

Kies en kook

Gezonde recepten voor elke dag



Leviaan

Inhoudsopgave

• AGV: Gebakken aardappelen, groente en vega-worst	4
• Boerenkool, zoete aardappel en pompoen	5
• Buddha Bowl/ poke bowl	6
• Chili sin carne	7
• Chinese kool met rijst en saté- gehaktballetjes	8
• Erwtensoup	9
• Gado gado	10
• Gebakken bloemkool met specerijen, couscous en falafel met frisse salade	11
• Geroerbakte rode kool met zoete aardappel	12
• Gebakken hutspot	13
• Gegrilde groentesalade	14
• Koolrabi met paprika, zongedroogde tomaat en linzen	15
• Linsenschotel met zoete aardappel, spinazie en noten	16
• Marokkaanse groentestoof met kikkererwten	17
• Noedels met champignons, broccoli en sojagehakt	18
• Paksoi roerbak met paprika en mais	19
• Pasta met courgette en tomatensaus	20
• Pasta met spinazie en gefruite uienringen	21
• Pasta met tonijn en tomatensaus	22
• Pasta met zalm en broccoli	23
• Pastinaak met prei en aardappeltjes	24
• Portobello's met (vegan) feta met polenta	25
• Pulled mushroom taco's	26
• Ratatouille	27
• Rode kool, aardappel en appel	28
• Rode linzen, gestoofde groenten en bulgur	29
• Salade van broccolikiemen, komkommer en ijsbergsla	30
• Salade van taugé, wortel en Chinese kool	31
• Shaksuka	32
• Snack meals	33
• Sperziebonen, aardappel, tomaat en vega kipstukjes	34
• Spruitjes met mais, quinoa en kikkererwten (Of pompoen ipv mais)	35
• Stampot rauwe andijvie met soja-tomatensaus en vega worst	36
• Surinaamse zuurkool met gerookte tofu of vega rookworst	37
• Toscaanse panzanella- broodsalade	38
• Witlof ovenschotel	39
• Witlof salade met fruit en noten	40
• Wraps met groente en kikkererwten	41
• Butter curry met bloemkool en sperziebonen	42
• Geroosterde biet, polenta en witte bonen	43
• Gevulde paprika met zwarte bonen en mais	44
• Hindoestaanse roti met sperziebonen en aardappel (en vega kipstukjes)	45
• Orzo met geroosterde pompoen, courgette en feta	46
• Risotto, bleekselderij met gerookte zalm	47
• Zuurkool stampot met gekarameliseerde ui en appel	48

In dit kookboek vind je recepten en tips om gezond, lekker én betaalbaar te koken. Deze gezonde gerechten zijn eenvoudig klaar te maken in minder dan 30 minuten.

Heel veel plezier met het kiezen en koken van deze gerechten. Hieronder vind je nog een paar algemene tips die je kunnen helpen bij het bereiden van je maaltijd.

Eet smakelijk!

Goedkoop & slim kiezen

Gezond eten hoeft niet duur te zijn:

- Kies groente van het seizoen of uit de diepvries/blik.
- Zelf snijden is goedkoper dan voorgesneden.
- Olijfolie is gezond, maar zonnebloem- of koolzaadolie zijn voordeliger.
- Koop een paar basis-kruiden of specerijenmixen, dan kun je veel variëren.
- Plantaardig koken is vaak goedkoper dan vlees en bespaart soms wel €10 per week.
- Tip: gebruik de kookplaat in plaats van de oven. Dat scheelt energie én geld.

Recepten aanpassen

- Alle recepten zijn voor 4 personen.
- Kook je voor meer of minder mensen? Pas eenvoudig de hoeveelheden aan.
- Zorg voor minstens 200 gram groente per persoon.
- Kruiden en specerijen kun je aanpassen naar je eigen smaak.

Gezond koken

- Was groente altijd goed.
- Biologische groente kun je vaak gewoon afspoelen.
- Laat de schil zitten waar mogelijk: extra vezels én smaak.
- Laat olie in de pan niet roken – dan wordt het ongezond.

Gezond eten

- Vul de helft van je bord met groente.
- Eet minder vlees (vooral rood en bewerkt vlees).
- Kies voor volkoren producten, peulvruchten, noten en zaden.
- Kauw goed en eet rustig, dan voel je je sneller verzadigd.

Drink voldoende

- Richtlijn: 1,5 liter water of thee per dag.
- Begin de dag met een glas water.
- Voeg fruit of kruiden toe voor extra smaak.

Je darmen zijn je basis

- Je darmen – ook wel darmflora – zijn belangrijk voor je gezondheid.
- 80% van je immuunsysteem zit in je darmen.
- Vezels (uit groente, fruit, noten, zaden en volkoren producten) helpen goede bacteriën groeien.
- Probiotica (zoals zuurkool, kefir, tempé en tofu) dragen bij aan gezonde darmen.
- Een gezonde darmflora helpt niet alleen bij verteren, maar ondersteunt ook je hart, hersenen en weerstand.

Mindful eten en kauwen

- 20–25 keer kauwen per hap is ideaal. Verteren van voeding begint in de mond.
- Stop met eten als je voor 80% vol zit.
- Een kleiner bord helpt om minder te eten.
- Eet met aandacht: dan geniet je meer én blijf je langer verzadigd.

Boodschappen plannen

- Maak een weekmenu.
- Schrijf een boodschappenlijstje.
- Koop houdbare producten zoals rijst, pasta en bonen in grotere hoeveelheden.
- Let op aanbiedingen en gebruik eerst wat je al in huis hebt.
- Lees etiketten en vermijd onnodige toevoegingen (suiker, zout, kleurstoffen).

Bewaren & houdbaarheid

- Lang houdbaar: wortels, aardappelen, pompoen.
- Kort houdbaar: spinazie, sla en andere bladgroenten.
- Check de TGT-datum (te gebruiken tot) en de THT-datum (ten minste houdbaar tot).
- Groente die bijna over de datum zijn? Vries ze in!
- Prik gaatjes in verpakkingen van broccoli of champignons – zo blijft het langer goed.

AGV: Gebakken aardappelen, groente en vega-worst

Ingrediënten

- 300 g aardappelen of krieltjes
- 1 pak vega worst
- 300 gram sperziebonen
- 350 gram worteltjes
- 1 rode paprika
- 1 broccoli
- 1 ui
- 3 el olie
- 2 teentjes of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 2 dl groentebouillon
- (4 bosuitjes) optioneel

Bereidingswijze

- Was de aardappelen of krieltjes en verwijder eventuele slechte plekken. Snijd door de helft of in kwarten als er grotere aardappelen gebruikt worden.
- Doe de aardappelen in een pan en vul deze met water totdat ze net onder staan. Zet de pan op hoge stand en breng het water aan de kook. Kook in 5 tot 8 minuten net niet gaar. Je kunt dit testen door er met een vork in te prikken. Deze moet er met een klein beetje weerstand in en uit gaan.
- Giet de aardappelen af. Verwarm 2 eetlepels olie in een koekenpan of wok op hoge stand. Doe de aardappelen in de pan en bak deze goudbruin in ongeveer 5 minuten. Zet de warmtebron weer iets lager. Schep af en toe om.
- Bak de worstjes aan alle kanten bruin.
- Maak de sperziebonen schoon en halveer ze. Was de worteltjes en snijd in plakjes. Maak de paprika schoon en snijd in dunne reepjes, verdeel de broccoli in kleine roosjes, snijd de ui in ringen.
- Verwarm de olie in een wok. Pel en snipper intussen de knoflook.
- Fruit de knoflook in het restant van de olie of voeg de knoflookpoeder toe als de groenten in de pan gedaan zijn. Voeg de groenten toe en roerbak ongeveer 10 minuten. Voeg de bouillon toe als het droog begint te worden.
- Breng op smaak met peper. (Maak de bosuitjes schoon en snijd in ringetjes)
- (Strooi eventueel naar smaak voor het serveren de bosui erover.)



