



**Iris' eerste  
KOOKBOEK**

Amsterdam 2020

Veel plezier met koken, met deze eerste klad versie van mijn mini kookboek. Het is een verzameling van recepten van verschillende bronnen. Waar de recepten vandaan komen kan je onderaan de pagina vinden.

**x [hetfeestjevaniris.nl](http://hetfeestjevaniris.nl)**

# Wraps met pulled oats, spinazie en sweet chili mayo



1



25



## Nodig

- 2 wraps met knoflooksmak
- 100gr pulled oats (AH gold & green)
- 3 tomaten
- 10cm courgette
- geraspte kaas
- 2 handjes spinazie
- mayonaise & sweet chili saus
- 1 of 2 eetlepels Mexicaanse kruiden
- Pan & Oven

## Bewaren?

De vulling en wraps kunnen ingevroren worden of in de koelkast bewaard worden. De saus moet je vers maken (easy).

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 200.

Bak de pulled oats met flink wat olie in de pan. Bak ze lekker lang, echt wel een minuut of 10 op hoog vuur, zodat ze een beetje knapperig worden. Of naja; er echt gebakken uitzien.

Voeg dan de courgette en tomaten in stukjes toe en bak even mee. Voeg de Mexicaanse kruiden er aan toe en bak even mee. Vul de wraps met rauwe spinazie en daarop de laag pulled oats. Top af met wat geraspte kaas en bak de wraps af in de oven voor 10 minuten op 200C.

# Spaghetti van zoete aardappel 2 25

## met tomaten-roomsaus, zongedroogde tomaatjes en mozzarella



### Nodig

- 400 gram zoete aardappelspaghetti
- potje verse pastasaus pomodori-basilicum
- 1 rode paprika
- halve prei
- 4 zongedroogde tomaatjes
- 8 cherrytomaatjes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- bol mozzarella
- rucola

### Bewaren?

Vries je gerecht in of bewaar in de koelkast!

### Bereiding

Snipper de ui, pel de knoflook, snijd de paprika in blokjes en de prei in ringen. Doe een laagje olijfolie in de pan, pers de teen knoflook hierboven uit, voeg de ui toe en bak kort aan. Voeg de paprikablokjes toe en draai het vuur zacht.

Zet ondertussen een pan met kokend water op het vuur. Kook de zoete aardappelspaghetti in zo'n 5 tot 8 minuten gaar.

Voeg de prei toe aan de koekenpan. Draai het vuur weer middelhoog en bak samen. Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes en voeg ook toe, samen met de (hele) cherrytomaten. Laat dit even bakken.

Spaghetti klaar? Giet af en voeg toe aan de koekenpan. Voeg wat peper en zout (en eventueel wat Italiaanse kruiden) toe en roer goed door. Snijd de bol mozzarella door de helft en snijd 1 helft in blokjes. Voeg deze blokjes toe aan de koekenpan, draai het vuur zacht en roer nog even door. De mozzarella begint nu te smelten <3.

Neem na 2 minuten de pan van het vuur en verdeel de spaghetti over 2 borden. Scheur en verdeel de rest van de mozzarella over de borden en maak af met wat rucola. Eet smakelijk!



# Wraps met falafel, gegrilde groentes en tzatziki



2



20



## Nodig

- 1 bakje falafel (200gr)
- 10cm courgette
- 1/2 aubergine
- handje spinazie
- 150gr tzatziki
- 4 platbroden (wraps/libanees brood)

## Bewaren?

De gegrilde groenten kan je invriezen en de wraps ook. Tzatziki en sla moet je vers erbij doen.

## Bereiding

Snij de courgette en aubergine in blokjes. Verhit een lekkere scheut olijfolie in een diepe pan en bak de aubergine hier in aan. Zorg dat de aubergine een beetje zacht en goudbruin wordt. Voeg eventueel meer olijfolie toe als dit heel lang duurt. Voeg dan ook de courgette toe en bak 2 minuutjes mee. Doe dan de falafel erbij met nog een beetje olie en bak die lekker knapperig mee. In totaal ben je denk ik een minuut of 15-20 aan het bakken, totdat de groentes lekker gebakken zijn en de falafel een beetje knapperig.

Verwarm het platbrood in de magnetron volgens de beschrijving op de verpakking. Flats dan wat tzatziki in het flatbrood (mag lekker veel) en wat verse spinazie. Leg daar de falafel en gegrilde groentes op en klaar is je maal. Eet smakelijk!

