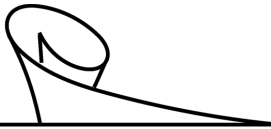
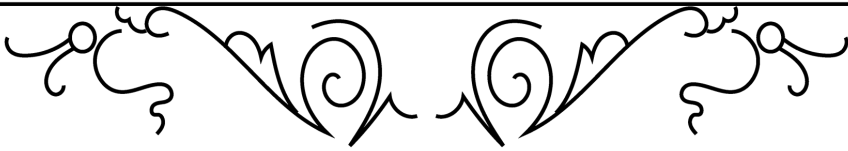


Editie 2026



VEGAKOOKBOEK

Vegetarische gerechten voor vleeseters



REST

TAART

SALADE

BORREL+
BROOD

MIDDEN
OOSTEN

INDISCH
SURINAAMS

PASTA

SOEPEN

KRACHTIGE TOMATENSOEP

uit het kookboek De Dikke Vegetariër van Mark Bittman



Van deze tomatensoep krijg je het warm. De soep is zo krachtig van smaak dat het ook een goede basis is voor stoofpotten.

NODIG

- 60 gr gedroogde tomaten (niet in olie)
- 800 gr hele tomaten uit blik
- 60 ml extra vergine olijfolie
- 1 el verse tijm
- 1 el fijngehakte knoflook
- 1 wortel in kleine blokjes
- 1 kleine rode ui, in halve dunne ringen
- zout en versgemalen peper
- 2 el honing
- 1 liter groentebouillon (2 blokjes)
- 15 gr peterselie
- Kookroom

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 graden. Doe 60 gr gedroogde tomaten in een vuurvaste schaal en schenk er 500 ml kokend heet water op.
2. Laat 800 gr tomaten uit blik uitlekken in bewaar het vocht. Snijd de tomaten doormidden en leg ze in een ovenschaal met 2 el olie en 1 el tijm. Rooster **30 minuten** tot de tomaten droog en lichtbruin zijn. Keer een of twee maal.
3. Giet - als de oventomaten klaar zijn - het schenkvocht van de gedroogde tomaten af in de ovenschaal. Schraap evt aanbaksel van de bodem en prak de geroosterde tomaten stuk. Hak de gedroogde tomaten grof en doe ze in de ovenschaal.
4. Verhit 2 el olijfolie in een kookpan op matig vuur. Voeg 1 el fijngehakt knoflook toe en bak 1 minuut tot het bruin is.
5. Voeg 1 wortel in kleine blokjes toe, samen met 1 gesnipperde rode ui, en bak **3 minuten** mee tot het vocht vrijkomt.
6. Bestrooi met **zout en peper** en roer 2 el honing door het mengsel in de pan. Roer enkele seconden totdat het smelt.
7. Voeg het **bewaarde vocht van de tomaten uit blik** toe en blijf circa **5 minuten** roeren tot het vocht uitdroogt en donker wordt.
8. Giet 1 liter bouillon in de pan, samen met de inhoud van de ovenschaal. Breng het aan de kook en laat het **30 minuten** sudderen met de deksel op de pan.
9. Garneer met wat blaadjes peterselie en een toefje kookroom en smullen maar!

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



COURGETTE PREI SOEP

Van buurman Leo



Door de garnaltjes eet je een courgettesoep zoals je nog nooit gegeten hebt. Zo hartig! Recept van buurman Leo.

NODIG

- 2 courgettes
- 2 preien
- 2 bouillonblokjes
- 750 ml water
- 75 gram garnaltjes
- Olijfolie
- Zout en chilipeper
- Munt

BEREIDING

1. Was 2 courgettes en 2 preien en snijd in kleine blokjes
2. Bak de groenten 5 minuten in een pan
3. Breng 750 ml water aan de kook en voeg de groenten toe samen met 2 bouillonblokjes.
4. Kook 15 minuten op laag vuur.
5. Pureer tot een dikke egale soep. Proef en breng op smaak met kruiden.
6. Voeg de garnaltjes toe en en munt naar smaak en laat het 1 minuut afgedekt staan.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



RODE LINZENSOEP

Van Joos



Een lekkere en voedzame linzensoep!

NODIG

- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 winterpeen
- 25 gram bleekselderij
- 15 gram gember
- 3 tomaten
- 2 bouillon blokjes
- 1 laurierblaadje
- 7 takjes tijm
- 200 gram rode linzen

BEREIDING

1. Snijd en snipper 2 rode uien, 2 tenen knoflook, 1 rode paprika, 1 winterpeen, 25 gram bleekselderij. Schil en snipper 15 gram gember en ris 7 takjes tijm.
2. Verhit 2 eetlepels olie en fruit uien, knoflook, peen, bleekselderij, paprika en gember en laurierblad 3 minuten op groot vuur.
3. Voeg 3 tomaten en 7 takjes tijm toe en bak 2 minuten op hoog vuur.
4. Voeg 200 gr rode linzen toe, 2 bouillonblokjes en 1 liter water en laat 15 minuten afgedekt zachtjes koken
5. Verwijder laurierblad en pureer de soep.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



THAISE WORTEL SOEP



NODIG

- 4 wortels
- Een halve stengel bleekselderij
- 2 ui
- 1 zoete aardappel
- Halve peper
- 200 ml kokosmelk
- 1 limoen
- 3 bouillon blokjes
- 2 tl ras el Hanout
- Stukje gember
- 1 liter water

