*

*5 groentebouillonblokjes*

Was 250 gr spliterwten met water. Breng ze met 1 liter water aan de kook en laat de erwten 45 minuten zachtjes koken in een pan met een dikke bodem.

Snijd 3 preien, 2 uien, 1 (geschilde) winterwortel (ca. 400 gr), 1 courgette en jonge bladselderij (ca. 60 gr) in stukjes (snijd de selderij fijn). Voeg  $\frac{2}{3}$  van de prei (waaronder het groene deel van de prei),  $\frac{2}{3}$  van de ui,  $\frac{2}{3}$  van de winterwortel,  $\frac{2}{3}$  van de courgette en alle selderij bij de (45 minuten gekookte) spliterwten. Breng het mengsel opnieuw aan de kook terwijl je 5 groentebouillonblokjes toevoegt. Laat 30 minuten zachtjes koken terwijl je af en toe roert. Pureer.

Doe de overgebleven prei, ui, winterwortel en courgette in een pan met 250 ml water en laat het mengsel 30 minuten zachtjes koken (niet afgieten). Roer het door het gepureerde deel en warm door.

Het is lekkerder en je brandt je mond minder snel als je de groenten die je later toevoegt, wat fijner snijdt.

## **linzensoep** (voor 3 personen)

*250 gr (droge) blonde linzen*

*1 prei*

*2 uien*

*1 rode paprika*

*jonge bladselderij (ca. 60 gr)*

*1 aubergine*

*1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr)*

*4 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*4 groentebouillonblokjes*

*½ tl gemberpoeder*

*¼ tl cayennepeper*

*2 tl suiker*

Was 250 gr blonde linzen met water. Breng ze aan de kook met  $\frac{3}{4}$  liter water in een pan met een dikke bodem.

Snijd 1 prei, 2 uien, 1 rode paprika en jonge bladselderij (ca. 60 gr) in stukjes (snijd de selderij fijn). Voeg de helft van de paprika, ui en prei en alle selderij bij de linzen. Breng het mengsel aan de kook en voeg 1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr), 2 geperste teentjes knoflook, 4 groentebouillonblokjes,  $\frac{1}{2}$  tl gemberpoeder,  $\frac{1}{4}$  tl cayennepeper en 2 tl suiker toe. Laat 45 minuten zachtjes koken terwijl je af en toe roert. Pureer.

Doe de overgebleven paprika, ui en prei in een pannetje met 250 ml water en laat 20 minuten zachtjes koken (niet afgieten).

Snijd 1 aubergine in kleine blokjes van  $\frac{1}{2}$  bij  $\frac{1}{2}$  bij  $\frac{1}{2}$  cm en roerbak de aubergine gaar in 4 el olijfolie.

Roer de aubergine samen met de andere (niet afgegoten) helft van de paprika, ui en prei door het gepureerde linzen-groente-mengsel en warm door.

Het is lekkerder als het deel van de prei dat je later toevoegt het witte deel van de prei is. Het is ook lekkerder en je brandt je mond minder snel als je de groenten die je later toevoegt, wat fijner snijdt.

**rode linzensoep** (voor 3 personen)

*1 kop (= 250 ml) (droge) rode linzen (ca. 220 gr)*

*1 prei*

*2 uien*

*1 courgette*

*1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr)*

*3 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*¼ tl sambal oelek*

*3 groentebouillonblokjes*

*⅛ tl cayennepeper*

*½ el suiker*

*½ el witte wijnazijn*

Was 1 kop (= 250 ml) rode linzen met water en laat de linzen uitlekken.

Snijd 1 prei, 2 uien en 1 courgette in kleine stukjes. Roerbak in een pan met een dikke bodem de groenten zacht in 3 el olijfolie (met daarin ¼ tl sambal oelek). Voeg op het laatst 2 geperste teentjes knoflook toe en roerbak nog even.

Voeg 1 liter water, 1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr), de uitgelekte linzen, 3 groentebouillonblokjes, ⅛ tl cayennepeper, ½ el suiker en ½ el witte wijnazijn toe. Laat 45 minuten zachtjes koken terwijl je af en toe roert.



## **minestrone**soep (voor 4 personen)

*2 uien*

*300 gr sperziebonen*

*1 winterwortel (ca. 400 gr)*

*1 courgette*

*1 broccoli*

*½ kop (= 125 ml) elleboogmacaroni*

*1 blik of pot witte bonen (netto gewicht ca. 350 gr)*

*1 blik of pot tuinbonen (netto gewicht ca. 350 gr)*

*2 pakken gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr per pak)*

*4 el olijfolie*

*3 teentjes knoflook*

*4 groentebouillonblokjes*

*1 el paprikapoeder*

*½ tl laos*

*½ tl gemberpoeder*

*½ tl tijm*

*2 tl suiker*

*3 el bloem*

Roerbak 2 in stukjes gesneden uien een paar minuten in 4 el olijfolie. Snijd 300 gr sperziebonen en 1 (geschilde) winterwortel (ca. 400 gr) in stukjes. Roerbak de sperziebonen en winterwortel een paar minuten met de ui mee. Voeg op het laatst 3 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe en roerbak nog even.

Voeg 1 liter water, 1 in stukjes gesneden courgette, 1 in stukjes gesneden broccoli, 4 groentebouillonblokjes, 1 el paprikapoeder, ½ tl laos, ½ tl gemberpoeder, ½ tl tijm en 2 tl suiker toe. Laat 10 minuten zachtjes koken terwijl je af en toe roert.

Voeg een ½ kop (= 125 ml) elleboogmacaroni toe en kook de macaroni gaar.

Als de macaroni gaar is, voeg je de uitgelekte inhoud van 1 blik of pot witte bonen (netto gewicht ca. 350 gr), de uitgelekte inhoud van 1 blik of pot tuinbonen (netto gewicht ca. 350 gr) en 2 pakken gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr per pak) toe. Breng de soep al roerend aan de kook, waarna je door een zeef 3 el bloem toevoegt terwijl je de soep roert.

## **pindasoep** (voor 1-2 personen)

*1 ui*

*(1 zakje met) 250 gr (voorgesneden) Chinese roerbakgroenten*

*4 el pindakaas*

*2 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*½ tl sambal oelek*

*1 groentebouillonblokje*

*1 el ketjap manis*

*⅔ tl gemberpoeder*

*1 tl suiker*

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 2 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek). Voeg 250 gr Chinese roerbakgroenten en 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe. Roerbak de groenten zacht.

Voeg 500 ml water, 1 groentebouillonblokje, 1 el ketjap manis, ⅔ tl gemberpoeder en 1 tl suiker toe. Laat 20 minuten zachtjes koken.

Voeg 4 el pindakaas toe. Verwarm terwijl je roert, totdat de soep kookt. Laat nog een paar minuten zachtjes koken terwijl je roert.

# STAMPPOTTEN

## **boerenkoolstamppot** (voor 2 personen)

*(1 zakje met) 300 gr (voorgesneden) boerenkool*

*1 kg aardappelen, kruimig*

*75 gr cashewnoten*

*4 el extra vierge olijfolie*

*1¼ groentebouillonblokje*

*1 el ketjap manis*

*op tafel: cocktailzilveruitjes, augurkenslices/-reepjes en ketjap manis*

Kook 300 gr gesneden boerenkool in 40 minuten gaar en giet af.

Kook in een andere pan 1 kg geschilde kruimige aardappelen gaar en giet af.

Doe 3 el water en 4 el extra vierge olijfolie in een pannetje. Voeg 1¼ groentebouillonblokje toe en verwarm zachtjes terwijl je roert. Als de groentebouillon is opgelost, roer je 1 el ketjap manis door het mengsel. Breng het mengsel al roerend aan de kook. Zo gauw het kookt, doe je het vuur uit.

Roer het olijfolie-ketjap-mengsel door de boerenkool. Voeg de aardappelen toe en stamp met een stamper.

Roer 75 gr met de hand doormidden gebroken cashewnoten door de stamppot.

Zet cocktailzilveruitjes, augurkenslices/-reepjes en ketjap manis op tafel.

**hutspot** (voor 2 personen)

*1 kg winterwortel*

*3 uien*

*(of neem 1 zakje met 1 kg voorgesneden winterwortel en ui)*

*1 kg aardappelen, kruimig*

*100 gr cashewnoten*

*4 el extra vierge olijfolie*

*1½ groentebouillonblokje*

*2 el ketjap asin*

*op tafel: cocktailzilveruitjes*

Kook 1 kg in stukjes gesneden (geschilde) winterwortel en 3 in stukjes gesneden uien gaar en giet af.

Kook in een andere pan 1 kg geschilde kruimige aardappelen gaar en giet af.

Doe 3 el water, 4 el extra vierge olijfolie en 1½ groentebouillonblokje in een pannetje en verwarm terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost. Doe het vuur uit zo gauw het mengsel kookt en roer er 2 el ketjap asin doorheen.

Voeg het olijfolie-ketjap-mengsel en de winterwortel en uien bij de aardappelen en stamp met een stamper.

Roer 100 gr met de hand doormidden gebroken cashewnoten door de stampot.

Zet cocktailzilveruitjes op tafel.

## **zuurkoolstamppot** (voor 3 personen)

*6 el blauwe rozijnen*  
*1 pak zuurkool (ca. 500 gr)*  
*1 kg aardappelen, kruimig*  
*2 uien*  
*3 (rijpe) bananen*  
*100 gr cashewnoten*  
*2 el olijfolie*  
*3 el extra vierge olijfolie*  
*¼ tl sambal oelek*  
*1¼ groentebouillonblokje*  
*½ el kerrie*  
*⅓ el gemberpoeder*

Week 6 el blauwe rozijnen in lauw water.

Kook 1 pak zuurkool (ca. 500 gr) gaar en giet af.

Kook in een andere pan 1 kg geschilde kruimige aardappelen gaar en giet af.

Roerbak 2 in stukjes gesneden uien in 2 el olijfolie (met ¼ tl sambal oelek) gaar. Voeg op het laatst ½ el kerrie, ⅓ el gemberpoeder en 3 in stukjes gesneden bananen toe en roerbak totdat de bananen warm zijn. Voeg een scheut water (ca. 70 ml), 3 el extra vierge olijfolie en 1¼ groentebouillonblokje toe. Laat heel even zachtjes koken terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost.

Voeg de aardappelen bij de ui-bananen-mix en stamp met een stamp.

Roer achtereenvolgens de zuurkool, de (afgegoten) rozijnen en 100 gr met de hand doormidden gebroken cashewnoten door de stamp.

## **andijviestamppot** (voor 2 personen)

*1 kg aardappelen, kruimig*

*2 uien*

*(1 zakje met) 250 gr (voorgesneden) andijvie*

*1 (rijpe) banaan*

*100 gr cashewnoten*

*2 el olijfolie*

*3 el extra vierge olijfolie*

*1/3 tl sambal oelek*

*1 groentebouillonblokje*

*1/2 el kerrie*

*1/2 el gemberpoeder*

Kook 1 kg geschilde kruimige aardappelen gaar en giet af.

Roerbak 2 in stukjes gesneden uien in 2 el olijfolie (met 1/3 tl sambal oelek) gaar. Voeg een scheut water (ca. 70 ml), 3 el extra vierge olijfolie, 1 groentebouillonblokje, 1/2 el kerrie en 1/2 el gemberpoeder toe. Laat heel even zachtjes koken terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost. Als je de mix te droog vindt, voeg je een beetje water toe.

Voeg de aardappelen bij de ui-olijfolie-mix en stamp met een stamper.

Voeg 250 gr gesneden andijvie toe en stamp opnieuw.

Roer 1 in stukjes gesneden banaan en 100 gr met de hand doormidden gebroken cashewnoten door de stamppot.

## **broccolistamppot** (voor 3 personen)

*1 kg aardappelen, kruimig*

*1 broccoli*

*1 ui*

*1 prei*

*1 blik doperwten (netto gewicht ca. 400 gr)*

*100 gr cashewnoten*

*2 el olijfolie*

*2 el extra vierge olijfolie*

*½ tl sambal oelek*

*1¼ groentebouillonblokje*

*½ el kerrie*

*⅓ el gemberpoeder*

*op tafel: cocktailzilveruitjes en augurkenslices/-reepjes*

Kook 1 kg geschilde kruimige aardappelen gaar en giet af.

Kook in een andere pan 1 in stukjes gesneden broccoli gaar en giet af.

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui en 1 in stukjes gesneden prei in 2 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek) gaar. Voeg een scheut water (ca. 70 ml), 2 el extra vierge olijfolie, 1¼ groentebouillonblokje, ½ el kerrie en ⅓ el gemberpoeder toe. Laat heel even zachtjes koken terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost.

Voeg de aardappelen bij de ui-prei-mix en stamp met een stamper.

Voeg de broccoli toe en stamp opnieuw.

Verwarm 1 blik doperwten (netto gewicht ca. 400 gr) en giet af.

Roer de doperwten en 100 gr met de hand doormidden gebroken cashewnoten door de stamppot.

Zet cocktailzilveruitjes en augurkenslices/-reepjes op tafel.