# Stamppot met ovengroenten en geitenkaas



1



30



## Nodig

- 50 gram vastkokende aardappelen '
- 300 gram ovengroentes
- 100 gram geitenkaas –
- scheutje melk
- peper en zout

## Bewaren?

Kan gemakkelijk ingevroren worden, of in de koelkast bewaard worden.

dingen altijd Oma's betrokken moeten worden... Goed, je doet de aardappelen dus in een pan, doe er net zoveel water in zodat de aardappelen net onder water staan en zet ze op het vuur, breng aan de kook en zo gauw het water kookt, kook je ze nog zo'n 15 minuten. Giet ze daarna af en zet de pan even weg.

Ovengroente klaar? Good! Doe ze bij de gekookte aardappelen. Klaar? Stampen maar! Voeg ondertussen het scheutje melk toe. Vind je dat het nog wat meer smeug mag? Voeg dan wat meer melk toe. Breng wederom op smaak met wat peper en zout. Voeg als laatste de geitenkaas toe. Ik kocht van die half zachte geitenkaas die je in van die rolletjes en in plakjes voorgesneden kunt kopen. Dit smelt mega lekker door je stamppot <3

## Bereiding

Verwarm je oven voor op 180 graden. Doe de groeten in de ovenschaal, giet er wat olijfolie overheen en breng op smaak met peper en zout. Zet voor 25 minuten in de oven.

Ondertussen kook je de aardappelen. Dat is juist, ik was of schil ze niet. Dat is omdat ik lui was en gewoon voorgeschilde aardappelen kocht. Dit waren geloof ik de 'Oma's vastkokende aardappelen' uit het koelschap van de supermarkt. Waarom bij dat soort



# Salade met truffel, ei, schnitzel en courgette



2



20



## Nodig

- 1 zak gemengde sla
- 2 vega kipschnitzels
- 2 sneetjes maisbrood
- olijfolie
- zeezout & peper
- 1 zakje parmezaanse kaas
- 2 eieren
- 1 eetlepel truffelmayonaise –
- 1 courgette

## Bereiding

Verhit een laagje olie in de pan en laat het lekker heet worden. Bak hier de vega kipschnitzel in totdat die lekker knapperig en goudbruin is.

Maak in de tussentijd een salade van sla, komkommer, rauwe courgette en parmezaanse kaas en meng dit lekker door elkaar. Maak een dressing van de truffelmayonaise die je een beetje verdunt met wat water en roer dit ook lekker door de salade.

Bak twee eitjes en serveer die bij/op de salade. Snijd de kip in reepjes en serveer óók op de salade.

Bak als laatste zelf wat croutons door de sneetjes brood in kleine blokjes te snijden, dan te bakken in een pan met een flinke laag hete olie en daar strooi je tijdens het bakken dan wat peper, zout en knoflookpoeder over. Zo veel als je zelf wil. De croutons zijn klaar wanneer ze goudbruin en knapperig zijn. Laat ze dan heel even uitlekken op een stukje keukenrol en strooi ze dan over de salade.

## Bewaren?

Helaas, dit moet je toch echt vers bereiden..

# Flat bread 'pizza' met hummus, 1 10 spinazie en champignons



## Nodig

- 1 flat bread
- 200 gram verse spinazie
- stuk of 8 champignons
- 1 kleine ui
- teentje knoflook
- 3 volle eetlepels hummus, naturel 'smaak'

## Bewaren?

Kan ingevroren worden, maar dat maakt het gerecht niet beter. Die 10 minuutjes voor het vers bereiden zijn de moeite meer waard!

## Bereiding

Pel de ui en knoflook en snijd beide in hele fijne stukjes. Doe wat olijfolie in een koekenpan en fruit hierin je ui en knoflook aan.

Snijd de champignons in plakjes en voeg toe. Bak dit voor 5 minuten op middelhoog vuur en voeg daarna ook de spinazie toe. Bak net zo lang tot de spinazie geslonken is.

Besmeer je flat bread met de hummus en verdeel hier je spinazie-champignon mengsel overheen. Top af met wat peper en zout en klaar is je maaltijd!



# Pastinaak uit de oven met pesto, spinazie en mozzarella



1



35



## Nodig

- 3 pastinaken
- 1/2 bol buffelmozzarella
- handje spinazie
- 50gr pistachenootjes (zonder schil)
- paar blaadjes basilicum
- parmezaanse kaas
- olijfolie
- staafmixer

## Bewaren?

Pastinaak kan ingevroren worden. De mozzarella en spinazie etc. vers toevoegen.