BEREIDING

1. Schil 4 winterpenen en 1 zoete aardappel dun en snijd in stukken. Snijd de halve stengel bleekselderij in stukjes. Pel 2 uien en hak fijn. Snijd 1 rode peper doormidden, verwijder eventueel de zaadjes en hak fijn.
2. Verhit de olie in een soeppan en bak hierin 2 ui en een halve stengel bleekselderij 3 minuten op hoge temperatuur.
3. Voeg 4 winterpenen, en 1 zoete aardappel, 3 bouillonblokjes en 1 liter water toe, breng aan de kook en laat de soep afgedekt 15-20 minuten zachtjes koken.
4. Pureer de soep met een staafmixer.
5. Voeg 200 ml kokosmelk, sap van 1 limoen naar smaak en 2 theelepels Ras el Hanout toe en breng de soep tegen de kook aan.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

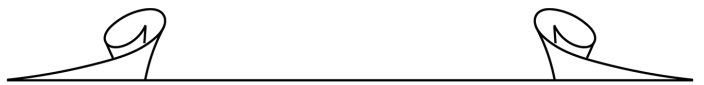
MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



SPAGHETTI BOLOGNESE

uit het kookboek Vleesch, van de Vegetarische slager



Spaghetti bolognese maken we natuurlijk niet met een pakje.
Met verse kruiden is het niet moeilijk en enorm lekker. En
vega!

NODIG

- 500 gram spaghetti
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 1 kleine chilipeper
- 300 gram (cherry)tomaatjes
- 4 el olijfolie
- 1 blik (400 gram) tomatenblokjes
- 400 gram vegetarisch gehakt
- 1 el gedroogde oregano
- 1 tuinkruidenbouillonblokje
- Optioneel: parmazaanse kaas
- 1 courgette
- 1 paprika

BEREIDING

- Kook 500 gr spaghetti. Bewaar het kookvocht.
- Pel en snipper 2 uien en 3 tenen knoflook. Halveer 1 peper, verwijder zaden en steel en hak fijn.
- Snijd 1 courgette en 1 paprika fijn,
- Verhit 4 el olijfolie in een diepe koekenpan en roerbak hierin de ui 3 tot 4 minuten op middelgroot vuur
- Voeg de knoflook en chilipeper toe en bak nog 2 minuten mee.
- Roer 1 blik tomatenblokjes, 400 ml van het kookvocht en 1 el gedroogde oregano erdoor. Verkruimel 1 bouillonblokje erboven. Roer alles en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.
- Proef en breng op smaak met peper en zout Schep - als de saus klaar is - 400 gram vegetarische gehakt erdoor heen met 200 gram gesneden cherrytomaat.
- Schep de spaghetti door de saus en warm het 3 minuten mee
- Haal de basilicumblaadjes los van de 2 takjes en scheur ze in stukken. Strooi ze over de spaghetti.
- Serveer met (geraspte) parmazaanse kaas

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



Dit simpele maar heerlijke Italiaanse recept komt uit het kookboek Cuccina D'Abruzzo van Stephanie Rammeloo. In dit boek gaat ze met Giancarlo Acciavatti en Gemma Mirabilio van Mondo Mediterraneo terug naar hun culinaire roots.

NODIG

- 2 flespompoenen
- 2 uien, gesnipperd
- 5 takjes tijm
- 2 tl rode pepervlokken / of 4 verse pepers
- 125 gram crème fraîche
- 100 gram Pecorino, geraspt
- 1 pak penne pasta

BEREIDING

- Schil 2 flespompoenen, verwijder de pitten en snijd de pompoen in stukken van ongeveer 2 x 2 cm.
- Doe de pompoenblokjes met wat olie in een ovenschaal en zet dit 45 minuten in de oven op 190 °C totdat de blokjes bruin gekleurd zijn en zacht zijn. Let op: laat ze niet té zacht worden, anders vallen ze te veel uit elkaar bij het mengen met de pasta.
- Breng een pan met gezouten water aan de kook en kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Snijd 2 uien klein en bak ze in de pan tot ze zijn en een beetje bruin gekleurd.
- Ris de blaadjes van de 5 takjes tijm en voeg toe 2/3 hiervan toe aan de ui.
- Voeg 2 tl rode pepervlokken toe en bak deze even mee.
- Giet de pasta af en bewaar wat van het kookvocht.
- Haal de pompoenblokjes uit de oven. Roer 125 gram crème fraîche door de pasta en 100 gram pecorino en eventueel wat van het kookvocht zodat het een smeug geheel is.
- Roer de pompoenblokjes erdoor. Proef of er nog wat bij moet, bijvoorbeeld zout, chilivlokjes of kaas. Schep alles in een grote schaal en strooi de rest van de tijm er overheen. Geef wat extra chilivlokken er los bij in een schaaltje zodat iedereen het zelf op smaak kan brengen naar wens.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



Met de garniaaltjes en de witte wijn maak je van deze pasta
een waar feestje!