# AARDAPPELEN UIT DE OVEN

**ovenshotel met sperziebonen** (voor 2 personen)

*400 gr sperziebonen*

*1 kg aardappelen, kruimig*

*1 rode paprika*

*1 gele paprika*

*2 uien*

*1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr)*

*3 el cashewnoten*

*7 el olijfolie*

*1/3 tl sambal oelek*

*1/2 groentebouillonblokje*

*1/2 el ketjap manis*

*2/3 tl Franse mosterd*

*peper*

Kook 400 gr in stukken van 3 cm gesneden sperziebonen gaar en giet af.

Kook in een andere pan 1 kg geschilde kruimige aardappelen gaar en giet af.

Snijd 1 rode en 1 gele paprika in dunne 3 cm lange reepjes en roerbak de paprika een paar minuten in 3 el olijfolie (met daarin 1/3 tl sambal oelek). Voeg 1 in stukjes gesneden ui toe en roerbak de groenten beetgaar.

Roerbak in een andere pan 1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr) een paar minuten in 2 el olijfolie. Bestrooi de tofu tijdens het bakken met peper.

Roer de sperziebonen, de tofu en 3 el cashewnoten door de paprika-ui-mix.

Roerbak in een pannetje 1 in kleine stukjes gesneden ui een paar minuten in 2 el olijfolie. Voeg 3 el water, 1/2 groentebouillonblokje, 1/2 el ketjap manis en 2/3 tl Franse mosterd toe. Laat heel even zacht-



jes koken terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost. Voeg de aardappelen toe en pureer.

Verspreid de groente-tofu-mix over de bodem van een met olijfolie ingewreven ovenschotel. Doe op de groente-tofu-mix de aardappelpuree in één laag. Wrijf wat olijfolie over de aardappelpuree. Doe de ovenschotel 35 minuten in een voorverwarmde oven (elektrische oven: 195 °C; heteluchtoven: 175 °C; gasoven met 8 standen: stand 4).

## **ovenshotel met aubergine** (voor 2-3 personen)

*1 kg aardappelen, kruimig*

*2 aubergines*

*1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr)*

*1 blik tomatenblokjes (netto gewicht ca. 400 gr)*

*1 ui*

*6 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*½ groentebouillonblokje*

*½ el ketjap manis*

*1 tl korianderpoeder*

*⅔ tl Franse mosterd*

*1 tl zout*

Kook 1 kg geschilde kruimige aardappelen gaar en giet af.

Snijd 2 aubergines in kleine blokjes van ½ bij ½ bij ½ cm en roerbak de aubergine 5 minuten in 4 el olijfolie.

Voeg 1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr) toe en roerbak de tofu en aubergine nog een paar minuten.

Voeg 1 blik tomatenblokjes (netto gewicht ca. 400 gr), 2 geperste teentjes knoflook, 1 tl korianderpoeder en 1 tl zout toe en roerbak nog 5 minuten.

Roerbak in een pannetje 1 in kleine stukjes gesneden ui een paar minuten in 2 el olijfolie. Voeg 3 el water, ½ groentebouillonblokje, ½ el ketjap manis en ⅔ tl Franse mosterd toe. Laat heel even zachtjes koken terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost. Voeg de aardappelen toe en pureer.

Verspreid de groente-tofu-mix over de bodem van een met olijfolie ingewreven ovenshotel. Doe op de groente-tofu-mix de aardappelpuree in één laag. Wrijf wat olijfolie over de aardappelpuree. Doe de ovenshotel 35 minuten in een voorverwarmde oven (elektrische oven: 195 °C; heteluchtoven: 175 °C; gasoven met 8 standen: stand 4).

## **ovenshotel met witlof** (voor 2 personen)

*5 el gele rozijnen*

*1 kg aardappelen, kruimig*

*2 uien*

*500 gr witlof*

*1 bakje lichtgekruidе tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr)*

*1 potje appelmoes (netto gewicht ca. 200 gr)*

*1 (rijpe) banaan*

*5 el cashewnoten*

*4½ el olijfolie*

*1 tl sambal oelek*

*½ groentebouillonblokje*

*1 tl kerrie*

*2 tl kurkuma*

*2 tl paprikapoeder*

*1 tl gemberpoeder*

*½ tl laos*

*¼ tl zout*

*½ el witte wijnazijn*

Week 5 el gele rozijnen in lauw water.

Kook 1 kg geschilde kruimige aardappelen gaar en giet af.

Roerbak in een pannetje 1 in kleine stukjes gesneden ui een paar minuten in 2 el olijfolie. Voeg 3 el water, ½ groentebouillonblokje en 1 tl kerrie toe. Laat heel even zachtjes koken terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost. Voeg de aardappelen toe en pureer.

Snijd 500 gr witlof in stukjes (gooi de harde binnenste kern van de witlof weg) en kook de witlof 5 minuten. Giet af en *laat de witlof uitlekken*.

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 2½ el olijfolie (met daarin 1 tl sambal oelek). Voeg 1 bakje lichtgekruidе tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr) toe en roerbak nog een paar minuten.

Voeg 2 tl kurkuma, 2 tl paprikapoeder, 1 tl gemberpoeder, ½ tl laos, ¼ tl zout, ½ el witte wijnazijn en 1 potje appelmoes (netto gewicht ca. 200 gr) toe.

Roer de witlof, de (afgegoten) rozijnen, 1 in stukjes gesneden banaan en 5 el cashewnoten door de tofu-appelmoes-mix.

Verspreid de witlof-tofu-mix over de bodem van een met olijfolie ingewreven ovenschotel. Doe op de witlof-tofu-mix de aardappelpuree in één laag. Wrijf wat olijfolie over de aardappelpuree. Doe de ovenschotel 35 minuten in een voorverwarmde oven (elektrische oven: 195 °C; heteluchtoven: 175 °C; gasoven met 8 standen: stand 4).

## **ovenaardappelen met broccoli** (voor 3 personen)

*1 kg aardappelen, vastkokend*

*1 broccoli*

*1 rode paprika*

*1 gele paprika*

*1 ui*

*1 blik of pot witte bonen (netto gewicht ca. 350 gr)*

*1 blik of pot maïs (netto gewicht ca. 300 gr)*

*4½ el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*½ tl sambal oelek*

*4 tl paprikapoeder*

*½ tl tijm*

*⅓ tl chilipoeder*

*½ tl Franse mosterd*

*1 tl suiker*

*1 tl zout*

Schil 1 kg vastkokende aardappelen. Spoel de aardappelen af en dep de aardappelen droog met een schone theedoek. Snijd de aardappelen in blokjes van 1½ bij 1½ bij 1½ cm en dep de blokjes droog met de theedoek.

Doe 2 el olijfolie, 2 tl paprikapoeder, ½ tl tijm, ½ tl Franse mosterd, 1 tl suiker en 1 tl zout in een beslagkom en roer met een garde.

Voeg direct na het droogdeppen de aardappelblokjes aan de oliekruiden-mix toe en roer, zodat de oliekruiden-mix zich over de blokjes verdeelt. Doe de blokjes onmiddellijk nadat ze door de kruiden geroerd zijn op bakpapier en doe ze *gelijk* daarna in de (*op tijd* voorverwarmde) oven. (Als je het niet gelijk doet, trekt er vocht uit de aardappelen en lopen de kruiden van de aardappelen af.)

Bak de blokjes in 30 minuten gaar in een voorverwarmde oven (elektrische oven: 210 °C; heteluchtoven: 190 °C; gasoven: stand 4-5).

Kook 1 in stukjes gesneden broccoli gaar en giet af.

Snijd 1 rode en 1 gele paprika in dunne reepjes en 1 ui in dunne halve ringen. Roerbak eerst de paprika beetgaar in 2½ el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek). Voeg de ui toe en roerbak de groenten gaar. Voeg op het laatst 2 geperste teentjes knoflook toe en roerbak nog even. Voeg daarna nog 2 tl paprikapoeder en ⅓ tl chilipoeder toe en roerbak nog heel even.

Verwarm 1 blik of pot witte bonen (netto gewicht ca. 350 gr) en 1 blik of pot maïs (netto gewicht ca. 300 gr) en giet af.

Roer de witte bonen en maïs door de paprika-ui-mix.

Roer achtereenvolgens de broccoli en de ovenaardappelen door de groente-bonen-mix.

## **ovenaardappelen met spruitjes (of sperziebonen)**

(voor 2-3 personen)

*3 el krenten*

*3 el blauwe rozijnen*

*1 kg aardappelen, kruimig*

*500 gr spruitjes (of 500 gr sperziebonen)*

*2 uien*

*1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr)*

*1 pot appelmoes (netto gewicht ca. 350 gr)*

*5 el olijfolie*

*2 tl paprikapoeder*

*½ tl tijm*

*⅔ tl kerrie*

*⅔ tl gemberpoeder*

*½ tl laos*

*¼ tl kaneel*

*½ tl Franse mosterd*

*1 tl suiker*

*1¼ tl zout*

*½ el witte wijnazijn*

Week 3 el krenten en 3 el blauwe rozijnen in lauw water.

Schil 1 kg kruimige aardappelen. Spoel de aardappelen af en dep de aardappelen droog met een schone theedoek. Snijd de aardappelen in blokjes van 1½ bij 1½ bij 1½ cm en dep de blokjes droog met de theedoek.

Doe 2 el olijfolie, 2 tl paprikapoeder, ½ tl tijm, ½ tl Franse mosterd, 1 tl suiker en 1 tl zout in een beslagkom en roer met een garde.

Voeg direct na het droogdeppen de aardappelblokjes aan de oliekruiden-mix toe en roer, zodat de olie-kruiden-mix zich over de blokjes verdeelt. Doe de blokjes onmiddellijk nadat ze door de kruiden geroerd zijn op bakpapier en doe ze *gelijk* daarna in de (*op tijd* voorverwarmde) oven. (Als je het niet gelijk doet, trekt er vocht uit de aardappelen en lopen de kruiden van de aardappelen af.)

Bak de blokjes in 30 minuten gaar in een voorverwarmde oven (elektrische oven: 210 °C; heteluchtoven: 190 °C; gasoven met 8 standen: stand 4-5).

Kook 500 gr spruitjes (of 500 gr sperziebonen) gaar (voeg zout aan het water toe) en giet af.

Roerbak 2 in stukjes gesneden uien een paar minuten in 3 el olijfolie.

Snijd 1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr) in kleine blokjes. Voeg de tofu,  $\frac{2}{3}$  tl kerrie,  $\frac{2}{3}$  tl gemberpoeder en  $\frac{1}{2}$  tl laos bij de uien. Bak 5 minuten terwijl je langzaam roert, zodat de kruiden niet aanbakken en in de tofublokjes trekken.

Voeg 1 pot appelmoes (netto gewicht ca. 350 gr),  $\frac{1}{4}$  tl kaneel,  $\frac{1}{4}$  tl zout,  $\frac{1}{2}$  el witte wijnazijn en de (afgegoten) krenten en rozijnen bij de ui-tofu-mix. Laat een paar minuten zachtjes koken terwijl je roert.

Serveer ovenaardappelen, tofu-appelmoes-mix en spruitjes (of sperziebonen) apart.



## PASTA'S

### **spaghetti Groningese** (voor 2-3 personen)

*150 gr spaghetti*

*2 uien*

*1 courgette*

*1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr)*

*1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr)*

*5½ el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*¼ tl sambal oelek*

*½ groentebouillonblokje*

*½ el oregano*

*½ el basilicum*

*1½ tl suiker*

*peper*

*op tafel: zout*

Kook 150 gr spaghetti.

Snijd 2 uien in kleine stukjes en snijd 1 courgette in dunne kleine stukjes. Roerbak de groenten zacht in 3½ el olijfolie (met daarin ¼ tl sambal oelek).

Voeg 1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr), 2 geperste teentjes knoflook, ½ groentebouillonblokje, ½ el oregano, ½ el basilicum, 1½ tl suiker en peper toe. Laat 15 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en toe roert.

Pureer de helft van de saus. Voeg daarna de twee helften weer bij elkaar en warm door.

Roerbak 1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr) een paar minuten in 2 el olijfolie. Bestrooi de tofu tijdens het bakken met peper. Roer de tofu door de saus.

Serveer spaghetti en saus apart.

Zet zout op tafel.

## **spaghetti met broccoli en oesterzwammen** (voor 2 personen)

*120 gr spaghetti*

*1 broccoli*

*150 gr oesterzwammen*

*1 ui*

*1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml)*

*75 gr pecannoten*

*3 el olijfolie*

*1/3 tl suiker*

*1/2 tl zout*

*peper*

*op tafel: zout en peper*

Kook 120 gr spaghetti (voeg zout aan het water toe).

Kook 1 in stukjes gesneden broccoli gaar en giet af.

Snijd 150 gr oesterzwammen in reepjes en 1 ui in halve ringen en roerbak de oesterzwammen en ui gaar in 3 el olijfolie. Bestrooi de oesterzwammen en ui tijdens het bakken met peper.