## Bereiding

Snijd de pastinaken in blokjes van ongeveer 2x2 cm. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olie. Dit zet je 30 minuten in de oven op 220C. Het is klaar als de pastinaak een beetje goudbruin gaat kleuren.

Maak in de tussentijd zelf pistache-pesto door de pistachenoten, parmezaanse kaas, olijfolie en een paar blaadjes basilicum op gevoel met elkaar te mengen. Dit kan door alles fijn te hakken, met een staafmixer of met mijn nieuwe apparaat van

Als de pastinaak klaar is bouw je je bord op; begin met een laag spinazie, daarop pastinaak, daarop stukjes mozzarella en daarop pistache pesto. Top eventueel af met wat peper en zout. Klaar!

# Pasta met knapperige prei & asperges, burrata en walnootpesto



2



35



## Nodig

- 2 handjes walnoten
- olijfolie
- 2 eetlepels geraspte kaas
- 15 gr basilicum
- 300gr groene asperges
- 1 prei
- 1 bol burrata
- 6 tot 8 eetlepels tuinerwten uit de diepvries
- pijnboompitten om af te toppen
- verse spaghetti
- Staafmixer

## Bewaren?

Saus kan ingevroren worden. Pasta zelf moet je bijkoken, die wordt droog als je het verkoeld.

## Bereiding

Verwarm de oven op 200C  
Maak pesto door de walnoten, basilicum, olie en geraspte kaas met een staafmixer tot een prutje te mixen. Kind kan de was doen! ;-).

In de tussentijd... Snijd de asperges in kleine stukjes van kop tot staart en snijd de prei in ringen.

Verdeel de helft van de prei over een bakplaat bekleed met bakpapier en besprenkel de prei met een beetje olijfolie. Zet dit vervolgens in de oven totdat het er echt gebakken en knapperig uit ziet. Dit duurde volgens mij een minuut of 20, maar ik weet het niet zeker meer...

De andere helft van de prei ga je samen met de asperges en tuinerwtjes wokken in een pan met olie op hoog vuur. Je wil dat de groentes net gaar zijn en lekker knapperig blijven.

Kook ondertussen de pasta gaar in een paar minuten. Schep dan de pasta door de groentes en serveer dat in een diep bord. Flats er wat pesto overheen. Leg in het midden op beide borden de helft van de burrata. Top dan af met de gebakken prei, wat pijnboompitten, peper, zout en giet er nog een klein beetje olijfolie over. Klaar!



# Pasta pesto met asperges, doperwtten en kaas



2



10



## Nodig

- 250gr verse spaghetti
- 100gr groene aspergetips
- een handje doperwtjes
- een beetje geraspte pecorino
- pesto

## Bewaren?

Saus kan ingevroren worden. Pasta zelf moet je bijkoken, die wordt droog als je het verkoeld.

## Bereiding

Snijd de aspergetips in stukjes en bak in een pan met olijfolie op hoog vuur eventjes aan. Voeg ook de doperwtjes erbij en bak die mee op hoog vuur.

Kook ondertussen de spaghetti in 4 minuten gaar. Ik denk dat het bakken van de groentes ook max 4 minuten duurde.

OPTIONEEL: Maak ondertussen pesto. Dit doe je door basilicum, olijfolie en pijnbooppitten met elkaar te mixen. Ik deed dit altijd met een staafmixer, maar ik heb sinds kort een soort mixbakje onder m'n nieuwe staafmixer van Philips en daar kan ik het super makkelijk in stoppen en dan mengt hij er zelf pesto van. I-de-aal.

Roer de spaghetti zodra die gaar is door de groentes in de pan. Doe het dan op je bord en flats er wat pesto over, schenk er een beetje olijfolie over en top af met geraspte kaas (pecorino) en wat peper en zout. Klaar!



# Tomaten 'soepje' met ciabatta en Parmezaanse



2



20



## Nodig

- half ciabatta brood (afgebakken)
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 400 gram gepelde tomaten (uit blik)
- 40 gram parmezaanse kaas
- bakje verse basilicum
- Italiaans gedroogde kruiden

## Bewaren?

Soep kan per portie worden ingevroren. Brood en kaas later toevoegen.

## Bereiding

Snipper de ui en pel de knoflook. Snijd die laatste in dunne plakjes. Giet wat olijfolie in een koekenpan, voeg de ui en knoflook toe en laat deze op zacht vuur licht bruin worden. Wanneer ze dat zijn, verscheur je bijna alle basilicumblaadjes behalve die van 1 takje. Die bewaar je voor later. Voeg de verscheurde basilicum toe aan de pan. Bak dit even mee en voeg daarna het blik gepelde tomaten toe. Gooi het blikje niet meteen weg! Vul deze met water en giet dit in je pan. Breng op smaak met wat peper, zout en de gedroogde Italiaanse kruiden en laat even pruttelen.