NODIG

- 300 gram garniaaltjes
- 300-400 gram Tagliatelle
- 2 glazen witte wijn
- 200 ml kookroom
- 1 rode peper, gehakt
- 5-6 tomaten in blokjes
- Parmazaanse kaas
- Cayennepeper
- Handje bieslook
- Half zakje platte peterselie
- 1/2 ui gesnipperd
- 3-5 tenen knoflook
- 2-3 el roomboter
- Olijfolie

BEREIDING

- Zet de pasta op
- Fruit het 1/2 uitje even en voeg 1 rode peper en 3 tot 5 tenen knoflook toe.
- Doe cayennepeper, erbij minuutje of twee.
- 5-6 gehakte tomaten en fijngesneden bieslook erbij.
- Laat 2-3 el roomboter erin smelten.
- Doe 200 ml kookroom en rasp Parmazaanse kaas erbij.
- Laat het geheel pruttelen/reduceren,
- Doe 300 gr garniaaltjes erbij en laat 5 minuten pruttelen..
- Voeg het samen met de pasta en warm het nog even door samen met evt wat kookvocht.
- Versier met peterselie en bieslook en nog wat extra Parmezaan erbij.
- Maak de wijn ook maar op :)

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



AUBERGINE KASTANJESTOOF

Door Yvette van Boven



Lekker zoet herfstig gerecht uit de oven

NODIG

- 3 aubergines
- Olijfolie
- 200 gr voorgekookte kastanjes
- 75 gr amandelen
- 3 sjalotten, in ringen
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode peper
- 2 blikken tomatenpolpa
- 4 el perenappelstroop
- 4 el balsamico
- zeezout en peper
- Peterselie

BEREIDING

- Verhit olijfolie in een wok of pan en bak 200 gram kastanjes en 75 gram amandelen rondom goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
- Snijd 3 aubergines in grote stukken. Frituur de stukken in de wok in porties goudbruin. Bewaar ze op een bord.
- Bak in de wok zachtjes de ringen van 3 sjalotten. Voeg 4 tenen fijngehakte knoflook toe en 1 fijngehakte peper en bak een minuutje mee.
- Giet de inhoud van 2 blikken polpa erbij en breng de saus aan de kook. Laat 10 minuten sudderen.
- Roer 4 (??) eetlepels appelperenstroop en 4 (??) eetlepels balsamico erdoorheen en laat nog eens 12 minuten pruttelen.
- Proef de saus en breng op smaak met peper en zout.
- Schep de aubergine en nootjes door het mengsel en laat nog 5 minuten stoven.
- Garneer met peterselie en bon appetit!

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



AUBERGINETOMAAATPANNETJE

Uit het boek Comfort van Ottolenghi



NODIG

- 60 ml olijfolie
- 3 aubergines, in smalle repen
- 250 gr cherrytomaatjes, helft in plakjes
- 400 gr tomatenblokjes
- 1 tl oregano
- 20 gr basilicumblaadjes, gescheurd
- 6 tenen knoflook in dunne plakjes
- 1 rode chilipeper, in lengte doormidden, met steel
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl kristalsuiker
- 100 gr boter in blokjes van 2 cm
- 500 gr pasta
- 400 ml kokend water
- 40 gr parmazaan, geraspt
- zout en peper

BEREIDING

- Verhit de oven tot 200 graden
- Schenk 60 ml olijfolie in een hapjespan en voeg 3 aubergines, 1 tl zout en wat peper toe. Schep alles om.
- Leg de aubergine met het vel omlaag op een schaal in de oven en rooster ze 30 minuten tot ze goudbruin zijn en hier en daar schroeiplekjes krijgen.
- Doe de aubergine samen met 350 gram cherrytomaatjes, 1 blik tomatenblokjes, 1 el oregano, 20 gr basilicumblaadjes, 6 tenen knoflook, 1 rode chilipeper, 2 el tomatenpuree, 1 tl suiker, 100 gr boter, 500 gram pasta en 500 ml water in de pan. Voeg flink wat gemalen peper toe. Schep alles om en zet de pan 30 minuten in de oven met de deksel op de pan, tot de tomatatjes ingezakt zijn en de pasta zacht is. Het is niet erg als de pasta niet helemaal onder water staat.
- Schep na 30 minuten alles goed om en zet de pan dan nog 10-15 minuten in de oven met de deksel eraf, tot de saus aan de pasta blijft hangen en hier en daar schroeiplekjes krijgt.
- Laat het gerecht 10 minuten staan en serveer met 30 gr parmazaan en wat extra basilicumblaadjes
- Lekker erbij: rucola en rode ui

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



CHAMPIGNONBOLOGNESE

Van HealthyLivingJames op Instagram



NODIG

- 200 gram champignons
- 100 gram walnoot
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 1 tl gedroogde basilicum
- 1 tl gedroogde oregano
- 400 gram tomatenblokjes
- 1/4 blik water
- 1 tl sojasaus
- 1 bouillonblokje
- handvol verse basilicum
- 400 gram spaghetti

BEREIDING

- Kook 400 gram spaghetti en bewaar het kookvocht
- Doe 200 gram champignons, 1 rode ui, 1 wortel en 2 teentjes knoflook in de keukenmachine en hak ze grof
- Bak dit mengsel in een pan en voeg 1 tl Italiaanse kruiden, 1 tl basilicum, 1 tl oregano toe en bak een paar minuten mee
- Voeg nu 1 blik tomatenblokjes, 1/4 blik kookvocht en 1 bouillonblokje toe en breng op smaak met zout en peper. Laat 10 minuten sudderen
- Garneer met verse basilicum en - als je dat lekker vindt - Parmazaanse kaas en smullen maar!