Voeg 1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml), 1/3 tl suiker en 1/2 tl zout aan de oesterzwammen en ui toe en verwarm al roerend totdat de saus kookt.

Roer achtereenvolgens de spaghetti, broccoli en 75 gr met de hand in stukjes gebroken pecannoten door de saus.

Zet zout en peper op tafel.

## **spaghetti met courgette en champignons (voor 2 personen)**

*120 gr spaghetti*  
*60 gr pijnboompitten*  
*1 courgette*  
*250 gr champignons*  
*½ el kappertjes*  
*4 el olijfolie*  
*zout*  
*peper*

*bijgerecht: salade*  
*op tafel: zout en peper*

Kook 120 gr spaghetti (voeg zout aan het water toe).  
Roerbak 60 gr pijnboompitten in een koekenpan lichtbruin en leg de pijnboompitten weg op een schaalje.

Snijd 1 courgette in fijne sliertjes van 7-8 cm. Roerbak de courgettesliertjes zacht in 2 el olijfolie.

Snijd 250 gr champignons in schijven. Roerbak de schijven in een andere pan in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de champignons tijdens het bakken met peper.

Roer achtereenvolgens de spaghetti, de champignons, ½ el kappertjes en de pijnboompitten door de courgettesliertjes.

Serveer met een salade.

Zet zout en peper op tafel.

## **lasagne met groene kool (of spitskool) en venkel** (voor 3 personen)

*lasagnebladen*

*3 el gele rozijnen*

*3 el blauwe rozijnen*

*1 groene kool (of 1 spitskool)*

*1 venkel(knol)*

*2 uien*

*150 gr oesterzwammen*

*1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml)*

*4 el cashewnoten*

*4 el walnoten (50 gr)*

*7 el olijfolie*

*½ groentebouillonblokje*

*½ tl gemberpoeder*

*½ tl komijn*

*1 tl paprikapoeder*

*¼ tl chilipoeder*

*1 tl suiker*

*peper*

Week 3 el gele rozijnen en 3 el blauwe rozijnen in lauw water.

Snijd 1 groene kool (of 1 spitskool), 1 venkel(knol) en 2 uien in stukjes en roerbak de groenten in een wok of grote pan 5 minuten in 5 el olijfolie.

Voeg 250 ml water, ½ groentebouillonblokje, ½ tl gemberpoeder, ½ tl komijn, 1 tl paprikapoeder, ¼ tl chilipoeder, 1 tl suiker en de (afgegoten) rozijnen toe. Verwarm terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost. Laat 15 minuten zachtjes koken met het deksel erop.

Roerbak 150 gr in reepjes gesneden oesterzwammen in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de oesterzwammen tijdens het bakken met peper.

Roer 1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml) door de koolvenkel-mix en daarna de oesterzwammen, 4 el cashewnoten en 4 el met de hand in stukjes gebroken walnoten.

Vet een ovenschaal in met olijfolie. Doe op de bodem wat saus, daarover lasagnebladen, daarover saus, daarover lasagnebladen, etc. Druk de lasagnebladen een beetje aan zodat je redelijk wat lasagnelagen krijgt. Bovenop eindig je met een laag saus. Doe de schaal in de oven volgens de aanwijzingen op het pak van de lasagnebladen.

## lasagne met spinazie in tomatensaus (voor 2 personen)

*lasagnebladen*

*450 gr spinazie*

*250 gr champignons*

*1 ui*

*1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr)*

*1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml)*

*3 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*¼ tl sambal oelek*

*½ groentebouillonblokje*

*2 tl basilicum*

*2 tl oregano*

*¼ tl zout*

*peper*

Was 450 gr spinazie. Kook de spinazie 2 minuten in het aanhangende water en giet af.

Snijd 250 gr champignons in schijven en roerbak de schijven in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de champignons tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 1 geperst teentje knoflook toe.

Roerbak in een pannetje 1 in kleine stukjes gesneden ui een paar minuten in 1 el olijfolie (met daarin ¼ tl sambal oelek). Voeg 1 geperst teentje knoflook en 1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr) toe. Breng de saus aan de kook terwijl je ½ groentebouillonblokje, 2 tl basilicum, 2 tl oregano en ¼ tl zout toevoegt. Laat heel even zachtjes koken terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost.

Roer achtereenvolgens de spinazie, de champignons en 1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml) door de ui-tomaten-mix.

Vet een ovenschaal in met olijfolie. Doe op de bodem wat saus, daarover lasagnebladen, daarover saus, daarover lasagnebladen, etc. Druk de lasagnebladen een beetje aan zodat je redelijk wat la-

sagnelagen krijgt. Bovenop eindig je met een laag saus. Doe de schaal in de oven volgens de aanwijzingen op het pak van de lasagnebladen.

## **lasagne met koolraap en ui** (voor 3 personen)

*lasagnebladen*

*6 el gele rozijnen*

*1 koolraap*

*2 uien*

*1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml)*

*3 appels*

*80 gr pecannoten*

*4 el olijfolie*

*1 groentebouillonblokje*

*½ tl koriander*

*1 tl paprikapoeder*

*1 el kurkuma*

*⅛ tl chilipoeder*

*bijgerecht: salade*

Week 6 el gele rozijnen in lauw water.

Snijd 1 koolraap in stukjes (schil de koolraap) en roerbak de koolraap 5 minuten in 4 el olijfolie.

Voeg 2 in stukjes gesneden uien toe en roerbak nog een paar minuten.

Voeg 250 ml water, 1 groentebouillonblokje, ½ tl koriander, 1 tl paprikapoeder, 1 el kurkuma en ⅛ tl chilipoeder toe. Verwarm terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost. Laat 15 minuten zachtjes koken met het deksel erop.

Roer 1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml) door de koolraap-ui-mix.

Schil 3 appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in kleine stukjes.

Roer de appel, 80 gr met de hand in stukjes gebroken pecannoten en de (afgegoten) rozijnen door de koolraap-ui-mix.

Vet een ovenschaal in met olijfolie. Doe op de bodem wat saus, daarover lasagnebladen, daarover saus, daarover lasagnebladen, etc. Druk de lasagnebladen een beetje aan zodat je redelijk wat la-



sagnelagen krijgt. Bovenop eindig je met een laag saus. Doe de schaal in de oven volgens de aanwijzingen op het pak van de lasagnebladen.

Serveer met een salade.

## **tagliatelle met Chinese kool en kastanjechampignons**

(voor 2 personen)

*120 gr tagliatelle*

*60 gr pijnboompitten*

*2 uien*

*10 zongedroogde tomaten gemarineerd in olie*

*250 gr kastanjechampignons*

*1 Chinese kool*

*4 el olijfolie*

*½ groentebouillonblokje*

*1½ el ketjap manis*

*peper*

Kook 120 gr tagliatelle.

Roerbak 60 gr pijnboompitten in een koekenpan lichtbruin en leg de pijnboompitten weg op een schaalje.

Roerbak in een wok of grote pan 2 in stukjes gesneden uien een paar minuten in 4 el olijfolie. Voeg 10 in stukjes gesneden zongedroogde tomaten gemarineerd in olie toe en roerbak nog heel even.

Voeg 250 gr in stukken gesneden kastanjechampignons bij de uitomaten-mix en roerbak totdat de champignons beetbaar zijn. Bestrooi de champignons tijdens het bakken met peper.

Voeg 1 in stukjes gesneden Chinese kool bij de ui-champignon-mix en roerbak de kool gaar. Voeg op het laatst ½ groentebouillonblokje, 1½ el ketjap manis en (als de groentemix droog is) een scheutje water toe en roerbak nog heel even, zodat de groentebouillon oplost.

Roer de tagliatelle door de kool-champignon-mix en schep er daarna de pijnboompitten doorheen.

## **tagliatelle met andijvie en pijnboompitten (voor 1 persoon)**

*60 gr tagliatelle*

*4 el gele rozijnen*

*60 gr pijnboompitten*

*1 ui*

*(1 zakje met) 250 gr (voorgesneden) andijvie*

*1 (rijpe) banaan*

*2½ el olijfolie*

*⅓ tl sambal oelek*

*1½ tl kerrie*

*½ tl laos*

*½ tl gemberpoeder*

Kook 60 gr tagliatelle.

Week 4 el gele rozijnen in lauw water.

Roerbak 60 gr pijnboompitten in een koekenpan lichtbruin en leg de pijnboompitten weg op een schaalte.

Roerbak in een wok of grote pan 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 2½ el olijfolie (met daarin ⅓ tl sambal oelek). Voeg 250 gr (gesneden) andijvie toe en roerbak de andijvie tot het geslonken is. Voeg op het laatst 1½ tl kerrie, ½ tl laos en ½ tl gemberpoeder toe en roerbak nog even.

Roer achtereenvolgens de (afgegoten) rozijnen, 1 in stukjes gesneden banaan, de tagliatelle en de pijnboompitten door de ui-andijviefmix.

## **tagliatelle met spinazie en champignons (voor 1 persoon)**

*60 gr tagliatelle  
3 el gele rozijnen  
40 gr pijnboompitten  
1 ui  
125 gr champignons  
300 gr spinazie  
2 el olijfolie  
1 teentje knoflook  
peper*

*op tafel: zout*

Kook 60 gr tagliatelle.

Week 3 el gele rozijnen in lauw water.

Roerbak 40 gr pijnboompitten in een koekenpan lichtbruin en leg de pijnboompitten weg op een schaalje.

Roerbak in een grote pan 1 in kleine stukjes gesneden ui een paar minuten in 2 el olijfolie. Voeg 125 gr in stukken gesneden champignons toe en roerbak de champignons gaar. Bestrooi de champignons tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 1 geperst teentje knoflook toe.

Was 300 gr spinazie. Kook de spinazie 1 minuut in het aanhangende water en giet af.

Roer achtereenvolgens de (afgegoten) rozijnen en de spinazie door de ui-champignon-mix en roerbak even.

Schep achtereenvolgens de tagliatelle en pijnboompitten door de spinazie-champignon-mix.

Zet zout op tafel.

## **macaroni met prei en courgette (voor 3 personen)**

*180 gr macaroni*

*2 uien*

*2 preien*

*1 courgette*

*blikje(s) geconcentreerde tomatenpuree (netto gewicht ca. 140 gr)*

*1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr)*

*6 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*¼ tl sambal oelek*

*1 tl oregano*

*1 tl basilicum*

*¼ tl tijm*

*½ el paprikapoeder*

*½ tl kerrie*

*¼ tl cayennepeper*

*½ tl gemberpoeder*

*1 tl majoraan*

*2 tl suiker*

*½ tl zout*

*peper*

*op tafel: (witte) slasaus*

Kook 180 gr macaroni.

Snijd 2 uien, 2 preien en 1 courgette in kleine stukjes (vooral de courgette). Roerbak de courgette bijna beetgaar in 4 el olijfolie (met daarin ¼ tl sambal oelek). Voeg de prei, ui en 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe en roerbak de groenten beetgaar.

Voeg 350 ml water, 140 gr geconcentreerde tomatenpuree, 1 tl oregano, 1 tl basilicum, ¼ tl tijm, ½ el paprikapoeder, ½ tl kerrie, ¼ tl cayennepeper, ½ tl gemberpoeder, 1 tl majoraan, 2 tl suiker en ½ tl zout toe. Laat de saus 5 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en toe roert.

Roerbak 1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr) een paar minuten in 2 el olijfolie. Bestrooi de tofu tijdens het bakken met peper.

Schep achtereenvolgens de macaroni en de tofu door de prei-courgette-mix.

Zet (witte) slasaus op tafel.

Bij macaroni smokkel ik vaak, want ik heb nog geen plantaardige witte slasaus ontdekt. Tot nu toe zitten er altijd ei- of melkproducten in de witte slasaus. Wel gebruik ik soms een plantaardige mosterd-salade-dressing in plaats van witte slasaus. Er is dus een plantaardige ontsnappingsroute.

## **macaroni met doperwten en sperziebonen (voor 3 personen)**

*180 gr macaroni*

*1 winterwortel (ca. 250 gr)*

*350 gr sperziebonen*

*2 uien*

*1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr)*

*1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml)*

*1 blikje doperwten (netto gewicht ca. 160 gr)*

*3 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*1 tl sambal oelek*

*2 tl kurkuma*

*1 tl gemberpoeder*

*½ tl komijn*

*½ tl koriander*

*½ tl laos*

*½ tl zout*

*op tafel: (witte) slasaus en zoetzure rode pepersaus (sweet chili sauce)*

Kook 180 gr macaroni.

Snijd 1 (geschild) winterwortel (ca. 250 gr) en 350 gr sperziebonen in kleine stukjes. Kook de groenten gaar en giet af.

Roerbak 2 in stukjes gesneden uien in 3 el olijfolie (met daarin 1 tl sambal oelek) gaar. Voeg op het laatst 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe en roerbak nog even.

Snijd 1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr) in kleine blokjes. Voeg de tofu bij de ui en roerbak nog even.

Voeg 2 tl kurkuma, 1 tl gemberpoeder, ½ tl komijn, ½ tl koriander, ½ tl laos en ½ tl zout toe en roerbak nog heel even.