Druk na zo'n 3 minuten de gepelde tomaten in de pan plat met een spatel of pollepel. Scheur je afgebakken ciabatta in stukjes en voeg toe aan de pan. Roer door en laat het nu op zacht vuur voor zo'n 5 minuten pruttelen zodat de tomatensaus in het brood kan trekken <3.

Voeg na zo'n 5 minuten de parmezaanse kaas toe. Roer nog eens door en proef: is het voldoende op smaak of wil je nog wat extra kruiden toevoegen? Hierna is je tomatenprutje klaar om te serveren. Pak kommetjes en doe hier wat van het prutje in. Verscheur wat van de achtergehouden basilicum boven iedere kom en top af met wat extra parmezaan (als je hebt) en Italiaanse kruiden. Smakelijk!

# Vegan taco's met pulled jackfruit, mango en avocado



2



25



## Nodig

- 1 blik jackfruit –
- 1 kneepje barbecuesaus
- 1 zakje Santa Maria taco kruiden
- 1 avocado
- 1 mango
- 10cm komkommer
- 2 tomaten
- wat verse peterselie
- (1 eetlepel Alpro mild & creamy)
- een klein beetje knoflookpoeder
- 8 taco-schelpen
- 1 hand verse spinazie
- beetje chiliflakes

## Bewaren?

Niet echt..

stukjes en hou even apart. Snijd ook de komkommer en 1 tomaat in hele kleine stukjes en meng met elkaar en een beetje verse peterselie én wat peper en houd dit apart in een kommetje.

Meng de avocado eventueel met wat mild & creamy en een beetje knoflookpoeder (de smaak van knoflookpoeder is HEEL intens, dus je hoeft echt maar een klein beetje te gebruiken). Meng dit met een staafmixer of een vork of een andere mixer tot een glad papje.

Snijd de spinazie fijn en meng deze door de pulled jackfruit. Ik maakte er ook nog 10cm gebakken courgette bij (in stukjes gesneden), maar dit voegde voor de smaak weinig toe, dus die zou ik achterwege laten.

Vul de tacoschelpen dan eerst met een eetlepel pulled jackfruit, dan wat van het komkommer-tomaat-peterselie-mengsel, dan wat stukjes mango, dan een kwak guacamole erop en top af met wat extra peterselie en een beetje chiliflakes. Klaar!

Bron <https://gewoonwateenstudentjesavondseet.nl/2020/01/vegan-tacos-pulled-jackfruit-mango-en-avocado.html>

## Bereiding

Spoel de jackfruit af onder de kraan en verhit olie in een pan. Bak de jackfruit in die pan en stamp 'm een beetje uit elkaar met je spatel! Voeg na een paar minuutjes bakken de taco kruiden en een kneepje barbecuesaus toe. Snijd een tomaat in grove stukken en meng ook hier doorheen. Doe er een klein beetje water bij en laat dit lekker pruttelen en bakken voor een tijdje. In de tussentijd kun je de andere dingen klaar maken;

Bak de taco-schelpen 15 minuten op 125C af in de oven. Snijd de mango in kleine



# Ravioli uit de oven met een saus van tomaten, kaas en pesto



2



25



## Nodig

- 1 pak verse ravioli (250 gram)
- half potje cheesy pesto saus (Mr. Kitchen)
- 400 gram Italiaanse wokgroente
- 1 teen knoflook
- 250 gram tomaten passata
- 75 gram parmezaanse kaas
- eventueel gedroogde italiaanse kruiden, zoals basilicum, oregano o.i.d.

## Bewaren?

Kan, maar wordt wel beetje droger. Invriezen of koelkast!

## Bereiding

Verwarm je oven voor op 180 graden en kook de ravioli gaar volgens de verpakking. Dat is chill met verse pasta's, want dat duurt maar een minuut of vier.

Ondertussen doe je wat olijfolie in pan en zet je deze op het vuur. Pel de teen knoflook en pers deze boven de pan uit. Bak voor een halve minuut aan en voeg vervolgens de wokgroente toe. Dit geheel bak je vijf minuten en roer je af en toe door. Voeg daarna de cheesy pesto saus toe, samen met de tomaten passata. Roer goed door en voeg naar smaak kruiden zoals peper, zout en de gedroogde Italiaanse kruiden toe.