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



GNOCCI MET PESTO EN WORST

Uit het boek Vleesch ve Vegetarische Slager



Deze gnoccischotel is echt comfort food: met zelfgemaakte pesto en vega braadworst

NODIG

- Zelfgemaakte pesto (zie recept)
- Vegetarische braadworsten
- 1 kilo gnocci
- 2 bouillonblokjes
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 Broccoli
- Parmezaanse kaas
- Rucola

BEREIDING

- Kook de broccoli en bewaar het kookvocht
- Snijd de 1 ui, 2 tenen knoflook klein en de braadworsten in schijfjes
- Bak de worst, ui en knoflook in een koekenpan tot de worst goed bruin is. Haal alles uit de pan.
- Bak in dezelfde pan 1 kilo gnocci goudbruin.
- Meng de 2 bouillonblokjes met het 200 ml kookvocht van de broccoli
- Blus de gnocci af met de kookvocht. Laat nog 4 minuten stoven
- Doe braadworst, gnocci en broccoli bij elkaar.
- Roer er de zelfgemaakte pesto doorheen.
- Rasp parmazaan over het gerecht en garneer ruim met rucola

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



GARAM MASALA

uit het kookboek Vleesch, van de Vegetarische slager



Een heerlijke vegetarische garam masala-curry
met zelfgebakken naan!

NODIG

- 2 uien
- 4 tenen knoflook
- 1 rode peper
- 80 gram gember
- 2 tl komijnpoeder
- 2tl garam masala
- 800 gram tomatenblokjes
- 2 pakjes vegan Kipstuckjes
- 200 ml kokosmelk
- Peper en zout
- Olijfolie

BEREIDING

- Pel en snipper 2 uien, 1 rode peper en 4 tenen knoflook. Schil en snijd 80 gram gember fijn.
- Bak de ui en gember 3 minuten lang op hoog vuur.
- Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
- Bak 2 tl komijnpoeder en 2 tl garam masala een minuut mee.
- Voeg 2 blikken tomatenblokjes (800 gr) en 200 ml kokosmelk toe en breng het geheel aan de kook.
Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 2 pakken Kipstuckjes in een andere pan 2 minuten op hoog vuur en voeg ze toe aan de curry.
Laat het geheel 2 a 3 minuten pruttelen.
- Serveer met rijst, naan of allebei

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



NAAN

uit het kookboek Vleesch, van de Vegetarische slager



Een heerlijke vegetarische garam masala-curry
met zelfgebakken naan!

NODIG

- 350 gram kwark
- 500 gram zelfrijzend bakmeel
- zout

BEREIDING

- Kneed deeg van 350 gram kwark en 500 gram zelfrijzend bakmeel en voeg wat zout toe.
- Verdeel de deeg in 8 kleine bolletjes
- Rol de bolletjes plat met een deegroller en smeer ze in met zonnebloemolie
- Bak iedere naan in een droge pan 1 a 2 minuten bruin. Als het deeg goed is ontstaan er bellen in de deeg en blaast het zichzelf op.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



NASI GORENG MET SPRUITJES

Uit het boek Azie van Meera Sodha



Deze nasi van spruitjes en is echt een ontdekking.
en een instant favoriet!

NODIG

- 350 gr jasmijnrijst
- 3 el raapzaadolie
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 3 kleine scherpe chilipepers, fijngehakt
- 750 gr spruitjes, in reepjes
- 2 el tomatenpuree
- 2 el ketjap manis
- 1 1/4 tl zout
- 2 el sojasaus
- 2 el wittewijnazijn
- 2 el geroosterde sesamololie
- 1 tl fijne kristalsuiker

BEREIDING

- Doe de rijst in een zeef en spoel met koud water af. Kook de rijst volgens verpakking. Giet af en spoel nogmaals af met koud water,
- Verhit 3 el raapzaadolie in de wok/pan en roerbak de 1 gesnipperde rode ui voor 5 minuten.
- Voeg 4 fijnggehakte tenen knoflook toe en twee derde van de gesnipperde chilipepers en bak 2 minuten mee.
- Doe 600 gram van de spruitjes erbij en bak alles 8 minuten. Roer niet de hele tijd. Laat af en toe rusten zodat alles licht kan kleuren.
- Roer 2 el tomatenpuree, 2 el ketjap manis, 1,5 tl zout, 1 el sojasaus en 1 el wittewijnazijn erdoor. Bak nog 5 minuten door, Haal de pan van het vuur.
- Doe de overgebleven 150 gram spruitjes in een mengkom, met 1 el sojasaus, 1 el wittewijnazijn, 2 el sesamololie, de overgebleven peper en 1 tl kristalsuiker. Meng alles goed en zet opzij.
- Zet de wok met spruitjesmengsel op half vuur en schep rustig de gestoomde rijst in porties erdoorheen tot alles goed gemengd is. Roerbak 5 minuten tot de rijst heet is en breng op smaak met zout.
- Leg de nasi op een schaal met daaroverheen de gemarineerde spruitjes en eet smakelijk!

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



SURINAAMSE BAMI

Recept gevonden door Milo



Ontdekt op internet door Milo en direct een hit. ZO grappig hoe dicht bami op een pastagerecht zit qua ingredienten!