Boerenkool, zoete aardappel en pompoen

Ingrediënten

- 400 gram zoete aardappels of uit zak
- 400 gram pompoen of uit zak
- 600 gram boerenkool (panklaar)
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 1 teen fijngesneden of 1/3 tot 1/2 tl knoflookpoeder
- 2 el (olijf)olie

Bereidingswijze

- Was, droog en snijd de aardappel in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Schil en snijd de pompoen in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Verwarm de olie in een wok of hapjespan, voeg de ui toe en fruit ongeveer 3 minuten. Voeg de knoflook toe. Voeg dan de aardappel en pompoen toe.
- Roerbak de aardappel en pompoen, ongeveer 8 minuten.
- Voeg de boerenkool toe en roerbak 5 minuten tot de kool wat zachter is. Laat met deksel nog 5 minuten garen.
- Schep alles door elkaar. Voeg nog een beetje olijfolie toe en. Breng op smaak met zout en peper.
- Lekker met bijvoorbeeld (R) ookworst, linzen, of gekruide (vegan) gehaktballetjes.



Buddha Bowl/ poke bowl

Ingrediënten

- 1 komkommer in plakjes, kwartjes of blokjes
- 300 gr edamame bonen
- 1 potje rode kool
- 1 blikje mais
- 1 blok tofu (gerookt) in blokjes
- 100 gr wortel in reepjes, linten of blokjes
- 2 avocado's
- 1 bos radijs (optioneel)
- 1 pak gerookte zalm (optioneel)

Pindasaus

- 2 el pindakaas
- 2 el (olijf)olie
- 1 el sojasaus
- 2 el water
- Bij gebruik van alleen pindasaus, de hoeveelheid verdubbelen

(Optioneel Tahin dressing)

- 2 el tahin
- 1 el citroensap
- 1 el (agave)siroop
- ½ el (olijf)olie
- 2 ½ el water

Bereidingswijze

- Laat de tofu uitlekken en snij in blokjes. Bak de tofu en voeg een scheutje ketjap toe. Gerookte tofu is al kant en klaar, dan alleen in stukjes snijden.
- Laat de edamame bonen even koken of stomen tot ze beetbaar zijn.
- Snij de groenten.
- Meng de dressing(s).
- Meng de groenten, bonen en tofu in een grote kom en doe dressing erover.



Chili sin carne

Ingrediënten

- 1 grote pot of blik bruine, rode of zwarte bonen
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 ui
- 2 tenen knoflook of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 3 of 4 rode, oranje of gele paprika's
- 1 komkommer
- peper en zout
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 ½ theelepel oregano
- 1 ½ theelepel komijn poeder
- (¼ theelepel chili poeder) optioneel
- (eventueel vega rulgehakt toevoegen)
- 2 el (olijf)olie

Bereidingswijze

- Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking
- Snijd de ui in kleine stukjes. Snijd de knoflook fijn. Snijd de paprika's in blokjes.
- Giet de olie in een wokpan of hapjespan en fruit de ui en daarna de knoflook.
- Voeg na ongeveer 3 minuten de paprika's toe samen met de kruiden. Roerbak ongeveer 2 minuten.
- Was de komkommer en snijd in plakjes
- Voeg de bonen toe en laat de chili op laag vuur ongeveer 5 tot 10 minuten doorkoken. (Afhankelijk van hoe beetgaar de paprika mag zijn)
- Serveer met de rijst met de komkommer. Voeg zout en peper toe



Chinese kool met rijst en saté- gehaktballetjes

Ingrediënten

- 4 teentjes knoflook fijngehakt, of 1 ½ tot 2 tl knoflookpoeder
- 1 Chinese kool
- 4 el sojasaus
- 300 gr volkoren rijst
- 1 tl groentebouillonpoeder of ½ verkruid blokje
- 1 verpakking vegetarische gehaktballetjes naturel of kipgehakt
- 1 verpakking pindasaus of satésaus of 3 el pindakaas, 10 ml ketjap manis en +/- 100 ml water
- 2 el olie 2x
- 100 gr pinda's om te garneren

Bereidingswijze

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Bak de balletjes bruin in 2 el olie.
- Maak de satésaus of warm de kant en klare saus op. Voeg bij de balletjes.
- Verwarm 2 el olie in een wok of grote koekenpan op middelhoge stand. Roer de knoflook erdoor en bak tot het begint te bruinen, ongeveer 3 tot 5 seconden.
- Voeg de kool toen en roer de kool om. Doe een deksel op de wok en laat 2 minuten garen.
- Doe de sojasaus en bouillonpoeder erbij; kook en roer nog een minuut. Zet de warmtebron hoger roer ongeveer 2 minuten alles door tot de kool zacht is.
- Serveer met gehakte pinda's.



Erwtensoep

Ingrediënten

- 2 aardappelen, in kleine blokjes
- 1 winterpeen, geschild en in plakjes
- 4 grote preien
- 1 laurierblad of ½ tl gemalen laurierblad
- 1 knolselderij
- 900 g gedroogde groene spliterwten
- 15 g selderijblad, grofgesneden
- 1,5 l groentebouillon
- Vegetarisch roockworst (Hema of Vegetarische Slager)
- Zout en peper

Bereidingswijze

- Breng de groentebouillon aan de kook in een grote kookpan. Voeg de gewassen spliterwten en laurierblad toe en kook deze in ongeveer 1 uur op lage temperatuur gaar met een deksel op de pan.
- Was de aardappel en snijd in kleine blokjes, was de prei en wortel en snijd in plakjes. Schil de selderijknol en snijd in kleine blokjes. Was het selderijblad en snijd klein.
- Haal het laurierblad uit de pan en voeg de winterpeen, knolselderij, aardappel, prei en het selderijblad toe aan de soep. Laat het geheel nog 30 minuten op lage stand koken met de deksel op de pan. Bereid in de tussentijd de worst volgens aanwijzingen op de verpakking.
- Serveer de erwtensoep met de worst en eventueel met roggenbrood of stokbrood.



Gado gado

Ingrediënten

- 1 spitskool
- 500 gram sperziebonen
- 200 gram taugé
- 2 komkommers
- 250 gram tempé
- 1 ui
- 2 tenen knoflook of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl laospoeder
- 3 el ketjap manis
- 250 gram zilvervliesrijst
- 50 gram pinda's
- 1 el olie

Bereidingswijze

- Was en droog de komkommer. Snijd in plakjes.
- Spoel en droog de taugé af.
- Snijd de tempé in kleine reepjes.
- Verwarm de olie en bak de tempé-reepjes in een koekenpan totdat ze bruin en krokant zijn. Voeg de knoflook, laos en ketjap toe. Bak dit samen nog 2 minuten op lage stand. Zet apart in een bakje.
- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Haal de steeltjes van de sperziebonen, was en halveer ze. Snijd de spitskool in smalle reepjes en spoel af.
- Wok of kook de sperziebonen in ongeveer 8 minuten gaar en voeg de spitskool toe. Laat nog 2 minuten garen.
- Warm de pindasaus en stamp de pinda's fijn. Verdeel de rijst, groente en saus over de borden. Serveer met kroepoek en de pinda's.



Gebakken bloemkool met specerijen, couscous en falafel met frisse salade

Ingrediënten

- 1 grote bloemkool (of als dat te veel is voor 1 persoon, een zakje bloemkoolroosjes, gebruik dan ¼ van de hoeveelheid specerijen)
- 1 ui, fijngesneden, 2 teentjes knoflook, fijngesneden, of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 1 grote el shoarmakruiden of tajinekruiden (of 1tl, kurkuma gemalen 4 tl, paprikapoeder 4 tl komijnzaad gemalen, 2 tl korianderzaad gemalen 2 tl gember gemalen, 2 tl kaneel, 2 tl tijm gedroogd 1 tl of vers, kruidnagel ½ tl, witte peper ½ tl, nootmuskaat ¼ tl, optioneel snufje cayenne peper)
- 2 verpakkingen falafel, voor 4 personen
- 4 el (olijf)olie
- volkoren couscous, ongeveer 50/75 gram per persoon
- 3 tl groentebouillon poeder of blokje verkruimeld
- 1 kropsla, 1 bakje kleine tomaatjes en 1 bakje snoeppaprika's of 1 rode of gele paprika in blokjes gesneden
- sla dressing zonder suiker of 1 el mosterd, 1 el azijn, 4 el olijfolie, 2 el water, 1 tl citroensap

Bereidingswijze

- Was de bloemkool en droog goed af. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes. De zachte delen van de stronk kunnen fijngesneden worden. Verwarm 2 el olijfolie in een ruime pan of wok en voeg de ui toe en laat glazig fruiten, voeg daarna de specerijen en kruiden (en eventueel de verse knoflook) toe en bak even mee, maar let op dat het niet aanbrandt. Voeg de bloemkool toe. Roerbak de roosjes beetgaar gedurende ± 8 min. Voor iets minder beetgaar: voeg wat water toe doe een deksel op de pan.
- Bak, terwijl de bloemkool gaart, de falafel in 2 el olie aan beide kanten bruin.
- Was de sla, de tomaten en paprika's en droog af. Snijd de sla, tomaten en paprika's in stukjes en meng met de dressing.
- Doe de op de verpakking aanbevolen hoeveelheid couscous in een kom of pan, roer de bouillonpoeder erdoor en giet er kokend water overheen, totdat de couscous ongeveer 1 cm. onder water staat. Zet afgedekt opzij. Na 5 minuten afgedekt staan is de couscous klaar voor gebruik. Roer de couscous los met een vork.