Is de ravioli al gaar? Mooi! Giet ze dan af en voeg toe aan de pan met saus. Roer voorzichtig door, anders breken alle ravioli's en dan raak je je vulling ergens in de pan kwijt. En dat wil je niet. Draai het vuur uit en doe alles in een ovenschaal. Bedek met een laag Parmezaanse kaas en doe de schotel in de oven voor 15 minuten. Serveer met extra parmezaan on the side en eet smakelijk!



# Romige truffelrisotto, met walnoot en champignons



2



40



## Nodig

- 200gr paddenstoelen
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 glazen witte wijn
- 1 tablet (kippen)bouillon
- 2 kopjes risottorijst
- AH eigen merk truffelolie
- 2 eetlepels mascarpone
- 50gr parmezaanse kaas
- 15 blaadjes verse basilicum
- 2 handjes rucola
- peper

## Bewaren?

Invriezen of koelkast. Let wel op de risotto op tijd te ontdooien en niet bevroren in de magnetron te stoppen!

## Bereiding

Snijd ui en knoflook fijn en bak in een scheut truffelolie glazig. Snijd de paddenstoelen in grove stukken en bak die mee met de ui en knoflook voor een paar minuten. Voeg dan de risottorijst toe en bak dit mee totdat de risotto ook glazig is.

Breng 500ml water aan de kook en meng dit met een bouillonblokje.

Blus de risotto af met een glas witte wijn. Roer de risotto totdat de wijn is verdampt.

Voeg dan een beetje bouillon toe en roer totdat ook die is verdampt. Voeg dan steeds een beetje bouillon toe, zodat de risotto nooit droog staat en kook dan de risotto in ongeveer 20-30 minuten gaar (of totdat de bouillon op is).

Zodra de laatste bouillon is opgelost gooi je nog een glas wijn door de risotto en ook die laat je al roerend verdampen. Voeg dan de mascarpone, parmezaanse kaas en verse basilicum toe en roer het nog even door elkaar zodat het allemaal lekker smelt en niet té papperig blijft.

Serveer de risotto in diepe borden met een handje rucola on top en schenk er nog wat truffelolie overheen. En top af met zout en eventueel peper. KLAAR!

# Geitenkaas salade, met peer en vegetarische spekjes



4



25



## Nodig

- 150 gr gemengde sla (bv rucola melange)
- 50 gr pijnboompitten (geroosterd)
- 250 gr cherrytomaten (gehalveerd)
- 250 gr spekjes
- 100 gr peer julienne
- 4 plakken geitenkaas (ca 100 gr per stuk)
- 1 appel of peer

## Bewaren?

Helaas, vers maken..

## Bereiding

Verwarm de grill of oven 200 graden. Bak de spekjes krokant in een droge koekenpan en laat uitlekken op een keukenpapiertje.

Maak eerst de dressing door middel van de olijfolie, honing en balsamico azijn door elkaar te mengen. Breng op smaak met wat peper en zout. Leg de plakken geitenkaas op een bakplaat met bakpapier en doe 5 minuten in de oven of een paar minuten onder de grill zodat hij warm wordt.

Doe de sla in een kom en meng de dressing er door. Voeg de peer julienne, appel in dunne plakjes en gehalveerde cherrytomaten toe en meng alles voorzichtig met een (sla)vork. Verdeel de sla over 4 bordjes of kommetjes. Omdat de geitenkaas erg zacht is als hij warm is, kun je het beste het bakpapier in vieren knippen en ze van het papier laten afglijden op de salade. Garneer de geitenkaas salade met spekjes en pijnboompitten.



# Veggie-lovers Pizza



4



30



## Nodig

- Olijfolie
- Pizzadeeg (zelf maken of kopen)
- 200 g paddenstoelen voor pasta
- 200 g spinazie
- 180 g gegrilde artisjok in olie
- 2 rode uien
- 120 ml biologische passata di pomodoro
- ½ el gedroogde oregano
- 200 g kaas/mozzarella/etc

## Bewaren?

Invriezen kan, maar koelkast is aangeraden. Doe het opnieuw in de oven / grill. Magnetron maakt het zacht..

leg ze samen op een met bakpapier beklede bakplaat. Verdeel de helft van de oreganopassata, vegan mozzarella, het paddenstoelenmengsel, artisjokken en rode ui over de 2 bodems, maar laat 1 cm van de randen vrij. Bak in ca. 14 min. gaar in de oven. Maak en beleg ondertussen de rest van de pizza's. Neem de pizza's uit de oven, snijd doormidden en serveer. Bak terwijl je eet de laatste 2 pizza's in de oven.