NODIG

- 500 gram spaghetti
- 4 el zonnebloemolie
- 500 gram vega kipstukjes
- 2 sjalotjes
- 4 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 2 stukjes gember
- 2 el tomatenpuree
- 6 el ketjap manis
- 2 tl sambal
- 1 komkommer

BEREIDING

- Kook 500 gram spaghetti volgens aanwijzingen op de verpakking. Vervolgens giet je het water af en spoel je de spaghetti na met koud water.
- Snijd 2 sjalotjes, 4 teentjes knoflook en 1 rode peper fijn. Rasp 2 stukjes gember.
- Verhit de 4 el zonnebloemolie in de pan en fruit de sjalot, gember, knoflook en rode ui aan. Voeg daarna ook 2 el tomatenpuree toe en 1 tl sambal.
- Bak 500 gr kipfilet gaar en voeg je de 6 el ketjap en spaghetti toe.
- Hak de selderij fijn en schep er doorheen. Breng op smaak met peper en zout
- Snijd 1 komkommer in plakjes. Serveer de bami met de komkommer.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



RENDANG VAN SPITSKOOOL

Uit het boek Spicy chef van Soenil Bahadoer



Tweesterren chef Soenil leerde dit recept van zijn moeder: de vegetarische rendang van spitskool.

NODIG

- 1 spitskool
- 1 1/2 stengel Sereh
- 1 limoenblad
- 1/2 rode peper
- 2 cm pandanblad
- 1 cm laos
- 1 cm gember
- 500 ml kokosmelk
- 100 ml ketjap manis
- 50 ml sojasaus
- 1 el sambal

BEREIDING

- Snijd 1 spitskool zeer fijn
- Versnipper 0,5 rode peper, 1 cm laos en 1 cm gember
- Verhit olie in een grote pan (of twee kleine) en bak de spitskool zo'n 10 minuten op laag vuur
- Voeg 1,5 stengel sereh, 1 limoenblad, 2 cm pandanblad, en de fijngesneden rode peper, laos en gember. Bak op hoog vuur goed aan.
- Blus af met 500 ml kokosmelk
- Dek de pan af met bakpapier en laat de spitskool 2 uur inkoken. Roer wel af en toe even om
- Breng de spitskool op smaak met 100 ml ketjap manis, 50 ml sojasaus, 1 el sambal, zout en peper
- Voila: de rendang is klaar!

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



VEGA ROTI

Van Robin en Jocelyn



Niets lekkerder dan roti. Deze kun je ook maken in een Dutch Ovenpan op open vuur. De smaken die je dan krijgt,...

NODIG

- 2 el olie
- 700 gram hardkokende aardappels
- 1,5 ui
- 2 knoflook tenen
- 1/2 rode peper
- 70 gram tomatenpuree
- 30 gram garam masala
- 4-6 eieren
- 200 gram sperziebonen of kouseband
- 600 ml water
- 4 rotibladen
- 300 gram vegakip

BEREIDING

- Bak 700 gram geschilde aardappelen aan in een koekenpan totdat ze licht bruin zijn.
- Snijd 1,5 ui, 2 tenen knoflook en 1/2 peper klein.
- Bak uien, knoflook en peper aan in een braadpan. Als alles glazig, doe dan 70 gram tomatenpuree erbij met 30 gram garam masala. Bak dit 3-5 minuten aan.
- Voeg 600 ml liter water toe en 1 bouillonblokje. Voeg de aardappels toe en breng aan de kook, Laat 20 – 30 minuten koken
- Kook 6 eieren 10 minuten, haal uit water en pel.
- Doe 200 gram kouseband in het kokende water van de eieren en kook voor 10 minuten
- Bak in de pan de bonen en eieren even op, met wat garam masala. Doe het bij de aardappelen.
- Bak 300 gr vegakip los in een pan en doe bij de aardappelen.
- Warm de roti op in de magnetron. eten maar!

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



STICKY TOFU

Van The fit londoner op Instagram



Met deze smaken tover je een blok tofu om tot een paar honderd gram zoete heerlijkheid. Lekker bij rijst met brocolli, maar zeker ook als snack!

NODIG

- 1 blok tofu
- 2 el maizena
- 4 el Hoisin saus
- 4 el sojasaus
- 4 el water
- 1 el limoensap
- 2 tenen knoflook
- 1 duim gember
- 1 chilipeper
- 1 lente ui
- Sesamzaadjes
- Zout en peper

BEREIDING

- Scheur 1 blok tofu in stukjes, en bestuif ze goed met 4 el maizena, zout en peper. Zorg dat de stukjes een jasje hebben.
- Leg de stukjes op een bakplaat, besprenkel met olie en grill ze 20 minuten in een oven op 200 graden
- Meng 4 el hoisinsaus, 4 el sojasaus, 4 el water, en 1 el limoensap tot een saus
- Snijd 2 tenen knoflook, 1 chilipeper en een duim gember fijn. Bak dit vervolgens 1 a 2 minuten aan in een pan op half vuur
- Voeg de saus toe en wacht tot de saus dikker wordt en lijkt te karameliseren.
- Voeg de tofubrokken, 1 gesneden lente ui en sesamzaadjes toe en meng het geheel goed.
- Bon appetit

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



STICKY BLOEMKOOKIP

Van iemand op Instagram



Heerlijke Aziatisch gekruide kippenpootjes, maar dan van bloemkool. Kan als snack of als bijgerecht.