Geroerbakte rode kool met zoete aardappel

Ingrediënten

- 6 zoete aardappelen of 2 verpakkingen zoete aardappelblokjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt of 1/2 tl tot 1 tl knoflookpoeder
- 1 ui, fijngehakt
- 3x -1 el olie
- 1 rode kool, fijngesneden, geraspt of 800 gr rode kool in verpakking
- 2 el geraspte verse gember of 1 tl gemalen gemberpoeder
- 1/3 tl laurierpoeder of 1 laurierblad
- 1/3 tl kaneel
- 100 ml water (half kopje)
- 1 verpakking vega worst of andere vleesvervanger, eventueel worst

Bereidingswijze

- Was en droog de zoete aardappel en haal de lelijke stukjes eraf.
- Verwarm een koekenpan of wokpan met een el olie. Bak de zoete aardappelen tot ze in te prikken zijn met een vork.
- Verwarm olie in een wokpan of hapjespan en fruit de uien en knoflook op middelhoge stand, ongeveer 8 minuten, tot de uien doorschijnend en zacht zijn.
- Voeg de kool toe, samen met de gember, laurier, kaneel en het water. Doe een deksel op de pan en kook op middelhoge stand, ongeveer 30 minuten tot de kool zacht is. Roer af en toe door. Voeg indien nodig meer water toe.
- Verwarm de olie in een koekenpan en bak de worst.
- Serveer de zoete aardappel met de kool en worst.



Gebakken hutspot

Ingrediënten

- 2 zakken hutspot 500 gram
- zoete aardappelen 400 g of aardappelen 400 gram
- groentebouillon of zout naar smaak
- 1 (vega) rookworst
- mosterd
- 2 el olijfolie
- zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze

- Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Doe olie in twee hapjespannen of wok pannen.
- Verwarm de olie en doe in de ene pan de (zoete) aardappelen. In de andere pan de hutspot.
- Bak de (zoete) aardappelen en de hutspot bruin.
- Voeg groentebouillon poeder toe aan de hutspotgroente.
- Doe deksels op de pannen om de hutspotgroente en de aardappelen te laten garen.
- Na 15 tot 20 minuten de worst uit de pan halen en eventueel snijden.
- Serveer de hutspot en de worst met mosterd en zwarte peper naar smaak.



Gegrilde groentesalade

Ingrediënten

- 4 wortels in stukjes gesneden
- 3 kleine stronkjes witlof (optioneel)
- 400 g pompoen, geschild en in blokjes van 2 cm gesneden (of 1 zak 400gram)
- 2 aardappelen, in blokjes van 2 cm gesneden
- 2 paprika's, ontpit en in grote stukken gesneden
- 1 ui, kleingesneden
- 100 g champignons, in vieren gesneden
- 1 zak verse spinazie,
- 1 el olie
- ½ tot 1 el citroensap (versgeperst of uit flesje)
- ½ tl korianderpoeder
- 1 eetlepel zonnebloempitten en 1/3 el olijfolie

Bereidingswijze

- Was en droog de groente. Snijd de groenten in stukken.
- Haal indien nodig de puntjes uit de aardappels.
- Meng de groente door elkaar. Bak in de bak ze kort bruin op middelhoge stand.
- Pel en snipper de ui, doe in een kom en voeg de olie, het citroensap, de koriander en wat zout toe en meng.
- Doe de zonnebloempitten in een droge pan en bruin kort op middelhoge stand. Pas op voor aanbranden.
- Schep de spinazie door de dressing.
- Schep de spinazie op een schaal en schik de gestoomde groenten erop. Sprenkel de olie en pitten er over.



Koolrabi met paprika, zongedroogde tomaat en linzen

Ingrediënten

- 4 koolrabi's
- 2 rode paprika's
- 1 el gedroogde tomaten uit pot
- 1 blik of pot linzen
- 1 ui
- 2 x- 1 el olie
- 1 blik tomatenblokjes
- ½ tl tijm
- ½ tl basilicum
- ½ tl oregano
- ½ tl knoflookpoeder of 1 teentje knoflook

Bereidingswijze

- Was, droog en schil de koolrabi, snijd de knol in blokjes en het blad in smalle reepjes. Houd het blad apart.
- Was en droog de paprika's, snijd in kleine stukken.
- Verwarm de olie in een wokpan en doe de koolrabi blokjes in de pan. Roerbak ongeveer 4 minuten en doe een deksel op de pan.
- Voeg na 10 minuten de bladeren, de paprika en de gedroogde tomatenstukjes toe en laat 4 minuten stoven.
- Pel en snijd de uit en fruit de ui in 1 el olie. Voeg de linzen toe met de tomatenblokjes en de knoflook, tijm, basilicum en oregano en laat 5 minuten doorkoken.
- Schep de linzen op de borden en schep het koolrabi en paprikamengsel er bovenop.



Linzenschotel met zoete aardappel, spinazie en noten

Ingrediënten

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 3 paprika's
- 400 g zoete aardappels
- 1 blik of pot linzen
- 100 g spinazie
- 50 g noten bijvoorbeeld pecan, cashew of pinda's
- 2 x -1 el olie
- 2 tl paprikapoeder
- zout en peper

Bereidingswijze

- Was de zoete aardappels. Haal de puntjes indien nodig eruit en snijd in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Verwarm olie in een wokpan of koekenpan, roerbak 2 minuten en doe een deksel op de pan. Laat 10-15 minuten op lage stand staan tot het beetgaar is.
- Pel de ui en knoflook en snijd klein.
- Was en dep de spinazie droog met keukenpapier of een schone theedoek
- Snij indien nodig de spinaziebladeren kleiner.
- Was, droog en halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein
- Verwarm olie in een braadpan en roerbak de ui, paprika en als laatste de knoflook 3-5 minuten op middel-hoge stand.
- Voeg de zoete aardappelblokjes en een scheutje water toe en laat met deksel op de pan ongeveer 5 minuten stoven.
- Laat de linzen uitlekken. Voeg toe aan de pan.
- Doe op het laatst de spinazie erbij en verwarm heel kort mee. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
- Voeg de gehakte noten toe.



Marokkaanse groentestoof met kikkererwten

Ingrediënten

- 1 grote ui
- 3 paprika's
- 3 aubergines
- 2 teentjes knoflook gesnipperd of 1 ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 2 potjes of blikjes kikkererwten
- 200 gram volkoren couscous (50 gram per persoon)
- 1tl groentebouillonpoeder of fijn verkruimeld bouillonblokje
- 3 eetlepels (olijf)olie
- 1 ½ eetlepel Tajine kruiden (of 1 theelepel kaneel, 1 theelepel gemalen koriander, 1 theelepel gemalen komijnzaad, 1 theelepel kurkuma, 1/3 theelepel gemalen zwarte peper, ½ theelepel gemalen gember, 1/3 theelepel gemalen kruidnagel, ½ theelepel tijm)

Bereidingswijze

- Snijd de ui in kleine reepjes.
- Was, droog en snijd de paprika in blokjes of stukjes van ongeveer 3 cm.
- Verwarm de olie in een braadpan en bak de ui op middelhoge stand, tot het glazig en gekleurd is.
- Was en snijd de aubergine in de lengte doormidden en snijd blokjes van ongeveer 3 cm. Voeg toe aan de uien. Bak de aubergine 2 minuten mee.
- Voeg de paprika toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg de specerijen toe. Voeg de knoflook toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 10 min. stoven met een deksel op de pan op middelhoge stand.
- Laat de kikkererwten uitlekken, voeg deze toe en stoof nog 5 min.
- Doe de couscous in een kleine kookpan en meng met de bouillonpoeder. Laat de couscous wellen met een bodem kokend water met een deksel op de pan. (1 1/2 cm hoger dan de couscous) of volg de aanwijzingen op de verpakking.