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Snijd de paddenstoelen grof. Verhit de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen 5 min. op middelhoog vuur. Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken, schep goed om zodat zo veel mogelijk vocht verdampt. Laat ondertussen de artisjokharten uitlekken. Snijd de ui in ringen. Meng de passata en oregano door elkaar. Bestuif het werkblad met wat bloem.

Neem een bol deeg en vorm er een pizzabodem van: druk daarvoor de bol eerst plat en duw met je vingers tot de pizza een diameter van 25 cm heeft en de rand hoger is dan het midden. Maak zo nog een pizzabodem en



# Rijkgevulde taco's met vegan pulled Jackfruit



4



20



## Nodig

- 1 limoen
- 300 g biologische gesneden rodekool
- 3 el arachideolie
- 2 blikken Fairtrade Original Young Jackfruit in blik
- 150 ml American smokey barbecuesaus
- 1 komkommer
- 7½ g verse koriander
- 4 el Jean Bâton vegan mayo
- 2 el kraanwater
- 8 gordita's

## Bewaren?

Vers is beter. Dit gerecht is leuk als er een keer vrienden komen eten. Weet zeker dat ze het nog nooit eerder gegeten hebben en het ziet er leuk uit!

## Bereiding

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit. Meng de rodekool met het limoenrasp, het limoensap en de helft van de olie. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Laat de stukjes Jackfruit uitlekken en spoel ze af onder koud stromend water. Trek ze met je handen uit elkaar. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de vruchtenstukjes met de barbecuesaus 5 min. op middelhoog vuur.

Snijd ondertussen de komkommer overlangs doormidden, verwijder met een theelepeltje de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in halve maantjes. Snijd de koriander grof en meng de mayonaise met het water.

Verwarm de gordita's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de stukjes Jackfruit, de koolsla en komkommer over de gordita's. Bestrooi met de koriander en besprenkel met de mayonaisedressing.

# Vega(n) kapsalon met ovenfrietjes



4



45+



## Nodig

- 700 g verse Franse friet
- 12½ g verse bieslook
- 4 el (vegan) mayonaise
- ½ el water
- 1 teen knoflook
- 2 el milde olijfolie
- 350g koelverse vegan shoarma
- 100g (veganistische)geraspte mozzarella
- 1 rode ui
- 5 tastytom-trostomaten
- 3 snoepkomkommers
- 100 g gesneden ijsbergsla

## Bewaren?

Vers, helaas!

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de friet over een met bakpapier beklede bakplaat en bestrooi eventueel met zout. Bak in ca. 25 min. goudbruin en gaar. Snijd ondertussen de bieslook fijn en meng met de mayonaise en het water in een kommetje. Pers de knoflook erboven en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de shoarma in 4 min. goudbruin. Verdeel de shoarma over de friet. Bestrooi met de kaas en zet ca. 10 min. in de oven tot de kaas is gesmolten.

Snipper ondertussen de ui. Snijd de tomaten in blokjes van 1 cm en de komkommers in plakjes. Neem de schaal uit de oven en verdeel de sla, komkommer, tomatenblokjes en rode ui erover. Besprenkel met de zelfgemaakte knoflooksaus.



# Vega(n) broodje pulled sweet potato



4



35



## Nodig

400 g zoete-aardappelpaggetti  
100 ml Bull's-Eye Original BBQ sauce  
4 AH Biologisch afbak rozenbroodjes  
5 el (Jean Baton vegan) mayonaise  
1 el wittewijnazijn  
1 el dijonmosterd  
300 g gesneden witte kool  
150 g peen julienne (aka wortel)  
eventueel extra snoepgroenten

## Bewaren?

Vers is beter, maar vulling zou gekoeld bewaard kunnen worden !

## Bereiding

Zet een pan op het vuur en meng de aardappelpaggetti met de bbq-saus.

Gaar voor max 30 min. Schep elke 10 min. om.

Bak ondertussen de rozenbroodjes af volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Meng ondertussen de mayonaise, azijn en mosterd tot een dressing. Doe de kool en peen in een kom en meng de dressing erdoor.

Snijd de broodjes open en rooster ze op de snijkant 10 sec. Beleg elk broodje met de zoete-aardappelpaggetti en wat kool-salade. Serveer de rest van de salade er apart bij.