Roer 1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml) en 1 afgegoten blikje doperwten (netto gewicht ca. 160 gr) door de ui-tofu-mix en warm door.

Schep achtereenvolgens de macaroni en de groenten door de tofu-doperwten-mix.

Zet (witte) slasaus en zoetzure rode pepersaus (sweet chili sauce) op tafel.

Bij macaroni smokkel ik vaak, want ik heb nog geen plantaardige witte slasaus ontdekt. Tot nu toe zitten er altijd ei- of melkproducten in de witte slasaus. Wel gebruik ik soms een plantaardige mosterd-salade-dressing in plaats van witte slasaus. Er is dus een plantaardige ontsnappingsroute.



## **fusilli met aubergine in tomatensaus (voor 3 personen)**

*180 gr fusilli*

*1 aubergine*

*1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr)*

*1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr)*

*1 el kappertjes*

*3 el cashewnoten*

*3 el olijfolie*

*1 teentje knoflook*

*½ el basilicum*

*½ el oregano*

*½ el paprikapoeder*

*¼ tl chilipoeder*

*3 tl suiker*

*peper*

*voor groente:*

*500 gr sperziebonen (of 1 broccoli of 500 gr spruitjes)*

*1 ui*

*1 prei*

*2½ el olijfolie*

*2 tl donkerbruine basterdsuiker*

Kook 180 gr fusilli.

Kook 500 gr sperziebonen (of 1 broccoli of 500 gr spruitjes) gaar en giet af.

Snijd 1 aubergine in kleine blokjes van ½ bij ½ bij ½ cm en roerbak de aubergine in 3 el olijfolie beetgaar. Voeg op het laatst 1 in stukjes gesneden teentje knoflook toe en roerbak nog even.

Voeg 1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr) toe en roerbak nog een paar minuten. Bestrooi de tofu (en aubergine) tijdens het bakken met peper.

Voeg 1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr), ½ el basilicum, ½ el oregano, ½ el paprikapoeder, ¼ tl chilipoeder en 3 tl suiker toe. Laat 10 minuten zachtjes koken terwijl je af en toe roert.

Voeg 1 el kappertjes en 3 el cashewnoten toe en warm door.

Roerbak 2 tl donkerbruine basterdsuiker heel kort in 2½ el olijfolie en roerbak daarna 1 in stukjes gesneden ui en 1 in stukjes gesneden prei in de olijfolie gaar. Schep de afgegoten sperziebonen (of broccoli of spruitjes) door de ui-prei-mix.

Serveer fusilli, saus en sperziebonen (of broccoli of spruitjes) apart.

## **fusilli met paprika en oesterzwammen (voor 2 personen)**

*120 gr fusilli*  
*1 gele paprika*  
*1 prei*  
*150 gr oesterzwammen*  
*250 gr kastanjechampignons*  
*2 el walnoten (25 gr)*  
*7 el olijfolie*  
*½ el citroensap*  
*peper*

*bijgerecht: salade*  
*op tafel: zout*

Kook 120 gr fusilli.

Roerbak 1 in dunne reepjes gesneden gele paprika een paar minuten in 3 el olijfolie. Voeg 1 in stukjes gesneden prei toe en roerbak de prei en paprika beetgaar.

Roerbak in een andere pan 150 gr in reepjes gesneden oesterzwammen en 250 gr in stukken gesneden kastanjechampignons in 4 el olijfolie. Bestrooi de paddenstoelen tijdens het bakken met peper. Als de paddenstoelen gaar zijn, roer je er ½ el citroensap doorheen.

Schep achtereenvolgens de fusilli, de paprika-prei-mix en 2 el met de hand in stukjes gebroken walnoten door de paddenstoelen.

Serveer met een salade.

Zet zout op tafel.

## **penne rigate met broccoli en champignons (voor 2 personen)**

*120 gr penne rigate*  
*5 el gele rozijnen*  
*30 gr pijnboompitten*  
*1 broccoli*  
*1 ui*  
*250 gr champignons*  
*4 el olijfolie*  
*3 teentjes knoflook*  
*¼ tl sambal oelek*  
*½ el kerrie*  
*1 tl laos*  
*peper*

*op tafel: zout*

Kook 120 gr penne rigate.

Week 5 el gele rozijnen in lauw water.

Roerbak 30 gr pijnboompitten in een koekenpan lichtbruin en leg de pijnboompitten weg op een schaalje.

Kook 1 in stukjes gesneden broccoli gaar en giet af.

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 2 el olijfolie (met daarin ¼ tl sambal oelek). Voeg 2 geperste teentjes knoflook toe en roerbak nog even.

Voeg 3 el water, de (afgegoten) rozijnen, ½ el kerrie en 1 tl laos toe. Laat 5 minuten zachtjes koken met het deksel erop (voeg een scheutje water toe als het te droog is).

Snijd 250 gr champignons in stukken en roerbak de champignons in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de champignons tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 1 geperst teentje knoflook toe.

Roer de penne rigate door de ui-rozijnen-mix.

Roer achtereenvolgens de broccoli, champignons en pijnboompitten door de penne-ui-mix.

Zet zout op tafel.

## **farfalle met aubergine en courgette (voor 3 personen)**

*180 gr farfalle*

*1 ui*

*1 rode paprika*

*2 pakken gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr per pak)*

*1 aubergine*

*1 courgette*

*500 gr champignons*

*8 el olijfolie*

*4 teentjes knoflook*

*1 groentebouillonblokje*

*1 el basilicum*

*2/3 el oregano*

*1/2 tl tijmblaadjes*

*1 1/2 el suiker*

*peper*

Kook 180 gr farfalle.

Snijd 1 ui in kleine stukjes en 1 rode paprika in dunne 3 cm lange reepjes. Roerbak de ui en paprika in 2 el olijfolie beetgaar. Voeg halverwege het bakken 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe. Voeg 2 pakken gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr per pak), 1 groentebouillonblokje, 1 el basilicum, 2/3 el oregano, 1/2 tl tijmblaadjes en 1 1/2 el suiker toe. Laat 15 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en toe roert.

Snijd 1 aubergine in kleine blokjes van 1/2 bij 1/2 bij 1/2 cm en roerbak de aubergine in 3 el olijfolie gaar.

Kook in een ander pannetje 1 in kleine stukjes gesneden courgette in 4 minuten gaar en giet af.

Snijd 500 gr champignons in stukken en roerbak de stukken in 3 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de champignons tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe.

Schep achtereenvolgens de courgette, aubergine en champignons door de tomatensaus.

Serveer farfalle en saus apart.

## **farfalle met zwarte bonen en spruitjes (voor 2 personen)**

*120 gr farfalle*

*500 gr spruitjes*

*1 ui*

*1 gele paprika*

*1 pakje rijstkookroom (netto inhoud ca. 200 ml)*

*1 blik zwarte bonen (netto gewicht ca. 400 gr)*

*3 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*½ tl sambal oelek*

*1 tl kerrie*

*⅓ tl laos*

*⅓ tl gemberpoeder*

*⅓ tl komijn*

*⅓ tl koriander*

*1 tl suiker*

*1 tl witte wijnazijn*

*op tafel: zout*

Kook 120 gr farfalle.

Kook 500 gr spruitjes gaar en giet af.

Snijd 1 ui in dunne ringen van een kwart en 1 gele paprika in dunne 3 cm lange reepjes. Roerbak de ui en paprika in 3 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek) gaar. Voeg halverwege het bakken 2 geperste teentjes knoflook toe. Voeg op het laatst 1 tl kerrie, ⅓ tl laos, ⅓ tl gemberpoeder, ⅓ tl komijn, ⅓ tl koriander, 1 tl suiker en 1 tl witte wijnazijn toe en roerbak nog heel even.

Voeg 1 pakje rijstkookroom (netto inhoud ca. 200 ml) toe en 1 (afgegoten) blik zwarte bonen (netto gewicht ca. 400 gr) en warm door terwijl je roert.

Roer achtereenvolgens de pasta en de spruitjes door de bonengroente-mix.

Zet zout op tafel.

# BROOD EN BLADERDEEG

**pizza** (voor 3 personen)

*voor de pizza:*

*500 gr broodmeel (donker broodmeel vind ik lekker) of pizzameel  
olijfolie*

*voor de pizzasaus:*

*1 ui*

*1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr)*

*1½ el olijfolie*

*1 teentje knoflook*

*¼ groentebouillonblokje*

*⅓ el basilicum*

*⅓ el oregano*

*½ tl tijmblaadjes*

*1 tl paprikapoeder*

*3 tl suiker*

*¼ tl zout*

*voor op de pizza:*

*1 (kleine) broccoli (ca. 450 gr)*

*1 groene paprika*

*125 gr champignons*

*1 ui*

*1 blikje ananas (met 4 schijven)*

Maak deeg van 500 gr brood- of pizzameel volgens de aanwijzingen op de meelverpakking. Op de verpakking staat mogelijk dat je margarine moet gebruiken, maar in plaats van (bijvoorbeeld) 30 gr margarine, kun je 30 ml olijfolie nemen. (Wrijf je handen met een beetje olijfolie in als je het deeg in je handen neemt, dan plakt het deeg niet aan je handen.)

Roerbak in een klein pannetje 1 in heel kleine stukjes gesneden ui een paar minuten in 1½ el olijfolie.

Voeg 1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr), 1 geperst



teentje knoflook,  $\frac{1}{4}$  groentebouillonblokje,  $\frac{1}{3}$  el basilicum,  $\frac{1}{3}$  el oregano,  $\frac{1}{2}$  tl tijmblaadjes, 1 tl paprikapoeder, 3 tl suiker en  $\frac{1}{4}$  tl zout toe. Laat 15 minuten zachtjes koken (zonder deksel, dan kan de saus een beetje indikken) terwijl je regelmatig roert.

Snijd 1 (kleine) broccoli (ca. 450 gr) in stukjes. Kook de broccoli in 3 minuten beetgaar en giet af.

Snijd 1 groene paprika in dunne reepjes, 125 gr champignons in dunne schijfjes, 1 ui in dunne halve ringetjes en de 4 schijven uit 1 blikje ananas in kleine stukjes.

Verspreid de helft van het deeg over bakpapier en maak zo een pizza. Het bakpapier doe je later (met de pizza erop) op een bakplaat.

Verspreid de helft van de saus over de pizza.

Verspreid de helft van alle groenten over de met saus bedekte pizza: achtereenvolgens de ui, paprika, broccoli, champignons en ananas.

Bak de pizza volgens de aanwijzingen op de verpakking van het meel.

Gebruik de andere helft van het deeg, de saus en de groenten voor een tweede pizza.

(Als je een grote oven hebt, kun je misschien alles op één grote pizza doen.)

In plaats van ui, paprika, broccoli, champignons en ananas kun je ook de volgende groenten op de pizza doen: 1 ui, 1 rode paprika, 1 groene paprika, 1 gele paprika, zwarte olijven en artisjokhart. (Met deze pizza kun je picknicken, want koud smaakt hij ook goed. Pizza met broccoli en champignons is minder lekker als het koud is.)

## **paprikabrood** (voor 3-4 personen)

*voor het brood:*

*500 gr broodmeel*

*olijfolie*

*voor de broodvulling:*

*1 gele paprika*

*1 rode paprika*

*250 gr champignons*

*2 uien*

*4 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*1/3 tl sambal oelek*

*1/2 tl komijn*

*1/4 tl chilipoeder*

*1/2 tl kerrie*

*1 1/2 tl paprikapoeder*

*1/4 tl oregano*

*1/4 tl gemberpoeder*

*1/2 tl zout*

*bijgerecht: salade*

*op tafel: zout*

Maak deeg van 500 gr broodmeel volgens de aanwijzingen op de meelverpakking. Op de verpakking staat mogelijk dat je margarine moet gebruiken, maar in plaats van (bijvoorbeeld) 25 gr margarine, kun je 25 ml olijfolie nemen. (Wrijf je handen met een beetje olijfolie in als je het deeg in je handen neemt, dan plakt het deeg niet aan je handen.)

Snijd 1 gele en 1 rode paprika in dunne 3 cm lange reepjes. Roerbak de paprikareepjes een paar minuten in 4 el olijfolie. Voeg op het laatst 2 geperste teentjes knoflook en 1/3 tl sambal oelek toe.

Snijd 250 gr champignons in schijven en 2 uien in dunne halve ringen. Voeg de champignons en uien bij de paprika en roerbak de groenten beetgaar.

Voeg ½ tl komijn, ¼ tl chilipoeder, ½ tl kerrie, 1½ tl paprikapoeder, ¼ tl oregano, ¼ tl gemberpoeder en ½ tl zout toe en roerbak nog heel even.

Verspreid de helft van het deeg over bakpapier, zodat een schijf of vierkant ontstaat. Het bakpapier doe je later (met het gevulde brood erop) op een bakplaat.

Verspreid de helft van de groentemix over de helft van de schijf/vierkant en vouw daarna de andere helft van de schijf/vierkant over de groenten. Plak de twee deeghelften bij de randjes aan elkaar vast door de randjes tegen elkaar te duwen.