Noedels met champignons, broccoli en sojagehakt

Ingrediënten

- halve verpakking volkoren mie (125 gram)
- 1 broccoli
- 2 verpakkingen kastanjechampignons of shiitakes
- 1 verpakking vega gehakt
- 1 komkommer, niet geschild
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook of 1 ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 1 theelepel laospoeder
- 1 el olie

Bereidingswijze

- Spoel de broccoli af en snijd in kleine stronkjes.
- Snipper de ui en knoflook.
- Snij de champignons of shiitakes in reepjes of kwartjes.
- Verwarm de olie op middelhoge stand in een wokpan en fruit de ui en daarna de knoflook. Voeg de broccoli, het gehakt en de paddenstoelen toe en roerbak 3 minuten op hoge stand. Voeg de specerijen toe.
- Laat nog ongeveer 10 minuten garen op lage stand.
- Maak de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Was en snij de komkommer in dunne plakken.



Paksoi roerbak met paprika en mais

Ingrediënten

- 2 paksoi
- 2 (gele) paprika's
- 1 blikje mais
- 200 g volkoren rijst/ zilvervliesrijst
- 1 tl groentebouillonpoeder of ½ blokje
- 2 x - 1 el olie
- ½ tl gemberpoeder of geraspte gember
- 2 x - ½ tot 1tl knoflookpoeder of 2 tenen knoflook fijngesneden
- 1 verpakking vegetarische stukjes
- 1 el ketjap manis
- 2 el pinda's
- 1 bosje lente-uitje (optioneel)

Bereidingswijze

- Kook de zilvervliesrijst met de bouillonpoeder volgens de aanwijzingen op de verpakking. (+/- 20 minuten)
- Was en snijd ondertussen de paksoi, paprika, lente-uitje. Snijd de knoflook fijn.
- Verwarm de olie in een wokpan.
- Bij gebruik van lente-ui en verse knoflook deze fruiten, totdat ze glazig worden. Bij gebruik van knoflookpoeder, deze toevoegen als de paksoi in de pan gedaan wordt.
- Voeg de paksoi en de paprika toe en laat het geheel onder regelmatig roeren in 2 a 3 minuten zachtjes gaar worden. Voeg de mais toe en laat mee verwarmen.
- Verwarm olie in een koekenpan. Bak de vegetarische stukjes en voeg de ketjap toe met zwarte peper en knoflook of knoflookpoeder.
- Serveer met pinda's.



Pasta met courgette en tomatensaus

Ingrediënten

- 250 g volkorenpasta of peulvruchten pasta
- 1 verpakking vegan of vegetarische kruidgehakt.
- 4 courgettes
- 2 uien
- 2 tenen knoflook of 1/2 tot 1tl knoflookpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 4 el tomatenpuree
- 1 tl groentebouillonpoeder of half verkruimeld blokje
- 1 el (olijf)olie
- 3 tl oregano gedroogd
- (plantaardige) Parmezaanse kaas
- (peterselie of lente ui) optioneel
- zout en zwarte peper

Bereidingswijze

- Verwarm de olie in een wokpan of hapjespan. Snijd de uien fijn en fruit in olie, laat de knoflook als laatste even op lage stand mee fruiten.
- Snijd de courgette in stukjes van ongeveer 2 tot 3 cm. Voeg bouillonpoeder, peper en zout toe en bak op hoge stand in een wok totdat de courgette gekleurd en bijna gaar is.
- Doe het gehakt, de tomaten en tomatenpuree en oregano in de pan en laat meebakken.
- Laat op lage stand ongeveer 5 minuten doorkoken. Deksel op de pan.
- Kook ondertussen de spaghetti en giet af.
- Serveer eventueel met Parmezaan, fijngesneden lente-ui of peterselie.



Pasta met spinazie en gefruite uienringen

Ingrediënten

- 400 gram (volkoren of linzen) pasta
- 800 gram spinazie of 1 groot pak diepvriesbladspinazie
- 100 ml groentebouillon
- 200 g haver cuisine (of andere plantaardige room) of kookroom
- 1 blikje witte bonen
- 4 grote uien
- 1 el olie
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

- Spinaziebladeren wassen en laten uitlekken, bij gebruik van diepvriesspinazie, de spinazie in een wokpan of hapjespan opzetten tot het gaar is.
- Uien schillen en in ringen snijden.
- Verwarm olie in een pan en bak hierin de uienringen.
- Kook pasta volgens de instructies op de verpakking.
- Bij verse spinazie: Verwarm wat olie in een wokpan of hapjespan en roerbak de spinazieblaadjes kort, 1 tot 2 minuten.
- Voeg dan de bouillon, bonen en plantaardige room toe aan de spinazie en verwarm het nog even.
- Zout en peper naar smaak toevoegen.
- Spatel de uitgelekte pasta door de saus.
- Serveer de pasta met de uienringen.



Pasta met tonijn en tomatensaus

Ingrediënten

- 300 g volkorenpasta
- 2 courgettes
- 3 paprika's
- 2 blikjes tonijn in water, uitgelekt
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik gepelde tomaten of 6 verse tomaten
- 2 teentjes knoflook of 1 ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl groentebouillonpoeder
- 1 el olie
- 1 verpakking gemengde sla
- 1 el dressing
- (krulpeterselie) optioneel

Bereidingswijze

- Snijd de courgette, paprika en eventueel de tomaten. Pel de knoflook en hak deze fijn.
- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verwarm de olie in een koekenpan en bak hierin de knoflook. Voeg vervolgens de courgette en paprika toe. Bak ongeveer 5 minuten.
- Voeg nu de tomatenpuree en tomatenblokjes toe en roer de groenten er doorheen.
- Voeg de bouillonpoeder toe. Voeg je de tonijn toe en doe een deksel op de pan. Laat nog 8 tot 10 minuten gaar worden.
- Breng op smaak met peper en zout naar smaak.
- Voeg als laatste de pasta toe en roer goed. Serveer met de sla en sladressing en eventueel de peterselie.



Pasta met zalm en broccoli

Ingrediënten

- 200 gr ijngesnipperde prei
- 300 gr volkorenpasta
- 600 gr broccoli
- 300 gr gerookte zalm, in kleine stukjes of snippers
- 250 ml (plantaardige) kookroom
- 1 teen knoflook of 1/3 tot 1/2 tl knoflookpoeder
- 1/2 theelepel gedroogde rozemarijn
- 2 el (olijf)olie
- 1 tl groentebouillonpoeder of 1/2 blokje groentebouillon
- 1/4 tl zwarte peper, gemalen

Bereidingswijze

- Breng een ruime pan water aan de kook voor de pasta.
- Maak ondertussen de knoflook schoon en snijd fijn. Verwarm de olie in een koekenpan en bak de prei en rozemarijn 3 min. Voeg de knoflook toe en laat even meebakken. Schenk de kookroom erbij en verwarm nog 1 min. Voeg de bouillonpoeder en zwarte peper toe.
- Voeg de pasta toe als het water kookt en kook beetgaar volgens aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd ondertussen de broccoli in kleine roosjes en kook ze de laatste 4 min. met de pasta mee.
- Giet de pasta en broccoli af en doe terug in de pan. Meng de prei-roomsaus erdoor en als laatste de zalm.



Pastinaak met prei en aardappeltjes

Ingrediënten

- 200 gr ongeschilde aardappels of ongeschilde zoete aardappels
- 4 stuks ongeschilde pastinaak
- 2 prei in halve ringen
- 2 eetlepels (olijf)olie
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen laurierblad
- 1 teentje knoflook of 1/3 tot 1/2 tl knoflookpoeder
- 1 tl groentebouillonpoeder of 1/2 verkruid blokje
- 2 el water

Bereidingswijze

- Was de prei goed en snijd overlangs door de helft, snijd dan in reepjes. Was en droog de aardappelen en de pastinaak en snijd in kleine stukjes.
- Verwarm de olie in de pan. Doe de prei in de pan en laat even fruiten op middelhoge stand. Doe de knoflook, kruiden, groentebouillonpoeder, specerijen, aardappel en de pastinaak erbij en laat even meebakken. Voeg het water toe en laat het geheel 20 minuten stoven met een deksel op de pan. Voel met een vork of de groente gaar is, laat anders nog even stoven.
- Serveer met (vega) braadworst of een andere vleesvervanger. (op de foto plantaardige gehaktstaafjes)