# Wortelsoep met kokosyoghurt, peterselie en pecannoten



4



20



## Nodig

750 g winterpenen  
800 ml water  
2 Knorr veganistische groentebouillontabletten  
4 el gembersiroop  
4 el creamy kokos naturel  
2 el ongezouten pecannoten  
5 g verse krulpeterselie  
1 limoen  
evt: broodje om te dippen

## Bewaren?

Soep kan je per portie invriezen, later noten, yoghurt en kruiden toevoegen.

## Bereiding

Schil en snijd de winterpenen in stukken van 2 cm. Breng samen met het water en de groentebouillon in een soeppan aan de kook en laat 10 min. met de deksel op de pan op laag vuur koken. Neem de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met de gembersiroop.

Roer ondertussen de kokosyoghurt los en snijd de pecannoten en de peterselie fijn. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en snijd de vrucht in parten.

Schep de soep in diepe borden en verdeel de yoghurt, noten, peterselie en het limoenrasp erover. Serveer de limoenparten erbij.

### Tip:

Is de veganistische groentebouillon van Knorr niet verkrijgbaar bij jouw supermarkt? Gebruik dan (per 4 personen) 3 el gistvrije bouillonpoeder (potje 125 g, Bio Today).



# Vega poké bowl met diverse ingredienten



2



25



## Nodig

- 150 g Rijst, noodles of quinoa
- Watermeloen/mango
- vis/garnalen/tofu/whatever
- 1 ui of een paar bosuien
- 1 avocado
- komkommer/wortel
- sojasaus (en sesamolie)
- 80 g sojabonen (koelvers)
- eventueel: mayonaise
- 1 el limoensap

## Bewaren?

Liever vers, maar koelkast kan ook.

## Bereiding

Bereid de rijst, noodles of quinoa zoals aangegeven staat op de verpakking. Giet af en laat afkoelen.

Snijd het fruit in stukjes en marineer met limoensap, sojasaus en sesamolie. Laat staan en schep af en toe om

Snijd/rasp alle groenten en gooi dit over de rijst, samen met eventuele vis/tofu. Scheid het fruit van de marinade. De marinade kan je nog over de rijst gooien voor de smaak.

Eventueel: mayonaise over de pokebowl. Of garneren met sesamzaadjes/chili/nootjes.

# Pasta met truffel roomsaus



2



25



## Nodig

- 160 gr tagliatelle pasta
- 250 gr kastanje champignons
- 75 gr truffeltapenade
- 1 ui
- Handje rucola
- 100 ml room
- (2 eetlepels) parmezaanse kaas
- Optioneel: scheutje olijfolie met truffel aroma

## Bereiding

Kook de pasta gaar in een pan met water. Verhit een beetje boter of olie in een pan en voeg daar de champignons en gesnipperde ui aan toe. Bak dit 5 minuten. Voeg dan de truffeltapenade toe. Giet de room er bij en roer tot een romig geheel. Breng op smaak met een snufje peper en zout.

Roer dan de pasta er door. Serveer de truffel pasta met een handje rucola en wat Parmezaanse kaas. Besprenkel eventueel nog met een beetje olie met truffel aroma.

## Bewaren?

Pastasaus kan ingevroren worden. Pasta later bijkoken, is niet lekker als het uit de koeling komt (duurt 10 minuutjes).



# Verse pastasauzen en groenten naar keuze!



2



15+



## Nodig

- Verse pasta saus naar keuze
- Groenten naar keuze (ongeveer 400 gram)
- Pasta 250 gram
- Olie/bakboter
- Peper en zout
- Optioneel: (vega) gehakt
- Strooi kaas

## Bewaren?

Saus kan ingevroren worden, pasta moet je later zelf bijkoken (is niet lekker als het koud geweest is).

## Bereiding

Bij de Albert Heijn kan je van die kant en klare pasta sausen kopen (weet niet hoe dat bij andere winkels is). Ze hebben veel verschillende soorten. Kies de groenten die erbij passen of die je lekker vindt.

Zet het water op en snijd de groenten. Bak de groenten (let op: sommige groenten moeten langer bakken dan andere).

Kijk hoelang de pasta moet koken en kook de pasta. Blijf ondertussen de groenten roeren.

Voeg de verse saus bij de groenten in de pan en roer even door, het moet niet koken! Eventueel op smaak brengen kan met peper en zout, maar is niet nodig meestal.

Als alles klaar is, voeg je het samen op je bord en kan je er kaas aan toevoegen. (Ik kook meestal dubbele porties groenten, en haal 2 bakjes pasta saus, dan kan ik de rest invriezen voor later).

Bron: geen, dit is gewoon een tip van mij!