NODIG

- 1/2 bloemkool
- 2 el olie
- 1/4 kopje bloem
- scheutje melk
- 1/2 tl knoflookpoeder
- 1 eetlepel gerookte paprika
- 2 el edelgistvlokken
- zout en peper
- 1 kopje panko

VOOR DE SESAMSAUS

- 1 el sesamolie
- 2 lenteui
- 2 tenen knoflook
- klein stukje gember
- 2 el geroosterde sesamzaadjes
- 3 el sojasaus
- 1 el bruine suiker
- 1 el rijstazijn
- 1 el maizena (opgelost in water)

BEREIDING

- Snijd 1/2 bloemkool in middelgrote bloemen
- Maar 2 kommen klaar, een voor beslag en een met panko
- Maak een beslag van 60 gram bloem, een scheut (plantaardige) melk, 1/2 tl knoflookpoeder, 1 el gerookte paprika, 2 el voedingsgist, zout en peper
- Bedek de bloemkool met beslag, bedek het daarna in panko en doe op bakplaat
- Bestrooi met olie en bak 20-30 minuten op 200 graden in de oven

VOOR DE SAUS:

- Bak 2 tenen knoflook, 2 lente ui en gember in sesam olie voor paar minuten. voeg de sesamzaadjes toe
- Los 1 el maizena op in water
- Voeg 3 el sojasaus, 1 el bruine suiker, 1 el rijstazijn en maizena water toe en kook in tot het verdikt is
- Roer de krokante bloemkool door de saus
- Serveer met sesamzaadjes, groene deel van de lente ui

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



FALAFEL

Van Jaimys Kitchen



Falafel zelf maken is veel lekkerder en gezonder dan kant-en-klaar kopen. Handig in te vriezen ook!

NODIG

- 265 gram Kikkererwten (uitgelekt)
- 3 tenen knoflook
- 1 rode ui
- 10 gram verse peterselie
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl bakpoeder
- 2 - 3 el bloem
- 0,5 tl zout
- chilivlokken naar smaak

BEREIDING

- Spoel 265 gr kikkererwten goed af met water. Doe ze in de keukenmachine
- Snipper 1 rode ui en hak 3 teentjes knoflook grof en doe ze bij de kikkererwten
- Voeg 1 tl komijnpoeder, 1 tl koriander, 0,5 tl zout en naar smaak chilivlokken toe en maal alvast grof
- Voeg 1 tl bakpoeder en 2 a 3 eetlepels bloem toe.
- Hak 10 gram peterselie grof en voeg toe. Pulseer tot je een vast deeg hebt. Is het te nat? Voeg dan wat meer bloem toe.
- Draai balletjes van het beslag.
- Verhit een goede laag zonnebloemolie in de pan en bak de balletjes in circa 5 minuten goudbruin.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



FREEKEH MET NOTEN

Van Stephanie Rammeloo van Dreamboat Studio



Onwijs lekkere couscoussalade. ideaal voor een lekkere zomerdag. Kun je ook lauw eten. Voor 4-6 personen

NODIG

- 500 gram couscous
- 25 ml olijfolie
- 1/2 tl komijnzaadjes
- 2 el zeezout
- 100 gr walnoten
- 100 gr pecannoten
- 150 gr medjoul-dadels
- 1 stengel bleekselderij
- 50 gr peterselie
- 50 gr koriander
- 25 gr munt
- 1 kleine rode ui

DRESSING:

- 40 gr gember
- 3 tenen knoflook
- 30 ml dadelsiroop / ahornsiroop
- 25 ml citroensap
- 1 el balsamico azijn
- 1 tl kaneel
- 1/2 tl zout
- 125 ml olijfolie

BEREIDING

- Bereid de couscous volgens de verpakking
- Bak kort 1/2 tl komijnzaadjes en voeg die toe
- Hak 100 gr walnoten en 100 gr pecannoten in stukjes. Haal pitten uit 100 gr dadels en snijd ze in kleine stukjes.
- Snijd 1 stengel bleekselderij in dunne ringen en hak het blad van de selderij fijn. Doe dat ook met 50 gr peterselie, 50 gr koriander en 25 gr munt. Snijd 1 rode ui fijn. Meng alle ingrediënten, met naar smaak zout

DRESSING

- Schil en hak 3 tenen knoflook en 40 gr gember. Meng 30 ml dadelsiroop, 25 ml citroensap, 1 el balsamicoazijn, 1 tl kaneel, 1/2 tl zout.
- Giet langzaam met een dunne straal 125 ml olie en klop de dressing tot een dikke vloeistof.
- Giet de dressing door de salade en roer het goed door. Breng op smaak met citroen en zout

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



GEGRILDE GROENTE (1)

Van Stephanie Rammeloo van Dreamboat Studio



Deze gegrilde groenteschotel maak je met jalapeño-tahin-saus. Samen is het een gezond en superhartig gerecht waar je van blijft opscheppen!

NODIG

- 1 courgette
- 4 winterpenen
- 3 (mini) zoete aardappels
- 1 grote ui, grove stukken
- 1 tl zeezout
- 4 tl olijfolie
- 85 gram rucola, gewassen
- Lekker met couscous, feta of geroosterde halloumi

BEREIDING

- Snijd 1 courgette, 4 winterpenen, 3 zoete aardappelen in gelijkvormige plakken of stukken.
- Snijd 1 ui in 8 parten en snijd deze weer overdwars door de helft.
- Doe alles in een grote ovenschaal en besprenkel met olijfolie en zeezout.
- Rooster de groenten 20-30 minuten in de oven op 220 °C totdat alle stukken groente goudbruin zijn.
- Verdeel 85 gram rucola over een grote schaal. Schep hier de groente overheen=, en eventueel couscous, en besprenkel met de jalapeño-tahinsaus. Geef de rest van de saus er apart bij.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



JALAPEÑO-TAHIN-SAUS (2)

Van Stephanie Rammeloo van Dreamboat Studio



Deze jalapeño-tahin-saus maak je met gegrilde groenteschotel. Samen is het een gezond en superhartig gerecht waar je van blijft opscheppen!