Portobello's met (vegan) feta met polenta

Ingrediënten

- 4 portobello's
- 4 zongedroogde tomaten
- 16 cherry tomaten
- 1 grote verpakking sla of 1 krop sla
- 2 rode, oranje of gele paprika's
- 4 cherry tomaatjes
- 1 verpakking (plantaardige) fetakaas
- 200 gram polenta (Italiaans maisgriesmeel)
- 800 ml water voor de polenta
- 1 el olijfolie voor de polenta
- ½ el kruidenbouillonpoeder of ½ verkruimeld groentebouillonblokje
- citroensap
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 el olijfolie
- 1 tl balsamicoazijn

Bereidingswijze

- Was de paprika en verwijder de steel en zaadlijst, snijd de paprika in kleine stukjes.
- Was de tomaatjes en snijd in kwartjes.
- Meng in een saladekom de gemengde sla en de stukjes paprika en tomaat met de balsamicoazijn en olijfolie.
- Veeg de portobello zo nodig schoon. Vul de portobello met gesneden (plantaardige) feta, zongedroogde tomaat, enkele druppels citroensap en de tijmblaadjes. Snijd plantaardige feta iets groter, dit smelt snel.
- Leg de portobello's in de hete koekenpan of grillpan en laat maximaal 10 minuten bakken. Bak de 16 gewassen en afgedroogde cherry tomaten de laatste 2 minuten in een koekenpan.
- Doe de polenta in een pan en roer de bouillonpoeder erdoor. Voeg water toe en breng aan de kook. Laat op lage stand doorkoken, als het te dik of klonterig wordt, water toevoegen. Roer regelmatig met een pollepel, laat in ongeveer 10 minuten indikken. Roer als laatste de eetlepel olijfolie er doorheen.
- Schep de polenta op de borden, de portobello en 4 tomaatjes per persoon er bovenop. Schep de salade daarna op de borden.



Pulled mushroom taco's

Ingrediënten

- 16 koningsoesterzwammen (of 2 bakjes gewone oesterzwammen gebruiken)
- 4 el (olijf)olie
- 4 tl gerookte paprikapoeder
- 1/3 tl zout
- 1/2 tl cayennepeper (optioneel)
- 2 tl komijn
- 4 teentjes knoflook (fijnggehakt) of 1 ½ tot 2 tl knoflookpoeder
- 4 tl tomatenketchup met 1 theelepel gerookte paprikapoeder of smokey barbecuesaus

Maïssalade:

- 2 blikjes mais
- 2 rode ui, fijnggehakt
- 1 limoen, sap en schil
- 12 radijzen, fijngesneden
- 1 fijngesneden plantaardige witte kaasblok of 1 blok verkruimelde feta
- 4 avocado, in plakjes
- (1 kopje gehakte koriander) optioneel
- 2 zakken veldsla
- 20 tortilla's of 8 broodjes

Bereidingswijze

- Meng alle ingrediënten voor de maïssalade. Zet apart
- Paddenstoelen versnipperen: Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de paddenstoelen schoon met keukenpapier. Gebruik twee vorken om de stelen en hoedjes grof in stukken te versnipperen. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Besprenkel de paddenstoelen met olie, kruiden en knoflook. Schud om de champignons gelijkmatig te bedekken en bak 20 minuten in de warme oven, of tot de champignons een beetje knapperig en bruin aan de randen zijn.
- Roer de saus erdoor om ze gelijkmatig te bedekken.
- Schep de warme champignons, veldsla, radijsjes, feta en avocado op de tortilla's of broodjes en serveer met de maïssalade



Ratatouille

Ingrediënten

- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 2 aubergines met schil
- 2 courgettes met schil
- 2 rode paprika's
- 5 tl gedroogde Provençaalse kruiden (of 2 tl rozemarijn, 1 tl tijm, 2 tl basilicum, ½ tl, gemalen laurier, eventueel ook ½ tl bonenkruid of ½ tl marjolein)
- 800 g tomatenblokjes in blik
- (olijf)olie, ongeveer 3 eetlepels
- 200 gram bulgur, couscous of rijst
- 1 verpakking falafel.

Bereidingswijze

- De ui schillen en snijden.
- Verwarm olie in een wokpan of hapjespan. Fruit de ui, voeg als laatste de knoflook toe.
- De gewassen en afgedroogde aubergine in stukjes of blokjes snijden en toevoegen.
- Op hoge stand 2 minuten roerbakken. Daarna ongeveer 4 minuten op lage stand laten stoven met een deksel op de pan.
- De gewassen en gedroogde courgette en paprika in stukjes of blokjes snijden en toevoegen.
- Tomatenblokjes en kruiden toevoegen. Laat ongeveer 15 minuten op lage stand stoven.
- Maak de couscous, bulgur of rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Bak de falafel goudbruin.



Rode kool, aardappel en appel

Ingrediënten

- 1 grote rode kool, geraspt of 800 g gesneden
- 2 appels,
- 300 g aardappels,
- 4 uien in dunne ringen gesneden
- 8 el ongezoet appelsap
- 2 tl honing
- 1 tl kaneel
- 1 tl anijs of steranijs
- Zwarte peper naar smaak
- 1 verpakking (vega) gehakballetjes

Bereidingswijze

- Indien geen oven aanwezig; bak de kool, aardappel, appel en ui in ongeveer 5 minuten op middelhoge stand met een ½ el olie. Appelsap, azijn, honing, kaneel en anijs toevoegen en 30 minuten stoven of tot de aardappel en groente zacht en gaar zijn.
- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Schil de appel, klokhuis verwijderen en in plakjes snijden.
- Was de aardappels, met schil in kleine dobbelsteentjes snijden.
- Rasp de kool.
- Doe de kool, aardappel, appel en ui in een ovenschaal.
- Meng appelsap, azijn, honing en zwarte peper in een kleine kom; giet in de ovenschaal en roer tot het gemengd is. Voeg kaneel en anijs toe.
- Dek af met alufolie en bak in de oven gedurende ongeveer 1 ¼ uur of tot de aardappel en de groenten gaar en zacht zijn. Roer een of twee keer om.
- Verwarm olie in een koekenpan en bak de balletjes.
- Haal uit de oven en serveer met (vega)balletjes.



Rode linzen, gestoofde groenten en bulgur

Ingrediënten

- 2 courgettes
- 2 rode paprika's, 2 gele paprika's
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 200 gr bulgur of couscous
- 300 gr gedroogde rode linzen,
- 2 tl tajine kruiden
- 2 tl ras el hanout
- ½ tl harissa
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl + 1 ½ tl groentebouillonpoeder of verkruimeld groentebouillonblokje
- 1 el olie

Bereidingswijze

- Was de linzen en breng in een kookpan met deksel aan de kook met 500 ml water. Let op; het kookt snel over. Zet de warmtebron op lage stand. Laat ongeveer 10 minuten koken, tot het een dikke soep is. Voeg de knoflookpoeder toe, samen met de bouillonpoeder, paprikapoeder en harissa.
- Was en snijd de groenten in stukken. Snipper de ui en eventueel de knoflook.
- Verwarm de olie in een wokpan of hapjespan. Fruit de ui in de olie tot het kleurt en glazig wordt. Voeg de knoflook toe en laat even mee fruiten. (Knoflookpoeder niet lang mee fruiten) Voeg de courgette en tajin-ekruiden en na 2 minuten de paprika toe en laat ongeveer 8 minuten stoven.
- Doe de bulgur in een pan en voeg de groentebouillon en ras el hanout toe. Breng water aan de kook in de waterkoker en giet over de bulgur of couscous tot deze ongeveer 2 cm onder water staat. Bulgur heeft iets langer nodig om gaar te worden. Doe een deksel op de pan en laat 5 minuten staan. Als de bulgur droog is nog even omroeren en serveren met de linzen en de groente.



Salade van broccolikiemen, komkommer en ijsbergsla

Ingrediënten

- 2 komkommers
- 1 ijsbergsla
- 150 g radijskiemen
- 150 g broccolikiemen
- 2 el plantaardige mayonaise of halvanaise
- 2 el (appel)azijn
- 4 el (plantaardige) yoghurt

Bereidingswijze

- Snijd de ijsbergsla in kleine reepjes.
- Was en droog de komkommer, snijd in de lengte in vieren. Snijd in kleine plakjes.
- Meng in een grote kom de yoghurt met de halvanaise en de azijn
- Doe de yoghurt door de ijsbergsla, de komkommer en de broccoli- en radijskiemen en meng goed.