Bak het gevulde brooddeeg volgens de aanwijzingen op de verpakking van het broodmeel. De tijd die het brood nodig heeft om te bakken, is de tijd van bolletjes brooddeeg: ongeveer 15 minuten. Als het brood mooi bruin kleurt, is het klaar.

Gebruik de andere helft van het deeg en de groenten voor een tweede paprikabrood.

(Als je een grote oven hebt, kun je misschien twee paprikabroden in één keer bakken.)

Serveer met een salade.

Zet zout op tafel.

## **brocolिताart** (voor 2 personen)

*voor de taart:*

*450 gr broodmeel (meergranenbrood vind ik lekker)*

*olijfolie*

*voor de taartvulling:*

*50 gr pijnboompitten*

*1 broccoli*

*1 prei*

*150 gr oesterzwammen*

*4 el olijfolie*

*1 teentje knoflook*

*½ tl sambal oelek*

*⅓ el kerrie*

*1 tl laos*

*peper*

*op tafel: zout*

Maak deeg van 450 gr broodmeel volgens de aanwijzingen op de meelverpakking. Op de verpakking staat mogelijk dat je margarine moet gebruiken, maar in plaats van (bijvoorbeeld) 20 gr margarine, kun je 20 ml olijfolie nemen. (Wrijf je handen met een beetje olijfolie in als je het deeg in je handen neemt, dan plakt het deeg niet aan je handen.)

Roerbak 50 gr pijnboompitten in een koekenpan lichtbruin en leg de pijnboompitten weg op een schaalte.

Kook 1 in stukjes gesneden broccoli in 3 minuten beetgaar en giet af.

Roerbak 1 in stukjes gesneden prei in 2 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek) beetgaar. Voeg op het laatst 1 in stukjes gesneden teentje knoflook toe en roerbak nog even. Voeg daarna ⅓ el kerrie en 1 tl laos toe en roerbak nog heel even.

Roerbak in een andere pan 150 gr in reepjes gesneden oesterzwammen in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de oesterzwammen tijdens het bakken met peper.

Roer de broccoli door de prei.

Schep de oesterzwammen en pijnboompitten door de prei-broccolimix.

Kneed een derde deel van het brooddeeg in de vorm van een pannenkoek om daar later de bovenkant van de taart mee af te dekken.

Smeer een rond taartblik in met olijfolie. Klik de bodem los van de zijkant. Druk het resterende brooddeeg uit over de bodem van het taartblik en zorg dat er veel deeg bij de rand terecht komt. Klik de metalen zijkant van het taartblik weer aan de bodem van het taartblik en druk daarna deeg tegen de zijkanten van het blik omhoog.

Doe de taartvulling op het brooddeeg in het blik en vouw het tegen de wand geplakte deeg naar binnen.

Dek de taart af met de eerder gemaakte pannenkoek en plak de deegranden aan elkaar vast.

Bak de taart in een voorverwarmde oven in 20-25 minuten bruin (elektrische oven: 220 °C; heteluchtoven: 200 °C; gasoven met 8 standen: stand 5).

Klik na 10-15 minuten, als de taart daarvoor voldoende hard gebakken is, de zijkant van het taartblik af en plaats de taart terug in de oven. Hierdoor bakt de zijkant van de taart beter bruin.

Zet zout op tafel.

## **zuurkooltaart** (voor 3 personen)

*1 pakje bladerdeeg (met 10 bladen)*

*1 pak zuurkool (ca. 500 gr)*

*250 gr champignons*

*2 uien*

*1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr)*

*75 gr cashewnoten*

*5 el olijfolie*

*3 teentjes knoflook*

*½ tl sambal oelek*

*½ el ketjap manis*

*⅔ el kerrie*

*1 tl laos*

*1 tl gemberpoeder*

*peper*

*bloem*

Kook 500 gr zuurkool gaar volgens de aanwijzingen op het pak en giet af.

Snijd 250 gr champignons in schijven en roerbak de schijven in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de champignons tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 1 geperst teentje knoflook toe.

Roerbak in een andere pan 2 in stukjes gesneden uien in 3 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek) gaar. Voeg 2 geperste teentjes knoflook toe en roerbak nog even.

Voeg 1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr) toe en roerbak nog even. Voeg ½ el ketjap manis, ⅔ el kerrie, 1 tl laos en 1 tl gemberpoeder toe en roerbak nog heel even.

Roer achtereenvolgens de zuurkool, de champignons en 75 gr met de hand doormidden gebroken cashewnoten door de ui-tofu-mix.

Strooi door een zeef bloem over de bodem van een rond taartblik. Leg bladerdeegbladen aaneengesloten over de bodem en tegen de zijkanten van het taartblik (plak de randjes aan elkaar). Begin met

een blad in het midden van het taartblik, je hebt er dan waarschijnlijk negen nodig.

Doe de zuurkoolmix op het bladerdeeg, vouw de taart dicht en plak de bladerdeegbladen aan elkaar.

Bak de taart in een voorverwarmde oven in 25 minuten bruin (elektrische oven: 220 °C; heteluchtoven: 200 °C; gasoven met 8 standen: stand 5).

(Het overgebleven bladerdeegblad vul ik altijd met rozijnen en stukjes appel, bestrooit met kaneel, waarna ik het op bakpapier naast de zuurkooltaart in de oven leg.)

**taugébladen** (voor 2-3 personen)

*1 pakje bladerdeeg (met 10 bladen)*

*1 ui*

*1 tomaat*

*125 gr taugé*

*1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr)*

*1 blik worteltjes/doperwten (netto gewicht ca. 350 gr)*

*2½ el olijfolie*

*1 groentebouillonblokje*

*2 tl sambal badjak*

*bijgerecht: salade*

*op tafel: zoetzure rode pepersaus (sweet chili sauce)*

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 2½ el olijfolie (met daarin 2 tl sambal badjak). Voeg 1 in stukjes gesneden tomaat en 125 gr taugé toe en roerbak nog even.

Voeg 1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr) toe en roerbak nog even. Voeg 3 el water en 1 groentebouillonblokje toe en roerbak nog heel even opdat de groentebouillon oplost. Laat 5 minuten zachtjes koken met het deksel erop.

Schep 1 afgegoten blik worteltjes/doperwten (netto gewicht ca. 350 gr; snijd de worteltjes in stukken) door de taugé-tofu-mix.

Doe de groentemix in 10 bladerdeegbladen. Leg daarvoor een blad op bakpapier en doe 1-2 flinke eetlepels groentemix op één helft van het blad. Vouw de andere helft van het blad over de vulling en plak de randjes aan elkaar vast door ze tegen elkaar te drukken.

Doe hetzelfde met de andere 9 bladen.

Bak de bladen in een voorverwarmde oven in 25 minuten bruin (elektrische oven: 220 °C; heteluchtoven: 200 °C; gasoven met 8 standen: stand 5).

Serveer met een salade.

Zet zoetzure rode pepersaus (sweet chili sauce) op tafel.



## **snijboonbladen** (voor 5 personen)

*2 pakjes bladerdeeg (met elk 10 bladen)*

*400 gr snijbonen*

*500 gr kastanjechampignons*

*1 ui*

*1 prei*

*1 blik worteltjes/doperwten (netto gewicht ca. 350 gr)*

*5 el olijfolie*

*½ tl sambal oelek*

*2 el ketjap manis*

*½ tl kerrie*

*1 tl gemberpoeder*

*1 tl laos*

*peper*

*bijgerecht: salade*

*op tafel: zoetzure rode pepersaus (sweet chili sauce)*

Snijd 400 gr snijbonen in reepjes van 3-4 mm. Kook de reepjes in 10 minuten gaar en giet af.

Snijd 500 gr kastanjechampignons in schijven en roerbak de schijven in 3 el olijfolie beetgaar. Bestrooi de champignons tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 2 el ketjap manis toe.

Snijd 1 ui en 1 prei in stukjes en roerbak de ui en prei in 2 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek) beetgaar. Voeg op het laatst ½ tl kerrie, 1 tl gemberpoeder en 1 tl laos toe en roerbak nog heel even.

Schep achtereenvolgens de snijbonen, de kastanjechampignons en 1 afgegoten blik worteltjes/doperwten (netto gewicht ca. 350 gr; snijd de worteltjes in stukken) door de ui-prei-mix.

Doe de groentemix in 20 bladerdeegbladen. Leg daarvoor een blad op bakpapier en doe 1-2 flinke eetlepels groentemix op één helft van het blad. Vouw de andere helft van het blad over de vulling en plak de randjes aan elkaar vast door ze tegen elkaar te drukken.

Doe hetzelfde met de andere 19 bladen.

Bak de bladen in een voorverwarmde oven in 25 minuten bruin (elektrische oven: 220 °C; heteluchtoven: 200 °C; gasoven met 8 standen: stand 5).

Serveer met een salade.

Zet zoetzure rode pepersaus (sweet chili sauce) op tafel.

## TORTILLA'S EN TACO'S

### **tortilla's met courgette en paprika (voor 2-3 personen)**

*tortilla's voor 2-3 personen*

*1 ui*

*1 rode paprika*

*1 groene paprika*

*1 courgette*

*blikje(s) geconcentreerde tomatenpuree (netto gewicht ca. 140 gr)*

*1 blik of pot bruine bonen (netto gewicht ca. 800 gr)*

*ijsbergsla*

*4 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*1 groentebouillonblokje*

*2 tl sambal badjak*

*1 el suiker*

*peper*

Snijd 1 ui in stukjes en snijd 1 rode en 1 groene paprika en 1 courgette in dunne kleine stukjes. Roerbak de groenten zacht in 4 el olijfolie. Voeg op het laatst 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook en 2 tl sambal badjak toe en roerbak nog even.

Voeg 200 ml water, 140 gr geconcentreerde tomatenpuree, 1 groentebouillonblokje, 1 el suiker en peper toe. Laat 10 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en toe roert.

Verwarm 1 blik of pot bruine bonen (netto gewicht ca. 800 gr) en giet af.

Roer de bruine bonen door de groentemix.

Verwarm een tortilla en leg die op je bord. Verspreid ijsbergsla over de tortilla. Doe bonen-groente-mix op de helft van de sla en vouw de tortilla dicht.

## **tortilla's met bosuitjes en avocado (voor 2 personen)**

*tortilla's voor 2 personen*

*6 el krenten*

*1 courgette*

*1 bos (6-10) bosuitjes (= lente-uitjes)*

*1 (rijpe) avocado*

*1 (rijpe) banaan*

*3 el walnoten (40 gr)*

*ijsbergsla*

*2 el olijfolie*

*1/3 el kerrie*

*zout*

*peper*

Week 6 el krenten in lauw water.

Snijd 1 courgette in stukjes. Kook de courgette in 4 minuten gaar en giet af.

Snijd 1 bos bosuitjes in schijfjes (houd de witte en groene schijfjes gescheiden). Roerbak de witte schijfjes een paar minuten in 2 el olijfolie. Voeg de groene schijfjes toe en roerbak nog even. Voeg de courgette en 1/3 el kerrie toe en roerbak nog heel even.

Haal het vruchtvlees uit 1 avocado, snijd het in kleine stukjes en voeg het met de (afgegoten) krenten en wat zout en peper bij de bosui-courgette-mix. Roerbak de avocado zacht (voeg wat water toe als de groentemix te droog wordt). Schep op het laatst 1 in stukjes gesneden banaan en 3 el met de hand in stukjes gebroken walnoten door de bosui-avocado-mix en warm door.

Verwarm een tortilla en leg die op je bord. Verspreid ijsbergsla over de tortilla. Doe bosui-avocado-mix op de helft van de sla en vouw de tortilla dicht.

## **tortilla's met sperziebonen en prei (voor 3 personen)**

*tortilla's voor 3 personen*

*450 gr sperziebonen*

*1 ui*

*1 prei*

*1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr)*

*1 tomaat*

*4 el olijfolie*

*1 tl sambal badjak*

*3 el ketjap manis*

*1 el kerrie*

*1 tl komijn*

*1 tl laos*

*1 tl gemberpoeder*

Kook 450 gr in stukken gesneden sperziebonen gaar en giet af.

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui en 1 in stukjes gesneden prei een paar minuten in 4 el olijfolie (met daarin 1 tl sambal badjak). Voeg 1 el kerrie, 1 tl komijn, 1 tl laos en 1 tl gemberpoeder toe en roerbak nog heel even.

Snijd 1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr) in kleine blokjes. Voeg de tofu bij de ui-prei-mix en roerbak nog even. Voeg 1 in kleine stukjes gesneden tomaat en 3 el ketjap manis toe en roerbak nog even. Laat 5 minuten zachtjes koken met het deksel erop.

Roer de sperziebonen door de tofu-groente-mix.

Verwarm een tortilla en leg die op je bord. Doe tofu-groente-mix op de helft van de tortilla en vouw de tortilla dicht.