# Risotto met spinazie, champignons en buratta



4



45



## Nodig

- 1 ui, gesnipperd
- optioneel: 2 teentjes knoflook
- boter
- 300 gr risottorijst (arborio of carnaroli)
- 100 ml witte wijn (ongeveer een glas)
- 1 l hete bouillon (groente of bospaddenstoelen)
- 200 gr spinazie, fijngehakt
- 200 gr paddenstoelenmix, grofgehakt
- zeezout
- optioneel: courgette
- zwarte peper
- 3 takjes tijm, blaadjes afgeritst (bij de AH hebben ze ook een paddestoelenmix waar al tijm bij in zit!)
- 1 bol burrata, in vieren (of parmezaanse kaas)

## Bewaren?

Invriezen of koelkast. Let wel op de risotto op tijd te ontdooien en niet bevroren in de magnetron te stoppen! Burrata kan je niet lang bewaren, kan je ook vervangen met parmezaanse kaas!

## Bereiding

Zet 1 liter water met 2 bouillonblokjes op

Zet een grote (soep)pan op het vuur. Fruit de ui (en knoflook) een paar minuten in een klontje boter op laag vuur. Deze moet niet verkleuren. Schep de risottorijst erdoor en bak 2 minuten mee terwijl je blijft roeren. Schenk de witte wijn erbij en roer tot de wijn bijna is verdampt. (De wijn hoeft er niet door, het kan ook alleen met bouillon)

Schep een aantal soeplepels van de bouillon in de pan. Blijf geregeld roeren in het begin. Zodra de bouillon bijna is verdampt, schenk je er weer een/twee soeplepels bij. Dit blijf je herhalen tot de rijst beetgaar gaar is. Roer na 15 minuten de fijngehakte spinazie erdoor.

Zet in de tussentijd een koekenpan op het vuur met een klontje boter en bak hier de paddenstoelen (en courgette stukjes) in tot ze zacht zijn. Breng op smaak met zout, peper en tijm.

Als de risotto klaar is zet je het vuur uit roer je een paar klontjes boter erdoor en een snuf zwarte peper. Zet de deksel op de pan en laat 2 minuten rusten.

Serveer de risotto op borden, schep een kwart van de burrata erop en garneer met de paddenstoelen en courgette.



# Vega schnitzel met gegrilde groenten en gebakken aardappel



2



10



## Nodig

- 4 el traditionele olijfolie
- 600 g voorgekruide aardappelpartjes (of kruid ze zelf met tijm)
- 900 g diepvries gegrilde groenten
- 4 vegaschnitzels
- 75 g rucola
- Optioneel: saus zoals mayonaise.

## Bewaren?

Vers maken is het lekkerst. Als je groenten en aardappel over hebt, kan je die in de vriezer bewaren.

## Bereiding

Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de aardappelpartjes met de tijm, peper en eventueel zout 10 min. op middelhoog vuur goudbruin en gaar. Schep regelmatig om. Kies ervoor om op hetzelfde moment de groenten te bakken in dezelfde pan of in een andere pan, met olie.

Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verhit ondertussen de rest van de olie in een koekenpan en bak de schnitzels 5 min. op hoog vuur. Keer regelmatig. (Optioneel: snijd de schnitzels in reepjes en schep de rucola door de gegrilde groenten). Verdeel de groenten, aardappelpartjes en schnitzels over de borden.

Saus kan je toevoegen, hoeft niet!

# Vegetarische Lasagne



4



35



## Nodig

- 2 el traditionele olijfolie
- 600 g Italiaanse roerbakmix
- 400 g vegetarische basis rulstukjes
- 690 g Grand'Italia Sugocasa Piccante in fles
- 12 lasagnebladen
- 250 g mascarpone
- 125 g zachte geitenkaas 55+

## Bewaren?

Invriezen of koelkast!

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Verhit de olie in een hapjespan en bak hierin de Italiaanse roerbakmix 4 min. op middelhoog vuur. Voeg het fijngehakt toe en bak 2 min. mee. Schenk de pastasaus bij het groente-gehaktmengsel. Breng op smaak met peper en eventueel zout en kook nog 3 min.

Verdeel 1/3 van het groente-gehaktmengsel op de bodem van de ovenschal. Leg 1/3 lasagnebladen daarop en smeer 1/3 van de mascarpone in lepeltjes erover. Maak zo nog 2 lagen. Verdeel de geitenkaas over de lasagne. Bak de lasagne in ca. 30 min. goudbruin en gaar in het midden van de oven

Serveertip:

Lekker met basilicum. (Tip: koop italiaanse kruidenmix van Euroma, past bij heel veel gerechten)