Salade van taugé, wortel en Chinese kool

Ingrediënten

- 125 g taugé, gewassen en uitgelekt
- 1 kleine Chinese kool of spitskool, geraspt
- 2 winterwortelen, fijngesneden of geraspt of 1 verpakking julienne gesneden wortel
- 1 verpakking bosuien, fijngesneden
- 4 el gemalen pinda's
- 4 el gehakte verse koriander (optioneel)
- kant en klare dressing
- of dressing maken:
 - ½ theelepel geraspte verse gember of 2/3 tl gemberpoeder
 - 2 el sojasaus
 - 2 el plantaardige olie
 - 2 el honing of dadelsiroop

Bereidingswijze

- Was en droog de groente voor het snijden of raspen.
- Meng de ingrediënten voor de dressing.
- Meng de taugé, kool, wortels (en koriander) in een grote kom.
- Voeg dressing toe en meng tot het gemengd is.
- Serveer met bosui en pinda's.



Shaksuka

Ingrediënten

- 1 ui, fijngehakt
- 2 rode paprika's, gewassen, zaadlijsten verwijderd en fijngehakt
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt of 1 ½ tot 2 tl knoflookpoeder
- 800 g tomatenblokjes
- 2 el tomatenpuree
- 400 g linzen uit blik, uitgelekt
- 200 g spinazie, gewassen en fijngehakt (of diepvries)
- 1 tl bouillonpoeder of ½ groentebouillonblokje verkruimeld
- 1 el plantaardige olie
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 2 avocado's of 4 middelgrote eieren
- Optioneel- 2 pita broden en salade

Bereidingswijze

- Verwarm de olie in een wokpan op middelhoog vuur. Voeg de ui, paprika en als laatste de knoflook toe en roer bak ongeveer 5 minuten, tot de groenten zacht zijn.
- Voeg de tomaten, tomatenpuree, bouillonpoeder en komijn toe en roer door. Breng aan de kook, zet de warmtebron lager en stoof ongeveer 10 minuten.
- Voeg de linzen toe en roer door, doe een deksel op de pan en kook nog 5 tot 8 minuten op middelhoge stand. Roer de gehakte spinazie erdoor en zet de warmtebron lager.
- Bij gebruik van avocado in plaats van ei, de avocado door de helft doen en in plakjes snijden. Leg de avocado plakjes op het geheel als het klaar is. Bij gebruik van ei: Maak met een lepel 4 kuiltjes in het mengsel en breek 1 ei per kuiltjes erboven. Doe het deksel op de pan. Gaar ongeveer 8 minuten op lage stand, tot de eieren gestold zijn.
- Laat een paar minuten afkoelen.
- Serveer met volkoren pitabrood of volkorenbrood en een salade.



Snack meals

Bereidingswijze

- Maak een snack meal door allerlei bestanddelen op een schaal te leggen, bijvoorbeeld:
- Volkoren stokbrood, volkoren toast of knäckebröd, roggebrood, volkoren soepstengels, nachos, en dergelijke.
- Cherry- of snacktomaatjes, druiven, komkommer, wortel, bessen, druiven, vijgen, dadels, paprika, appelpartjes, peer, augurkjes, olijven, sinaasappelschijfjes, gekookte aardappelpartjes, Amsterdamse uitjes, gedroogde tomaat, avocado en dergelijke.
- Hummus, (vegan) kruidenboter, aioli, tapenade, baba ganoush of mulhamara.
- Noten.
- (Vegan) kaas en (vegan) vleeswaren.



Sperziebonen, aardappel, tomaat en vega kipstukjes

Ingrediënten

- 300 gr aardappels
- 600 gr sperziebonen
- 1 paprika
- 1 ui
- 150 gr tomatenblokjes
- 1 verpakking vega kipstukjes
- 1 tl groentebouillonpoeder of 1/3 tl zout
- 1 tl paprikapoeder 1/4 tl zwarte peper
- 1 tl basilicum
- 2x - 1 el olie

Bereidingswijze

- Was en snijd de aardappels in blokjes of plakjes. Eventueel de aardappels voorkoken. Snijd de ui en paprika in stukjes.
- Verwarm de olie in een pan en bak de aardappel en ui met de specerijen en kruiden op middelhoge stand.
- Roer regelmatig en zet de warmtebron laag.
- Voeg de paprika, de tomatenblokjes en sperziebonen toe. Laat op lage stand 10 minuten smoren.
- Bak de kipstukjes in de olie volgens aanwijzingen op de verpakking.
- Serveer als de aardappels gaar zijn en de kipstukjes gebruikt.



Spruitjes met pompoen, quinoa en kikkererwten (Of mais ipv pompoen)

Ingrediënten

- 2 verpakkingen spruiten
- 1 blik mais
- 2 blikjes of potjes kikkererwten
- 1 verpakking quinoa
- 2 uien
- 2 tenen knoflook, of 1 ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- olie (olijf)
- 1 tl + 2 tl groentebouillonpoeder of 2 x ½ verkruid groentebouillonblokje
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl paprikapoeder mild of zoet
- ½ tl paprikapoeder gerookt
- ½ tl kurkuma gemalen
- ¼ tl nootmuskaat of foelie

Bereidingswijze

- Maak de spruiten schoon door de steelaanzet en de buitenste lelijke bladeren te verwijderen. Was en halveer de spruiten. Pel en snijd de uien en de knoflook.
- Kook de quinoa samen met 1 tl bouillonpoeder volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Doe olie in een wokpan en fruit een van de uien en daarna de knoflook, voeg dan de spruitjes toe. Laat even meebakken tot het bruint. Dan een eetlepel water toevoegen en een deksel op de pan doen. Laat in ongeveer 8 minuten de spruitjes gaar worden. Prik met een vork in de spruitjes om te voelen of het gaar genoeg is.
- Voeg de mais toe en laat het geheel nog 2 minuten op lage stand op de warmtebron.
- Verwarm olie in een andere pan en fruit de andere ui en later de knoflook. Voeg de uitgelekte kikkererwten, de tomatenpuree en de specerijen toe en roerbak ongeveer 2 minuten op middelhoge stand.



Stamppot rauwe andijvie met soja-tomatensaus en vega worst

Ingrediënten

- 800 gr andijvie, gewassen en gesneden of uit de verpakking (of postelein, raapstelen of andere blad-groente)
- 400 gr aardappels
- 200 ml plantaardige melk
- 2 tl groentebouillonpoeder of 2 blokjes
- 2 uien
- 1el olie
- 1 verpakking plantaardige spekreepjes
- 3 el tomatenpuree of 1 blikje
- 6 el zoete sojasaus
- 5 el water
- 1 verpakking vega braadworst of rookworst

Bereidingswijze

- Was de aardappels, snijd ze in kleine stukjes. Kook in ongeveer 20 minuten gaar in water met de bouillonpoeder.
- Snipper de ui in kleine blokjes.
- Verwarm de olie. Bak in een koekenpan de spekreepjes krokant en voeg de ui toe. Zet de warmtebron laag en voeg de tomatenpuree en sojasaus toe. Roer door tot de tomatenpuree opgelost is. Voeg 4 el water toe en laat nog even zacht koken tot het een iets dikke saus wordt. Bak of verwarm de worsten en snijd in plakjes.
- Giet de aardappels af, voeg de plantaardige melk toe. Stamp de aardappelen tot puree.
- Zet de puree op laagste stand en roer geleidelijk de andijvie erdoorheen.
- Serveer de stamppot met de saus en worststukjes.



Surinaamse zuurkool met gerookte tofu of vega rookworst

Ingrediënten

- 1 pak naturel zuurkool
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, in kleine stukjes gesneden of 1tl
- 1blik tomatenblokjes
- 1 el tomatenpuree of 1 klein blikje
- 2 el (olijf)olie
- ½ tl zwarte of witte peper
- ½ tl gemalen piment of 2 piment korrels
- 5 el water
- 2 pakjes gerookte tofu of vegetarische rookworst
- 1 el (olijf)olie
- 300 gram volkoren of zilvervliesrijst

Bereidingswijze

- Kook de rijst gaar in ongeveer 20 minuten of volgens aanwijzingen op de verpakking.
- Doe de olijfolie in een wokpan en fruit de ui lichtbruin. Fruit de knoflook kort mee.
- Voeg de zuurkool, tomatenblokjes en tomatenpuree en piment toe. Voeg het water toe.
- Doe een deksel op de pan en zet op laag vuur. Kook ongeveer 10 minuten. Als het water voor die tijd verdampt is wat water toevoegen.
- Snijd de tofu ondertussen in blokjes en verwarm olie in een koekenpan.
- Bak hierin de tofu kort.
- Serveer de zuurkool met de rijst en tofu.