## **tortilla's met bloemkool en ui** (voor 3 personen)

*tortilla's voor 3 personen*

*6 el blauwe rozijnen*

*2 uien*

*1 bloemkool*

*1 bakje lichtgekruide tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr)*

*1 blik tomatenblokjes (netto gewicht ca. 400 gr)*

*3 el walnoten (40 gr)*

*4 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*½ tl sambal oelek*

*1 tl kerrie*

*1 tl gemberpoeder*

*2 tl paprikapoeder*

*½ tl komijn*

*2 tl suiker*

*⅔ tl zout*

Week 6 el blauwe rozijnen in lauw water.

Roerbak in een wok of grote pan 2 in stukjes gesneden uien een paar minuten in 4 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek). Voeg 1 in kleine stukjes gesneden bloemkool toe en roerbak de bloemkool een paar minuten mee.

Voeg 1 bakje lichtgekruide tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr) toe en roerbak nog even.

Voeg 1 blik tomatenblokjes (netto gewicht ca. 400 gr), de (afgegoten) rozijnen, 2 geperste teentjes knoflook, 1 tl kerrie, 1 tl gemberpoeder, 2 tl paprikapoeder, ½ tl komijn, 2 tl suiker en ⅔ tl zout toe. Laat 15 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en toe roert.

Roer 3 el met de hand in stukjes gebroken walnoten door de tofu-bloemkool-mix.

Verwarm een tortilla en leg die op je bord. Doe tofu-bloemkool-mix op de helft van de tortilla en vouw de tortilla dicht.

## **taco's met aubergine en paprika** (voor 3-4 personen)

*12 tacoschelpen*

*250 gr (droge) rode kidneybonen (minimaal 8 uur weken)*

*1 ui*

*1 rode paprika*

*1 groene paprika*

*1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr)*

*1 aubergine*

*ijsbergsla*

*3 tomaten*

*7 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*½ tl sambal oelek*

*1 groentebouillonblokje*

*1½ tl komijn*

*½ tl chilipoeder*

*1 tl kerrie*

*1 el paprikapoeder*

*½ tl oregano*

*½ tl gemberpoeder*

*2 tl suiker*

*guacamole (zie guacamolerecept)*

Was 250 gr (droge) rode kidneybonen en laat ze 8 uur of een nacht weken in 1 liter water. Breng na het weken het water aan de kook terwijl je 1 groentebouillonblokje in het water oplost. Laat de kidneybonen 60 minuten zachtjes koken en giet af.

Snijd 1 ui in stukjes en snijd 1 rode en 1 groene paprika in dunne 2 cm lange reepjes. Roerbak de groenten beetgaar in 4 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek). Voeg op het laatst 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe en roerbak nog even.

Voeg 1 pak gezeefde tomaten (netto gewicht ca. 500 gr), 1½ tl komijn, ½ tl chilipoeder, 1 tl kerrie, 1 el paprikapoeder, ½ tl oregano, ½ tl gemberpoeder en 2 tl suiker toe. Laat 20 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en toe roert.

Verwarm 12 tacoschelpen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Snijd 1 aubergine in kleine blokjes van ½ bij ½ bij ½ cm en roerbak de aubergine in een andere pan in 3 el olijfolie gaar.

Roer de aubergine door de tomatensaus en schep daarna de kidneybonen door de saus.

Haal de tacoschelpen uit de oven en vul ze met kidneybonenmix. Leg één of twee taco's op je bord en leg er in stukken gescheurde ijsbergsla en in stukjes gesneden tomatomaat naast.

Serveer met guacamole (zie guacamolerecept aan het begin van dit kookboek; maak evenveel guacamole als in het guacamolerecept staat aangegeven).



# MIHOEN EN NOEDELS

**mihoen met broccoli en courgette** (voor 3 personen)

*180 gr mihoen (= fijne rijstmie)*  
*2 broccoli*  
*1 courgette*  
*1 bos (6-10) bosuitjes (= lente-uitjes)*  
*1 rode paprika*  
*75 gr walnoten*  
*4 el olijfolie*  
*1 tl sambal oelek*  
*5 el ketjap asin*  
*1½ el gembersiroop*

Snijd 2 broccoli en 1 courgette in stukjes. Kook de groenten in 4 minuten beetgaar en giet af.

Snijd 1 bos bosuitjes in schijfjes (houd de witte en groene schijfjes gescheiden) en snijd 1 rode paprika in dunne 3 cm lange reepjes. Roerbak de paprika een paar minuten in 4 el olijfolie (met daarin 1 tl sambal oelek). Voeg de witte schijfjes van de bosuitjes toe en roerbak de groenten beetgaar.

Roer 5 el ketjap asin en 1½ el gembersiroop door de paprika-bosui-mix. Warm door terwijl je roert.

Kook 180 gr mihoen.

Roer de mihoen door de paprika-bosui-mix.

Roer de groene schijfjes van de bosuitjes door de mihoen-groente-mix, daarna de broccoli en courgette en ten slotte 75 gr met de hand in stukjes gebroken walnoten.

## **mihoen met paksoi en puntpaprika (voor 2 personen)**

*120 gr mihoen (= fijne rijstmie)*

*2 bossen paksoi*

*2 rode zoete puntpaprika's*

*1 ui*

*100 gr shiitake*

*3 el walnoten (40 gr)*

*4 el olijfolie*

*1 tl sambal oelek*

*4 el ketjap asin*

*1 el gembersiroop*

*peper*

Snij 2 bossen paksoi in reepjes. Kook de paksoi in 5 minuten gaar en giet af. Druk met de achterkant van een lepel het water uit de paksoi.

Snij 2 rode zoete puntpaprika's en 1 ui in stukjes. Roerbak de paprika en ui in 2 el olijfolie (met daarin 1 tl sambal oelek) gaar.

Roer 4 el ketjap asin en 1 el gembersiroop door de paprika-ui-mix.

Warm door terwijl je roert.

Schep de paksoi door de paprika-ui-mix.

Snij 100 gr shiitake in reepjes en roerbak de paddenstoelen in een andere pan in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de shiitake tijdens het bakken met peper.

Kook 120 gr mihoen.

Roer de mihoen door de paksoi-paprika-mix.

Roer de shiitake en 3 el met de hand in stukjes gebroken walnoten door de mihoen-groente-mix.

**graannoedels met sperziebonen en oesterzwammen**  
(voor 1 persoon)

*60 gr graannoedels (= woknoedels)*

*200 gr sperziebonen*

*150 gr oesterzwammen*

*1 tostomaat*

*augurkenslices/-reepjes*

*2 el olijfolie*

*1½ el extra vierge olijfolie*

*¼ tl sambal oelek*

*1½ el ketjap manis*

*1 tl paprikapoeder*

*½ tl suiker*

*peper*

Kook 200 gr sperziebonen gaar en giet af.

Roerbak 150 gr in reepjes gesneden oesterzwammen in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de oesterzwammen tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken ½ el ketjap manis toe.

Verwarm in een andere pan al roerend ¾ el extra vierge olijfolie (met daarin ¼ tl sambal oelek, 1 tl paprikapoeder en ½ tl suiker). Roer achtereenvolgens de sperziebonen en oesterzwammen door de olijfolie-kruiden-mix.

Kook 60 gr graannoedels.

Doe in weer een andere pan ¾ el extra vierge olijfolie en 1 el ketjap manis. Verwarm al roerend en roer daarna de noedels door de olijfolie-ketjap-mix.

Leg noedels op je bord met sperziebonen-oesterzwam-mix ernaast en daarnaast augurkenslices/-reepjes en in stukken gesneden tostomaat.

## **graannoedels met snijbonen en tofu** (voor 3 personen)

*180 gr graannoedels (= woknoedels)*

*400 gr snijbonen*

*4 tomaten*

*1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr)*

*ijsbergsla*

*augurkenslices/-reepjes*

*4 el olijfolie*

*2¼ el extra vierge olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*¼ tl sambal oelek*

*3 el ketjap manis*

*1 tl suiker*

*peper*

Snij 400 gr snijbonen in reepjes van 3-4 mm. Kook de reepjes in 11 minuten gaar en giet af.

Roerbak 4 in kleine stukjes gesneden tomaten in 2 el olijfolie (met daarin ¼ tl sambal oelek) gaar. Voeg op het laatst 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe, roerbak nog even en roer er 1 tl suiker doorheen.

Roer de snijbonen door de tomaten.

Roerbak in een andere pan 1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr) een paar minuten in 2 el olijfolie. Bestrooi de tofu tijdens het bakken met peper.

Schep de tofu door de snijbonen-tomaten-mix.

Kook 180 gr graannoedels.

Doe in weer een andere pan 2¼ el extra vierge olijfolie en 3 el ketjap manis. Verwarm al roerend en roer daarna de noedels door de olijfolie-ketjap-mix.

Leg noedels op je bord met groente-tofu-mix ernaast en daarnaast augurkenslices/-reepjes en in stukken gescheurde ijsbergsla.

## **graannoedels met witte kool en sperziebonen (voor 3 personen)**

*180 gr graannoedels (= woknoedels)*

*400 gr sperziebonen*

*(1 zakje met) 350 gr (voorgesneden) witte kool*

*1 ui*

*1 prei*

*1 bakje lichtgekruidе tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr)*

*6 el olijfolie*

*4 el ketjap manis*

*¾ el gembersiroop*

*op tafel: gebakken uitjes*

Snijd 400 gr sperziebonen in stukjes van 2-3 cm. Kook de sperziebonen gaar en giet af.

Roerbak in een wok of grote pan 350 gr in stukjes gesneden witte kool in 6 el olijfolie beetgaar. Voeg 1 in stukjes gesneden ui en 1 in stukjes gesneden prei toe en roerbak de groenten gaar.

Voeg op het laatst 1 bakje lichtgekruidе tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr) toe en roerbak de tofu een paar minuten mee.

Kook 180 gr graannoedels.

Maak in het midden van de wok of pan een plek vrij (schuif de groenten en tofu naar de buitenkant) en doe in het midden 4 el ketjap manis en ¾ el gembersiroop. Laat de ketjap en siroop al roerend heet worden en roer daarna alle groenten (ook de sperziebonen) door de ketjap-gembersiroop-mix.

Schep de noedels door de groente-tofu-mix.

Zet gebakken uitjes op tafel.

## **graannoedels met spitskool en courgette (voor 2 personen)**

*120 gr graannoedels (= woknoedels)*  
*75 gr pijnboompitten*  
*1 courgette*  
*1 ui*  
*(1 zakje met) 350 gr (voorgesneden) spitskool*  
*2 tomaten*  
*4 el olijfolie*  
*2 teentjes knoflook*  
*½ tl sambal oelek*  
*⅓ tl chilipoeder*  
*¼ tl cayennepeper*  
*2 tl paprikapoeder*  
*½ tl gemberpoeder*  
*½ tl laos*  
*2 tl suiker*  
*½ el witte wijnazijn*

Roerbak 75 gr pijnboompitten in een koekenpan lichtbruin en leg de pijnboompitten weg op een schaalje.

Snijd 1 courgette en 1 ui in stukjes en roerbak de groenten met 350 gr in stukjes gesneden spitskool in 4 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek) beetgaar.

Voeg 2 in stukjes gesneden tomaten en 2 geperste teentjes knoflook toe en roerbak nog even. Voeg ⅓ tl chilipoeder, ¼ tl cayennepeper, 2 tl paprikapoeder, ½ tl gemberpoeder, ½ tl laos, 2 tl suiker en ½ el witte wijnazijn toe en roerbak nog heel even.

Kook 120 gr graannoedels.

Schep achtereenvolgens de noedels en de pijnboompitten door de groenten.

**graannoedels met Chinese roerbakgroenten  
(of met spinazie, spitskool, andijvie, paksoi, taugé, courgette,  
prei of paprika) (voor 1 persoon)**

*60 gr graannoedels (= woknoedels)  
(1 zakje met) 250 gr (voorgesneden) Chinese roerbakgroenten  
2 (flinke) el pindakaas  
2 el olijfolie  
½ tl sambal oelek  
⅔ el ketjap manis  
1½ tl donkerbruine basterdsuiker  
⅓ tl kerrie  
½ tl paprikapoeder  
⅓ tl korianderpoeder  
⅓ tl gemberpoeder  
⅔ tl witte wijnazijn*

*op tafel: seroendeng*

Roerbak 250 gr in stukjes gesneden Chinese roerbakgroenten in 2 el olijfolie gaar.

Voeg 2 el pindakaas, ½ tl sambal oelek, ⅔ el ketjap manis, 1½ tl donkerbruine basterdsuiker, ⅓ tl kerrie, ½ tl paprikapoeder, ⅓ tl korianderpoeder, ⅓ tl gemberpoeder en ⅔ tl witte wijnazijn toe. Verwarm al roerend, zodat de pindakaas oplost in het tijdens het roerbakken vrijgekomen vocht van de groenten (voeg water toe als het te droog is).

Kook 60 gr graannoedels.

Schep de noedels door de pindakaas-groente-mix.

Zet seroendeng op tafel.