NODIG

- 40 gram korianderblaadjes, gewassen
- 30 gram dille, gewassen
- 2 tenen knoflook, gekneusd
- 11 gram jalapeño (uit een potje)
- sap van halve citroen
- 150 gram tahin
- 1/2 tl zout
- 2 eetlepels water

BEREIDING

- Doe 40 gram koriander, 30 gram dille, 2 teentjes knoflook en 11 gram jalapeño in de keukenmachine.
- Voeg het citroensap en 150 gram tahin toe en een snufje zout.
- Voeg twee eetlepels water toe en mix het geheel tot een grove saus. Proef of er nog wat bij moet, bijvoorbeeld jalapeno, zout, water, citroensap of tahin.
- Doe de saus in een schoon jampotje of een kommetje en houd koel tot gebruik.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



AUBERGINE TARTE TARTIN

Door Yvette van Boven



Deze jalapeño-tahin-saus maak je met gegrilde groenteschotel. Samen is het een gezond en superhartig gerecht waar je van blijft opscheppen!

NODIG

- 2 aubergines
- Olijfolie

VOOR DE DRESSING:

- 2 el witte miso
- 2 el lichte sojasaus
- 2 el ahornsiroop
- 2 el rijstazijn
- 4 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geraspt
- Versgemalen peper naar smaak

EN VERDER

- 1 rol bladerdeeg (200 gram)
- 1 el boter
- verse tijm

BEREIDING

- Verwarm de grill op 200 graden
- Snijd 2 aubergines in plakken van 1 centimeter. Besmeer ze aan beide kanten royaal met olijfolie. Verdeel ze op een bakplaat en rooster ze 8 minuten aan beide kanten tot ze licht gegaard en gebruind zijn,
- Meng 2 el witte miso, 2 el lichte sojasaus, 2 el ahornsiroop, 2 el rijstazijn, 4 el olijfolie en 1 teen knoflook geraspt tot een marinade. Breng op smaak met zout en peper.
- Doe de helft van de marinade in een kom samen met de voorgegaarde aubergineplakjes, Schud de kom zodat het goed mengt en laat 15 minuten rusten.
- Zet de oven op ovenfunctie op 200 graden
- Vet een lage taartvorm in met een lik roomboter. Bedek de bodem met op maat geknipt bakpapier en vet dat ook goed in.
- Leg de plakjes aubergines als dakpannetjes in de taartvorm. Giet de marinade over de plakjes. Bewaar de andere helft nog!
- Leg het bladerdeeg op de aubergines, druk voorzichtig rond de randen aan. Prik een paar keer met een vork in het deeg, maak in het midden een gaatje van 1 cm.
- Bak de taart in 20-25 minuten af in de oven.
- Laat afkoelen en strijk met marinade mooi af. Serveer met verse tijm, geitenkaas of sla.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



FOCACCIA

Van Ramon Brugman



Dit typische Italiaanse brood laat de zon schijnen bij ieder gerecht. Het recept komt uit het boek Dips van huisvriend Ramon Brugman.

NODIG

- 15 gram gist
- 315 ml warm water
- 500 gram bloem
- 15 gram suiker
- 10 gram zout
- 1 tl gedroogde tijm
- Olijfolie
- 1 el zeezout

BEREIDING

- Meng 15 gram verse gist met 315 ml warm water
- Doe 500 gram bloem, 15 gram suiker , 10 gram zout en 1 tl gedroogde tijm in een bak en giet het gistwater mengsel erop
- Kneed 4-8 minuten in een keukenmachine met deeghaak tot een glad deeg. Met de hand moet je het 10 minuten kneden
- De het deeg in een kom en laat het 30 minuten rijzen
- Verwarm de oven op 200 graden
- Neem een bakvorm en bekleed die met bakpapier. Duw hier de deeg in plat. Dek af en laat het nog eens 20 minuten rijzen.
- Besprenkel met olijfolie en grof zeezout. Duw met je vingers gaten in het deeg
- Bak het brood 18 minuten in een voorverwarmde oven
- Snijd het brood in stukken.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



PESTO DE LA CASA

Van Van Stephanie Rammeloo van Dreamboat studios



Zo maak je makkelijk zelf pesto. Lekker voor in de soep,
pasta of gewoon op brood!

NODIG

- 30 gr basilicum (1,5 plantje)
- 40 gr pijnboompitten/cashewnoten
- 40 gr parmazaans kaas
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- Zwarte peper
- 90 ml olijfolie

BEREIDING

- Pluk en was 30 gram basilicum
- Rasp 40 gram parmazaan en doe het 40 gram pijnboompitten/cashewnoten in de mixer
- Voeg 1 gekneusd teen knoflook toe
- Voeg een kneepje sap van een halve citroen toe
- Voeg zwarte peper toe (5x draaien)
- Mix alles en voeg langzaam 90 ml olijfolie toe

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



PISTACHE SPREAD

Van Lotje



Bij de borrel kun je niet afblijven van deze pistache spread. Lekker bij alles!

NODIG

- 150 gram gepelde pistachenootjes
- 2dl olijfolie
- zeezout
- 1 teentje knoflook
- 4 el fijngesneden peterselie
- 200 gram Peynir schapenkaas

BEREIDING

- Mix en klaar!