Toscaanse panzanella- broodsalade

Ingrediënten

- 800 g rode en gele tomaten in kwartjes of kerstomaatjes, gehalveerd
- 4 sneetjes (ciabatta)brood, een dag oud, in blokjes gesneden
- 1 kleine rode ui, in dunne plakjes gesneden
- 10 zwarte of groene olijven, ontpit
- 8 verse basilicumblaadjes, groen of paars
- 2 eetlepels kappertjes (optioneel)
- 2 x- 2 el olijfolie
- 2 el wijnazijn (rode) of andere azijn
- zout en zwarte peper
- 1 bol mozzarella (optioneel)

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 190 graden
- Meng in een grote kom de broodblokjes met 2 eetlepels olijfolie en een snufje zout. Verdeel ze gelijkmatig ze over een bakplaat. Bak tot ze knapperig zijn aan de buitenkant, maar nog een beetje zacht aan de binnenkant, ongeveer 10 minuten. Haal uit de oven en laat afkoelen.
- Of doe de olie in een koekenpan en bak op gemiddelde stand de broodblokjes lichtbruin. Regelmatig omkeren.
- Meng in een grote kom de tomaten, rode uien, 2 theelepels zout en een beetje verse peper.
- Doe het afgekoelde brood in de kom met tomaten en roer het voorzichtig door elkaar.
- Roer in een kleine kom de rode wijnazijn, knoflook en olie. Giet over het tomatenmengsel en meng voorzichtig door elkaar. Laat 20 minuten staan
- Meng een deel de basilicum er gesnipperd door.
- Eventueel kan er verse mozzarella bij gedaan worden. Leg alles op een serveerschaal en druppel er een beetje olijfolie overheen. Garneer met een paar basilicumblaadjes.



Witlof ovenschotel

Ingrediënten

- 300 gr aardappelen
- 800 gr witlof
- 2 el (plantaardige) crème fraîche
- ½ tl nootmuskaat
- 1 tl groentebouillonpoeder of verkruimeld blokje
- 4 el plantaardige boter
- 100 gr (plantaardige) geraspte kaas
- 2 tl mosterd
- 2 takjes peterselie
- 1 el. olie
- Eventueel zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze

- Bak de aardappelen bruin en laat garen met een deksel op de pan. Indien nodig een scheutje water toevoegen.
- Was de witlof en snijd in de lengte doormidden, steelaanzet verwijderen.
- Pel de sjalotjes, halveer ze en snijd ze in reepjes. Fruit de witlof en de sjalotjes in de olie en bak ze lichtbruin. Giet de bouillon erbij en stoof de witlof met deksel op lage stand ongeveer 4 minuten.
- Verwarm de oven voor op 200°. Vet een ovenschaal in met plantaardige boter of olie.
- Kruid de aardappelen en witlof met peper, zout en nootmuskaat en verdeel het in de vorm. Strooi het kaasmengsel erover. Meng de crème fraîche met mosterd en giet het erbij.
- Snijd de overige boter in blokjes en strooi deze over de witlof.
- Bak in de oven, ongeveer 25 minuten tot de oppervlakte mooi bruin is.
- Serveren met peterselie.



Witlof salade met fruit en noten

Ingrediënten

- 6 stengels witlof
- 400 gram druiven of 2 appels
- 2 el zongedroogde tomatenstukjes uit pot
- 1 ui, gepeld en gesneden
- 100 ml balsamicoazijn
- 100 gr noten (pecan, walnoten of hazelnoten)
- 1 blok vegan feta of andere witte kaas, in blokjes gesneden.
- 1 el olijfolie
- 1 focaccia of ciabatta

Bereidingswijze

- Verwarm de olie in een koekenpan. Doe de ui in de olie. Bak deze ongeveer 5 minuten. Voeg dan de noten toe. Giet de balsamicoazijn erbij en laat het 10-20 minuten sudderen tot het een ingedikte saus wordt.
- Snijd ondertussen de witlof in plakjes en de druiven doormidden.
- Wanneer de uien gekarameliseerd zijn, meng dit dan door de salade.
- Voeg de blokjes witte kaas toe.
- Dit recept kan aangepast worden met andere fruitsoorten, zoals peer of sinaasappel en er kunnen andere ingrediënten aan toegevoegd worden naar smaak.
- Serveer met stukjes focaccia of ciabatta



Wraps met groente en kikkererwten

Ingrediënten

- 8 volkoren groente tortilla's
- 1 ijsberg, botersla of romaine sla, gewassen en gesneden, of 1 zak gemengde sla
- 4 paprika's
- 1 grote pot of blik kikkererwten, uitgelekt (of linzen of zwarte bonen)
- 2 bakjes humus
- 2 bakjes cherry of cocktail tomaten
- 1 et olie
- (2 rijpe avocado's)

Bereidingswijze

- Was en snijd de paprika's in stukjes van ongeveer 3 cm. Doe de olie in een koekenpan of wok en roerbak de paprika-stukjes, ongeveer 5 minuten op middelhoge stand. Voeg de laatste minuut de kikkererwten toe en roerbak mee.
- Snijd de avocado in stukjes van ongeveer 3 cm. Verdeel de paprika, erwten, tomaten en de avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op. De overgebleven groenten en erwten naast de wrap serveren.



Butter curry met bloemkool en sperziebonen

Ingrediënten

- 1 bloemkool in kleine stukken gesneden
- 4 winter wortelen in plakjes gesneden
- 2 el (olijf)olie,
- 1 ui of 2 sjalotten fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 2 tl fijn geraspte gember of 1 tl gemberpoeder
- 2 eetlepels butter chicken curry kruidenmix (= garam masala, paprika, chilipeper, kurkuma, knoflook, komijn)
- ¼ tl komijn
- ¼ tl koriander
- ½ tl kurkuma
- 1 blik gepelde tomatenblokjes
- 1 pot of blik kikkererwten
- 200 gr sperziebonen steeltjes eraf gesneden en in stukjes gesneden
- 250 ml (1 kopje) plantaardige yoghurt of Griekse yoghurt + 4 el extra
- 200 gram jonge spinazieblaadjes
- 1tl groentebouillonpoeder of verkruimeld blokje
- 2 naan broden

Bereidingswijze

- Doe de olie, in de wokpan of braadpan en bak de ui tot deze zacht en bruin begint te worden. Voeg de knoflook, gember en kruiden toe en bak ongeveer een minuut.
- Voeg de bloemkoolroosjes, sperziebonen en de plakjes wortel en roerbak tot het licht bruint. Dan een scheutje water toevoegen en een deksel op de pan.
- Voeg de tomaten, de kikkererwten en de spinazie en bouillonpoeder toe. Voeg de yoghurt toe.
- Serveer met een eetlepel yoghurt en een half naan brood per persoon.



Geroosterde biet, polenta en witte bonen

Ingrediënten

- 800 gram gekookte bieten
- 300 gram polenta (maïsgries)
- 2 blikjes witte bonen (voor de foto zijn reuzenbonen of Fagiolo Di Spagna gebruikt)
- 1 ui
- 2 tenen knoflook of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 2 tl Italiaanse kruiden (tijm, rozemarijn, oregano, basilicum)
- 1 el tomatenpuree
- groentebouillonpoeder of fijn verkruimeld blokje
- zout en zwarte peper naar smaak
- olie
- ½ liter water

Bereidingswijze

- Snijd de bieten in plakken en leg ze in een warme grillpan. De bieten kunnen ook in de oven gebakken worden. Reken dan op een langere bereidingstijd.
- Doe de polenta in een pan en roer de bouillonpoeder erdoor. Voeg water toe en breng aan de kook. Laat op lage stand doorkoken, als het te dik of klonterig wordt, water toevoegen. Roer regelmatig met een pollepel, laat in ongeveer 10 minuten indikken.
- Fruit de ui en voeg de knoflook toe, doe de gedeeltelijk uitgelekte bonen erbij en voeg de tomatenpuree en kruiden toe. Roer door. Laat doorwarmen op lage stand.
- Keer de bieten om tot ze gelijkmatig te bruinen.
- Serveer de bieten, bonen en polenta en giet een klein scheutje olijfolie over de polenta.