Dit recept kun je ook maken met 300 gr spinazie, 350 gr (voorgesneden) spitskool, 250 gr (voorgesneden) andijvie, 1 bos paksoi, 250 gr taugé, 1 courgette, 1 prei of 1 paprika in plaats van 250 gr (voorgesneden) Chinese roerbakgroenten.

**bami** (voor 3 personen)

*180 gr bami*

*2 uien*

*3 preien*

*jonge bladselderij (ca. 60 gr)*

*250 gr taugé*

*2 tomaten*

*300 gr oesterzwammen*

*7 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*1 tl sambal oelek*

*2 el ketjap manis*

*2/3 el kerrie*

*1 1/2 tl laos*

*2/3 el gemberpoeder*

*1/2 tl korianderpoeder*

*peper*

*op tafel: sambal badjak, atjar tjampoer, ketjap manis, seroendeng en (eventueel) pindasaus*

Kook 180 gr bami.

Snijd 2 uien, 3 preien en jonge bladselderij (ca. 60 gr) in stukjes (snijd de selderij fijn). Roerbak de groenten in een wok of grote pan in 4 el olijfolie (met daarin 1 tl sambal oelek).

Voeg na 5 minuten roerbakken 2 geperste teentjes knoflook, 250 gr taugé en 2 in stukjes gesneden tomaten toe. Roerbak de groenten gaar.

Voeg op het laatst 2/3 el kerrie, 1 1/2 tl laos, 2/3 el gemberpoeder en 1/2 tl korianderpoeder toe en roerbak nog heel even.

Roerbak in een andere pan 300 gr in reepjes gesneden oesterzwammen in 3 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de oesterzwammen tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 2 el ketjap manis toe.



Schep achtereenvolgens de bami en de oesterzwammen door de ui-prei-mix.

Zet sambal badjak, atjar tjampoer, ketjap manis en seroendeng op tafel.

Serveer er eventueel pindasaus bij (zie hierna bij de nasi voor het pindasausrecept; maak evenveel pindasaus als bij de nasi staat aangegeven).

# RIJST EN COUSCOUS

**nasi** (voor 2-3 personen)

*150 gr rijst*

*1 ui*

*2 preien*

*250 gr taugé*

*2 tomaten*

*1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr)*

*6 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*1 tl sambal oelek*

*1 el kerrie*

*1½ tl laos*

*⅔ el gemberpoeder*

*peper*

*voor pindasaus:*

*4 (flinke) el pindakaas*

*1 teentje knoflook*

*½ tl sambal oelek*

*⅔ el ketjap manis*

*1 (flinke) el donkerbruine basterdsuiker*

*1 tl gemberpoeder*

*½ el paprikapoeder*

*¼ tl chilipoeder*

*½ tl laos*

*⅔ el witte wijnazijn*

*op tafel: sambal badjak, atjar tjampoer, ketjap manis en seroendeng*

Kook 150 gr rijst.

Snijd 1 ui en 2 preien in stukjes en roerbak de groenten in een wok of grote pan in 4 el olijfolie (met daarin 1 tl sambal oelek).

Voeg na 5 minuten 2 geperste teentjes knoflook, 250 gr taugé en 2

in stukjes gesneden tomaten toe. Roerbak de groenten gaar. Voeg op het laatst 1 el kerrie, 1½ tl laos en ⅔ el gemberpoeder toe en roerbak nog heel even.

Roerbak in een andere pan 1 bakje tofu roerbakgehakt (netto gewicht ca. 200 gr) een paar minuten in 2 el olijfolie. Bestrooi de tofu tijdens het bakken met peper.

Roer de rijst door de ui-prei-mix en schep er daarna de tofu doorheen.

Zet sambal badjak, atjar tjampoer, ketjap manis en seroendeng op tafel.

Serveer er pindasaus bij.

Voor de pindasaus doe je 250 ml water in een pannetje plus 4 el pindakaas, 1 geperst teentje knoflook, ½ tl sambal oelek, ⅔ el ketjap manis, 1 el donkerbruine basterdsuiker, 1 tl gemberpoeder, ½ el paprikapoeder, ¼ tl chilipoeder, ½ tl laos en ⅔ el witte wijnazijn.

Verwarm al roerend.

Als het te dik is: beetje water erbij. Als het te dun is: wat meer pindakaas. Maar vooral: laat even zacht koken terwijl je roert; vaak neemt de pindakaas dan meer water op zodat je niet extra pindakaas hoeft toe te voegen.

**gadogado met sperziebonen en winterwortel** (voor 2 personen)

*120 gr rijst*

*1 winterwortel (ca. 250 gr)*

*200 gr sperziebonen*

*250 gr taugé*

*pindasaus (zie hiervoor bij nasi)*

Kook 120 gr rijst.

Snijd 1 (geschilde) winterwortel (ca. 250 gr) in stukjes. Kook de winterwortel met 200 gr in stukken gesneden sperziebonen gaar. Voeg op het laatst 250 gr taugé toe, kook nog 2 minuten en giet af.

Maak pindasaus (zie hiervoor bij de nasi voor het pindasausrecept; maak 2 keer zo veel pindasaus als bij de nasi staat aangegeven).

Serveer rijst, groenten en pindasaus apart.

**gadogado met peultjes en witte kool** (voor 3 personen)

*180 gr rijst*

*250 gr peultjes*

*(1 zakje met) 350 gr (voorgesneden) witte kool*

*125 gr taugé*

*1 rode paprika*

*4 el olijfolie*

*pindasaus (zie hiervoor bij nasi)*

*op tafel: seroendeng*

Kook 180 gr rijst.

Roerbak 250 gr peultjes en 350 gr in stukjes gesneden witte kool 5 minuten in 4 el olijfolie. Voeg 125 gr taugé toe en 1 in stukjes gesneden rode paprika en roerbak nog 5 minuten.

Voeg 200 ml water toe en laat 5 minuten zachtjes koken met het deksel erop.

Maak pindasaus (zie hiervoor bij de nasi voor het pindasausrecept; maak 2 keer zo veel pindasaus als bij de nasi staat aangegeven).

Serveer rijst, groenten en pindasaus apart.

Zet seroendeng op tafel.

**rijst met spruitjes (of sperziebonen) en broccoli** (voor 4 personen)

*240 gr rijst*

*500 gr spruitjes (of 500 gr sperziebonen)*

*1 broccoli*

*1 ui*

*1 prei*

*1 bakje lichtgekruidde tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr)*

*1 blik doperwtten (netto gewicht ca. 400 gr)*

*4 el cashewnoten*

*4 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*½ tl sambal oelek*

*⅔ el kerrie*

*½ el laos*

*½ el gemberpoeder*

*op tafel: gebakken uitjes, seroendeng en ketjap manis*

Kook 240 gr rijst.

Kook 500 gr spruitjes (of 500 gr sperziebonen) gaar en giet af.

Kook in een andere pan 1 in stukjes gesneden broccoli gaar en giet af.

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui en 1 in stukjes gesneden prei in 4 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek) beetgaar.

Voeg 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook en 1 bakje lichtgekruidde tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr) toe en roerbak nog een paar minuten.

Voeg ⅔ el kerrie, ½ el laos en ½ el gemberpoeder toe en roerbak nog heel even.

Schep achtereenvolgens de spruitjes (of sperziebonen), de broccoli, 4 el cashewnoten en de verwarmde en afgegoten inhoud van 1 blik doperwtten (netto gewicht ca. 400 gr) door de tofu-prei-mix.

Serveer rijst en groenten apart.

Zet gebakken uitjes, seroendeng en ketjap manis op tafel.

## **rijst met tofu in tomatensaus** (voor 3 personen)

*180 gr rijst*

*1 ui*

*1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr)*

*500 gr tomaten*

*1 blikje velderwten of doperwten (netto gewicht ca. 160 gr)*

*4 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*1 tl sambal oelek*

*1 tl laos*

*1 tl gemberpoeder*

*½ tl zout*

*voor groente:*

*500 gr spruitjes (of 1 broccoli)*

*300 gr sperziebonen*

*1 prei*

*2 el olijfolie*

*3 tl donkerbruine basterdsuiker*

Kook 180 gr rijst.

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 4 el olijfolie (met daarin 1 tl sambal oelek).

Snijd 1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr) in kleine blokjes. Voeg de tofu en 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook bij de ui en roerbak nog een paar minuten.

Snijd 500 gr tomaten in stukjes. Roer de tomaten, 1 tl laos, 1 tl gemberpoeder en ½ tl zout door de tofu-ui-mix en laat 45 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en toe roert.

Voeg op het laatst 1 afgegoten blikje velderwten of doperwten (netto gewicht ca. 160 gr) toe en warm door.

Kook 500 gr spruitjes (of 1 broccoli) en 300 gr sperziebonen gaar en giet af.

Roerbak 3 tl donkerbruine basterdsuiker heel even in 2 el olijfolie en roerbak daarna 1 in stukjes gesneden prei in de olijfolie gaar.

Schep de spruitjes (of broccoli) en sperziebonen door de prei.

Serveer rijst, saus en groenten apart.



**rijst met winterwortel en paprika** (voor 2 personen)

*120 gr rijst*

*1 winterwortel (ca. 200 gr)*

*300 gr sperziebonen*

*1 gele paprika*

*1 prei*

*5 el cashewnoten*

*5 el olijfolie*

*1 el ketjap manis*

*op tafel: gebakken uitjes*

Kook 120 gr rijst.

Snijd 1 (geschilde) winterwortel (ca. 200 gr), 300 gr sperziebonen, 1 gele paprika en 1 prei in stukjes. Doe 5 el olijfolie in een wok en zet de wok op het hoogste vuur. Roerbak een paar minuten de winterwortel. Voeg de sperziebonen toe en roerbak weer een paar minuten. Voeg de paprika toe en roerbak weer een paar minuten. Voeg de prei toe en roerbak de groenten gaar.

Maak het midden van de wok vrij van groenten en doe 1 el ketjap manis in het midden. Laat de ketjap heet worden en roerbak de groenten nog 1 minuut in de ketjap. Schep 5 el cashewnoten door de groenten.

Doe rijst op je bord en leg groenten over de rijst.

Zet gebakken uitjes op tafel.

## **rijst met doperwten en sugarsnaps (voor 3 personen)**

*180 gr rijst*

*1 winterwortel (ca. 300 gr)*

*150 gr sugarsnaps*

*1 ui*

*1 prei*

*6 el gele rozijnen*

*1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml)*

*400 gr diepvriesdoperwten*

*75 gr pecannoten*

*4 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*2 el kerrie*

*1 tl komijn*

*1 tl koriander*

Kook 180 gr rijst.

Roerbak in een wok of grote pan 1 in stukjes gesneden (geschilde) winterwortel (ca. 300 gr) een paar minuten in 4 el olijfolie. Voeg 150 gr sugarsnaps toe en roerbak nog een paar minuten. Voeg 1 in stukjes gesneden ui en 1 in stukjes gesneden prei toe en roerbak de ui en prei zacht.

Voeg 150 ml water, 6 el gele rozijnen, 2 geperste teentjes knoflook, 2 el kerrie, 1 tl komijn en 1 tl koriander toe. Laat 15 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en toe roert.

Roer 1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml) door de groentemix en warm door.

Maak 400 gr diepvriesdoperwten gaar en roer ze met 75 gr met de hand in stukjes gebroken pecannoten door de groentemix.

Serveer rijst en groenten apart.

## **rijst met sperziebonen en paprika** (voor 2 personen)

*120 gr rijst*

*3 el blauwe rozijnen*

*250 gr sperziebonen*

*½ kg aardappelen, vastkokend*

*1 rode paprika*

*1 blikje velderwten of doperwten (netto gewicht ca. 160 gr)*

*3 el cashewnoten*

*4 el olijfolie*

*⅓ tl sambal oelek*

*½ el kerrie*

*½ el gemberpoeder*

*⅓ tl laos*

*½ el suiker*

*½ el witte wijnazijn*

Kook 120 gr rijst.

Week 3 el blauwe rozijnen in lauw water.

Snijd 250 gr sperziebonen in stukken van 3 cm. Kook de sperziebonen gaar en giet af.

Schil ½ kg vastkokende aardappelen en snijd ze in stukken. Kook de aardappelen gaar in een andere pan en giet af.

Snijd 1 rode paprika in dunne 2 cm lange reepjes. Roerbak de paprika in 4 el olijfolie (met daarin ⅓ tl sambal oelek) gaar.

Voeg 3 el water, de (afgegoten) rozijnen, ½ el kerrie, ½ el gemberpoeder, ⅓ tl laos, ½ el suiker en ½ el witte wijnazijn toe. Laat 1 minuut zachtjes koken terwijl je roert.

Roer achtereenvolgens de aardappelen en de sperziebonen door de paprikamix.

Schep de verwarmde en afgegoten inhoud van 1 blikje velderwten of doperwten (netto gewicht ca. 160 gr) en 3 el cashewnoten door de aardappelen-groente-mix.

Serveer rijst en groenten apart.