Gevulde paprika met zwarte bonen en mais

Ingrediënten

- 8 grote paprika's
- 1 ui, in blokjes gesneden
- 2 grote tomaten, in blokjes gesneden of blik tomatenblokjes
- 1 blikje maïskorrels
- 2 middelgrote courgettes, in blokjes gesneden
- 2 x blik van 425 gram zwarte bonen, uitgelekt
- 300 gr zilvervlies rijst/volkorenrijst
- 1 el olijfolie
- 1 tl chilipoeder
- 2 tl gemalen komijn
- 1 zakje oude kaas of plantaardige kaas pittig
- ½ tl zout
- 1 el olie voor het invetten van de pan

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een grote ovenschaal in met olie.
- Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd van de paprika's en de bovenkant af verwijder de zaadjes. Controleer of alle helften in je ovenschaal passen. Zet apart.
- Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoge stand. Voeg ui toe en bak 2 tot 3 minuten. Voeg tomatenblokjes en zout toe en bak 2 minuten.
- Meng de maïs en courgette erdoor en kook nog 2 minuten.
- Roer de bonen, rijst, chilipoeder en komijn erdoor. Zet de warmtebron uit en meng de geraspte kaas erdoor.
- Vul de paprika's met het bonen- rijstmengsel. Doe ze in de paprika's in de ingevette ovenschaal.
- Dek af met aluminiumfolie en bak gedurende 30 minuten.
- Haal de folie eraf en laat een paar minuten afkoelen voor het serveren.



Hindoestaanse roti met sperziebonen en aardappel (en vega kipstukjes)

Ingrediënten

- 1 pak vegetarische kipstukjes of kip
- 500 gram sperziebonen
- 3 aardappelen (ca. 300 gram)
- 2 tl groentebouillonpoeder
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook of ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- ½ el hindoestaanse masala (of kerrie)
- 1 tl tomatenpuree
- 200 ml water
- 2 el olie
- peper naar smaak

Bereidingswijze

- Was de aardappel en snijd in 4 of 6 stukken.
- Snipper de ui en knoflook. Was de sperziebonen en haal het steeltje er af.
- Verwarm de olie in een pan en fruit de ui en als laatste de knoflook.
- Voeg de tomatenpuree en masala toe en roerbak kort, ongeveer 1 minuut.
- Voeg de vegetarische kipstukjes of kip toe. Bak 2 minuten op middelhoge stand.
- Doe de aardappel erbij, de helft van het water en de bouillonpoeder.
- Laat dit ongeveer 10 minuten stoven op lage stand, met een deksel op de pan. Voeg de rest van het water toe als het te droog wordt.
- Voeg de sperziebonen toe en laat het geheel nog 10 minuten zacht koken.
- Serveer met een roti- vel of rijst



Orzo met geroosterde pompoen, courgette en feta

Ingrediënten

- 250 gram orzo of riso (kleine pastakorrels)
- 1 pompoen, flespompoen of zak pompoenblokjes
- 1 grote of 2 kleine courgettes
- 1 ui
- 3 el zongedroogde tomaat
- 2 el olijven
- 1 stuk (plantaardige witte kaasplak) of feta
- 1 bosje basilicum
- 5 takjes verse tijm of twee tl gedroogde tijm
- 1 zak veldsla of rucola
- 2 x 1 el olie

Bereidingswijze

- Indien geen oven aanwezig; de pompoen in ongeveer 12 minuten roerbakken op hoge stand met een ½ el olie.
- De oven voorverwarmen op 200 graden.
- Schil de pompoen. Snijd in blokjes en doe samen met een scheut olijfolie, de tijm, peper en zout naar smaak in een kom. Meng goed en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster in een halfuur gaar.
- Snijd ondertussen de rode ui en courgette in blokjes van ongeveer een. Verwarm de olie in een koekenpan of wokpan. Bak op hoge stand totdat de blokjes goudbruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook de orzo volgens de aanwijzingen op verpakking.
- Snijd ondertussen de zongedroogde tomaten, olijven en basilicum klein en meng in een kom.
- Giet de orzo af en doe samen met de courgette, ui en geroosterde pompoen bij de rest van de ingrediënten in de kom.
- Snij de (vegan) feta fijn of verkruimel het blok feta en voeg aan het gerecht toe.
- Serveer met de veldsla of rucola.



Risotto, bleekselderij met gerookte zalm

Ingrediënten

- 200 gram gerookte zalm
- 4 stuks avocado's
- 100 ml water
- 300 gram risottorijst
- 1 ½ el groentebouillonpoeder of 1 groentebouillonblokje
- 500 gram bleekselderij
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook of 1 ½ tot 1 tl knoflookpoeder
- 125 ml (plantaardige) crème fraîche
- 1 verpakking (plantaardige) kaas flakes
- zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze

- Pel en snipper de uitjes en de tenen knoflook.
- Was en snijd de bleekselderij in dunne plakjes, halveer de avocado's, verwijder de pitten en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schillen.
- Verwarm de olie in een wokpan. Fruit de ui 6 minuten en voeg vervolgens de knoflook, de bleekselderij en de risottorijst en de bouillonpoeder toe. Bak al roerende 2 minuten mee tot de rijst glazig ziet. Voeg water toe tot de rijst onder net staat. Zet op lage stand totdat het water door de rijst is opgenomen. Voeg weer water toe tot de rijst net onder staat erbij. Blijf dit doen tot de risottorijst gaar is. Dit duurt ongeveer 15 minuten.
- Prak ondertussen de avocado en roer met de crème fraîche tot een gladde massa. Breng op smaak met de zwarte peper.
- Roer het avocado-mengsel door de risottorijst als deze gaar is en schep het geheel op de borden. Serveer met de gerookte zalm en kaas flakes.
- Serveer met een salade.



Zuurkool stampot met gekarameliseerde ui en appel

Ingrediënten

- 500 g zuurkool
- 300 g aardappelen, kruimig
- 3 uien gehalveerd en in plakjes gesneden
- 2 zachtzure appels, geschild en in stukjes
- 2 laurierblaadjes of ½ tl gemalen laurierblad
- ½ tl nootmuskaat
- ½ tl pimentpoeder
- 1 tl kaneel
- 1 el olie
- 20 g plantaardige boter of margarine
- 1/3 el rietsuiker of bruine suiker
- 1tl groentebouillonpoeder of 1/3 tl zout
- zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze

- Was de aardappelen goed en snijd in stukjes. Doorkoken tot de aardappelen gaar zijn.
- Haal de zuurkool uit de verpakking (niet laten uitlekken), doe in een pan en voeg 100 ml water aan toe. Doe de deksel op de pan en verwarm op lage stand, ongeveer. 20 minuten.
- Pel de uien, snijd ze in fijne reepjes en bak ze in de olie op middelhoge stand gedurende ongeveer 2 minuten. Voeg de laurier en toe en laat 2 minuten doorkoken. Houd het vervolgens warm op lage stand.
- Verwarm de boter en voeg de appelstukjes toe. Bak de appels ongeveer 5 minuten tot ze zachter worden. Voeg dan kaneel, de suiker, en het zout toe en bak dit op laag vuur nog even mee tot de suiker is gesmolten en begint te karamelliseren. Denk erom dat suiker snel aanbrandt! Let op! De suiker wordt heel heet! Laat eerst afkoelen!



Nawoord

Ik ben me tien jaar geleden gaan verdiepen in de wetenschap achter gezondheid. Mijn bevologenheid voor gezonde voeding heeft ervoor gezorgd dat ik klachten door een neurobiologische auto-immuunziekte grotendeels overwonnen heb. Ik ben lid geworden van Physicians Association for Nutrition. Dit is een wereldwijde non-profitorganisatie en medisch netwerk. Deze organisatie deelt kennis over wetenschappelijk bewezen gezonde voeding. Ook lees ik actuele boeken van onafhankelijke experts over een gezond eetpatroon en ben ik geabonneerd op NutritionFacts.org. Vanuit deze visie is dit kookboek geschreven. Mijn doel is om groente en peulvruchten meer bekendheid te geven. Door groente en peulvruchten op een andere manier te bereiden wordt het makkelijker om een gezonde, goedkope, makkelijke en smakelijke maaltijd op tafel te zetten.

Eet smakelijk!

Eline Stap
Leviaan

Colofon

Met liefde en aandacht gemaakt door: Eline Stap, Ine van Gisbergen, Leander Sachs, Kelly de Jager, Carola Wouters-van der Poll, Sylvia Padmos, Charlotte Schaap en alle mensen die hebben meegedacht.

Opmaak en productie: Fourshop - Michel Hoek
Illustrator omslag: Margriet van der Kolk
Leviaan, december 2025