**rijst met tamme kastanjes en spruitjes (voor 2 personen)**

*120 gr rijst*

*500 gr spruitjes*

*(1 pakje/zakje met) 250 gr (voorgekookte) tamme kastanjes*

*1 gele paprika*

*150 gr oesterzwammen*

*4 el olijfolie*

*½ tl sambal oelek*

*1 el ketjap manis*

*2 tl kerrie*

*½ tl laos*

*½ tl gemberpoeder*

*peper*

Kook 120 gr rijst.

Kook 500 gr spruitjes gaar en giet af.

Verwarm (1 pakje/zakje met) 250 gr (voorgekookte) tamme kastanjes.

Roerbak 1 in stukjes gesneden gele paprika in 2 el olijfolie (met daarin ½ tl sambal oelek) gaar.

Voeg 2 tl kerrie, ½ tl laos en ½ tl gemberpoeder toe en roerbak nog heel even.

Roerbak in een andere pan 150 gr in reepjes gesneden oesterzwammen in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de oesterzwammen tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 1 el ketjap manis toe.

Roer achtereenvolgens de spruitjes, de kastanjes en de oesterzwammen door de paprikamix.

Serveer rijst en groenten apart.

## **rijst met tamme kastanjes en Chinese kool (voor 3 personen)**

*180 gr rijst*

*(1 pakje/zakje met) 250 gr (voorgekookte) tamme kastanjes*

*1 rode paprika*

*1 Chinese kool*

*150 gr oesterzwammen*

*6 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*2/3 tl sambal oelek*

*2 el ketjap manis*

*2 tl kerrie*

*1/2 tl gemberpoeder*

*1 tl paprikapoeder*

*1/2 tl komijn*

*1/2 tl koriander*

*peper*

Kook 180 gr rijst.

Verwarm (1 pakje/zakje met) 250 gr (voorgekookte) tamme kastanjes.

Roerbak 1 in stukjes gesneden rode paprika een paar minuten in 4 el olijfolie (met daarin 2/3 tl sambal oelek). Voeg 1 in stukjes gesneden Chinese kool en 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe en roerbak de groenten gaar.

Voeg 1 el ketjap manis, 2 tl kerrie, 1/2 tl gemberpoeder, 1 tl paprikapoeder, 1/2 tl komijn en 1/2 tl koriander toe en roerbak nog heel even.

Roerbak in een andere pan 150 gr in reepjes gesneden oesterzwammen in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de oesterzwammen tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken 1 el ketjap manis toe.

Roer achtereenvolgens de kastanjes en de oesterzwammen door de paprika-kool-mix.

Serveer rijst en groenten apart.

## **rijst met aubergine en schorseneren (voor 3 personen)**

*180 gr rijst*

*1 courgette*

*1 ui*

*1 rode paprika*

*1 aubergine*

*1 bakje lichtgekruidе tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr)*

*1 pot schorseneren (netto gewicht ca. 700 gr)*

*5 el olijfolie*

*½ el ketjap manis*

*⅓ tl komijn*

*⅓ tl koriander*

*½ tl basilicum*

*½ tl kerrie*

*⅛ tl chilipoeder*

*⅔ tl suiker*

*½ el witte wijnazijn*

Kook 180 gr rijst.

Snijd 1 courgette en 1 ui in stukjes, 1 rode paprika in 3 cm lange dunne reepjes en 1 aubergine in stukjes van ½ bij ½ bij ½ cm. Roerbak de groenten in een wok of grote pan 3 minuten in 5 el olijfolie. Voeg 1 bakje lichtgekruidе tofu roerbakreepjes (netto gewicht ca. 200 gr) toe en roerbak nog even.

Voeg ½ el ketjap manis, ⅓ tl komijn, ⅓ tl koriander, ½ tl basilicum, ½ tl kerrie, ⅛ tl chilipoeder, ⅔ tl suiker en ½ el witte wijnazijn toe en roerbak nog heel even.

Voeg 4 el water toe en laat 10 minuten zachtjes koken met het deksel erop.

Schep 1 (afgegoten) pot schorseneren (netto gewicht ca. 700 gr) door de groenten en warm door.

Serveer rijst en groenten apart.

## **rijst met bloemkool en ui** (voor 3 personen)

*180 gr rijst*

*10 el blauwe rozijnen*

*1 bloemkool*

*2 uien*

*1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr)*

*1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml)*

*1 blikje doperwten (netto gewicht ca. 160 gr)*

*100 gr pecannoten*

*2 el olijfolie*

*1 tl sambal oelek*

*½ groentebouillonblokje*

*1½ el kerrie*

Kook 180 gr rijst.

Week 10 el blauwe rozijnen in lauw water.

Snijd 1 bloemkool in stukjes. Kook de bloemkool gaar en giet af (bewaars het kookvocht).

Roerbak 2 in stukjes gesneden uien in 2 el olijfolie (met daarin 1 tl sambal oelek) gaar.

Snijd 1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 250 gr) in kleine blokjes. Roerbak de tofu 1 minuut met de ui mee.

Voeg 3 el bloemkoolkookvocht en ½ groentebouillonblokje toe en verwarm terwijl je roert, zodat de groentebouillon oplost.

Voeg 1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml), 1½ el kerrie en de (afgegoten) blauwe rozijnen bij de tofu-ui-mix en warm door terwijl je roert.

Schep achtereenvolgens de bloemkool, de rijst, de verwarmde en afgegoten inhoud van 1 blikje doperwten (netto gewicht ca. 160 gr) en 100 gr met de hand in stukjes gebroken pecannoten door de tofu-ui-mix.

## **rijst met paksoi en paprika** (voor 2 personen)

*120 gr rijst*  
*2 bossen paksoi*  
*150 gr oesterzwammen*  
*1 rode paprika*  
*4 el cashewnoten*  
*4 el olijfolie*  
*2 teentjes knoflook*  
*¼ tl sambal oelek*  
*½ el ketjap manis*  
*⅓ el gemberpoeder*  
*1 tl laos*  
*1 tl suiker*  
*peper*

Kook 120 gr rijst.

Snijd 2 bossen paksoi in reepjes en kook de paksoi in 5 minuten gaar en giet af. Druk met de achterkant van een lepel het water uit de paksoi.

Roerbak 150 gr in reepjes gesneden oesterzwammen in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de oesterzwammen tijdens het bakken met peper. Voeg halverwege het bakken ½ el ketjap manis toe.

Roerbak in een andere pan 1 in stukjes gesneden rode paprika in 2 el olijfolie (met daarin ¼ tl sambal oelek) gaar.

Voeg op het laatst 2 geperste teentjes knoflook toe en roerbak nog even. Voeg ⅓ el gemberpoeder, 1 tl laos en 1 tl suiker toe en roerbak nog heel even.

Schep de paksoi door de paprika en roerbak nog even. Roer achtereenvolgens de rijst, de oesterzwammen en 4 el cashewnoten door de paprika-paksoi-mix.



## **risotto met broccoli en prei** (voor 2 personen)

*120 gr risottorijst (= rondgraanrijst)*

*5 el gele rozijnen*

*1 prei*

*1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml)*

*1 broccoli*

*150 gr paddenstoelenmix*

*5 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*1 groentebouillonblokje*

*peper*

Week 5 el gele rozijnen in lauw water.

Roerbak 1 in stukjes gesneden prei een paar minuten in 3 el olijfolie. Roer 120 gr risottorijst door de prei en roerbak de korrels mee totdat ze met olie bedekt zijn.

Verwarm in een andere pan 500 ml water en los er 1 groentebouillonblokje in op.

Doe wat bouillon bij de risottorijst en breng het aan de kook terwijl je af en toe roert. Voeg 2 geperste teentjes knoflook toe. Voeg telkens een klein deel van de bouillon toe terwijl je verwarmt en af en toe roert. Voeg elke keer pas nieuwe bouillon toe als de eerder toegevoegde bouillon door de rijst is opgenomen. Herhaal dit totdat alle bouillon is toegevoegd en opgenomen (duurt in totaal ongeveer 15 minuten).

Voeg 1 pakje sojakookroom (netto inhoud ca. 250 ml) en de (afgegoten) rozijnen toe en warm door.

Snijd 1 broccoli in stukjes. Kook de broccoli in 4 minuten beetgaar en giet af.

Roerbak 150 gr in reepjes gesneden paddenstoelenmix in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de paddenstoelen tijdens het bakken met peper.

Schep achtereenvolgens de broccoli en de paddenstoelen door de risottorijst.

## **risotto met paksoi en ui** (voor 1 persoon)

*60 gr risottorijst (= rondgraanrijst)*

*1 ui*

*1 bos paksoi*

*150 gr paddenstoelenmix*

*4 el olijfolie*

*1 groentebouillonblokje*

*peper*

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 2 el olijfolie. Roer 60 gr risottorijst door de ui en roerbak de korrels mee totdat ze met olie bedekt zijn.

Verwarm in een andere pan 300 ml water en los er 1 groentebouillonblokje in op.

Doe wat bouillon bij de risottorijst en breng het aan de kook terwijl je af en toe roert. Voeg telkens een klein deel van de bouillon toe terwijl je verwarmt en af en toe roert. Voeg elke keer pas nieuwe bouillon toe als de eerder toegevoegde bouillon door de rijst is opgenomen. Herhaal dit totdat alle bouillon is toegevoegd en opgenomen (duurt in totaal ongeveer 15 minuten).

Snijd 1 bos paksoi in reepjes en kook de paksoi in 5 minuten gaar en giet af. Druk met de achterkant van een lepel water uit de paksoi.

Roerbak 150 gr in reepjes gesneden paddenstoelenmix in 2 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de paddenstoelen tijdens het bakken met peper.

Schep achtereenvolgens de paksoi en de paddenstoelen door de risottorijst.

## **couscous met courgette en aubergine** (voor 2 personen)

*120 gr couscous*

*1 ui*

*1 blik gepelde tomaten in tomatensap (netto gewicht ca. 400 gr)*

*1 courgette*

*1 aubergine*

*300 gr paddenstoelenmix*

*8 el olijfolie*

*2 teentjes knoflook*

*1 groentebouillonblokje*

*peper*

Roerbak 1 in stukjes gesneden ui een paar minuten in 2 el olijfolie. Voeg op het laatst 2 in stukjes gesneden teentjes knoflook toe en roerbak nog even.

Snijd de tomaten van 1 blik gepelde tomaten in tomatensap (netto gewicht ca. 400 gr) in stukjes en voeg de stukjes en het tomatensap bij de ui.

Voeg 1 groentebouillonblokje toe en laat 15 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en toe roert.

Snijd 1 courgette en 1 aubergine in kleine blokjes van  $\frac{1}{2}$  bij  $\frac{1}{2}$  bij  $\frac{1}{2}$  cm en roerbak de groenten in 3 el olijfolie gaar.

Roerbak 300 gr in reepjes gesneden paddenstoelenmix in 3 el olijfolie lichtbruin. Bestrooi de paddenstoelen tijdens het bakken met peper.

Maak 120 gr couscous klaar.

Roer de couscous door de ui-tomaten-mix.

Schep achtereenvolgens de groenten en paddenstoelen door de couscous-tomaten-mix.

## **couscous met puntpaprika en doperwten (voor 3 personen)**

*180 gr couscous*

*4 el blauwe rozijnen*

*2 rode zoete puntpaprika's*

*1 courgette*

*2 uien*

*1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 500 gr)*

*1 blik gepelde tomaten in tomatensap (netto gewicht ca. 400 gr)*

*400 gr diepvriesdoperwten*

*4 el cashewnoten*

*5 el olijfolie*

*1 tl sambal oelek*

*½ tl koriander*

*½ tl komijn*

*1 tl kerrie*

*2 tl kurkuma*

*½ tl gemberpoeder*

*½ tl laos*

*1 tl suiker*

*op tafel: ketjap manis*

Week 4 el blauwe rozijnen in lauw water.

Snijd 2 rode zoete puntpaprika's en 1 courgette in kleine dunne stukjes. Roerbak in een wok of grote pan de paprika en courgette een paar minuten in 5 el olijfolie (met daarin 1 tl sambal oelek). Voeg 2 in stukjes gesneden uien toe en roerbak nog een paar minuten.

Snijd 1 blok tofu naturel (netto gewicht ca. 500 gr) in kleine blokjes. Voeg de tofu bij de groenten en roerbak nog een paar minuten.

Snijd de tomaten van 1 blik gepelde tomaten in tomatensap (netto gewicht ca. 400 gr) in stukjes en voeg de stukjes en het tomatensap bij de tofu-groente-mix.

Voeg ½ tl koriander, ½ tl komijn, 1 tl kerrie, 2 tl kurkuma, ½ tl gemberpoeder, ½ tl laos, 1 tl suiker en de (afgegoten) rozijnen toe. Laat 15 minuten zachtjes koken met het deksel erop terwijl je af en

toe roert.

Roerbak daarna nog even bij hoog vuur zonder deksel, zodat de mix indamppt.

Maak 400 gr diepvriesdoperwten gaar.

Maak 180 gr couscous klaar.

Roer de couscous door de tofu-tomaten-mix.

Schep achtereenvolgens de doperwten en 4 el cashewnoten door de couscous-tomaten-mix.

Zet ketjap manis op tafel.