REST

TAART

SALADE

BORREL+
BROOD

MIDDEN
OOSTEN

INDISCH
SURINAAMS

PASTA

SOEPEN



PAPRIKA PESTO SPREAD

Van Joos



Begin de dag met een lekkere gegrilde paprika-pesto spread. Lekker op toast!

NODIG

- 2 rode paprika's
- 30 gr cashewnoten ongezouten
- 30 gr Parmezaan
- 1 teen knoflook
- Flinke hand basilicum
- Peper en zout

BEREIDING

- Snijd 2 paprika's in stroken en grill ze 20-30 minuten in een voorverwarmde oven op 220 graden
- Rooster 30 gram cashewnoten kort in een droge koekenpan.
- Doe de gegrilde paprika's, samen met de cashewnoten, 1 teen knoflook, 30 gram Parmezaan en een handje basilicum in je keukenmachine. Pulse het een paar keer totdat er een grove pesto ontstaat.
- Breng de paprika pesto op smaak met peper en zout.
- Je kunt de paprika pesto ongeveer 3 dagen bewaren in de koelkast.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



Albondigas zijn Spaanse gehaktballetjes in sterke tomatensaus, met olijven en champignons. Ze zijn heerlijk als borrelhap of als extra gerecht!

NODIG

- 150 gr kastanjechampignons
- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 1 wortel (a 70 gram)
- 2 el olijven
- 1 rode peper
- 1 bosje platte peterselie (15 gram)
- 1 tl gedroogde oregano
- 1,5 tl paprikapoeder
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 1 laurierblaadje
- 1 blik gepelde tomaten (400 gram)
- 1 el suiker
- Peper en zout
- 2 pakjes vegetarische gehackballetjes (340 gram)

BEREIDING

- Snijd 150 gram kastanjechampignons in vieren. Pel en snipper 1 ui en 3 tenen knoflook. Snijd 1 wortel in plakjes. Halveer 2 el olijven. Verwijder zaadjes uit 1 peper en hak fijn. Haal de blaadjes van 15 gram peterselie en hak ze fijn.
- Verhit olie in een grote koekenpan en bak de champignons mooi bruin
- Voeg de ui, wortel, knoflook en olijven toe en roerbak 2 a 3 minuten.
- Voeg de rode peper en 1,5 tl paprikapoeder toe en bak 2 minuten mee.
- Roer 70 gram tomatenpuree erdoor en vak op laag vuur 1 minuut.
- Voeg driekwart van de gesneden peterselie toe, met 1 tl gedroogde oregano, 1 laurierblaadje, 400 gram gepelde tomaten, een half blik water en 1 el suiker. Breng al roerend aan de kook.
- Stoof de saus op laag vuur 10 minuten.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg 340 gram vegagehaktballetjes toe en laat het geheel 20 a 25 minuten stoven op laag vuur tot de saus wat dikker is geworden, Voeg al shet te droog dreigt te worden juist wat water toe.
- Serveer in een mooie schaal met een kwart van de peterselie en smullen maar!

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



CAESAR DRESSING

Van Rogier



Een keizerlijke dressing voor iedere salade.

NODIG

- 1/3 tl (Engelse) mosterd
- 1 1/4 tl witte wijnazijn
- 1/2 tl gesnipperde knoflook
- 2 ansjovis filets
- 1 eierdooier
- 1 1/4 tl limoensap
- 10 gr Parmazaanse kaas
- 1 tl Worcestershire sauce
- 1 dot tabasco
- 120 ml olie
- snufje zout
- snufje zwarte peper

BEREIDING

- Snipper de knoflook
- Doe alles in een mixer, behalve de olie
- Mix alles en doe er afwisselend een scheutje olie bij.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



SALADE VAN BLOEMKOOI

Van Stephanie



Voor 4-6 personen. Lekker fris!

NODIG

- 5 Turkse komkommers of snoepkommers
- 1/2 bloemkool
- sap van 1/2 citroen
- 30 gram platte peterselie, gewassen en fijngesneden
- 6 kerstomaten, in partjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 40 gram rucola, gewassen
- 50 gram walnoten

TIP: lekker met vinaigrette of granaatappeldressing

BEREIDING

- Snijd de komkommers in blokjes van 1 cm.
- Snijd 1/2 bloemkool in roosjes en pureer deze tot 'korrels' in de keukenmachine. Meestal blijven de stelen van bloemkoolroosjes heel, deze kun je eruit halen en weggooien of uit het vuistje opeten.
- Doe de bloemkool met de komkommerblokjes in een kom. Voeg een klein beetje citroensap toe, en daarna de 6 kerstomaatjes, 1 gesnipperde rode ui en 40 gram rucola
- Rooster 50 gram walnoten in een droge, hete koekenpan, laat ze een beetje afkoelen, hak of breek ze in stukjes en meng ze door de salade.
- Sprenkel vinaigrette of dressing door de salade en roer het goed door. Breng op smaak met citroen en zout

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



KIKKERERWTENSALADE

Uit: Mijn keuken van de zon



Voor 4-6 personen. Lekker fris!

NODIG

- 400 g kikkererwten, gekookt
- 2 kleine rode uien, gesnipperd
- 10 takjes bieslook, gesnipperd
- 4 takjes peterselie, fijngehakt
- 4 takjes verse koriander, fijngehakt (of munt, als je niet van koriander houdt) (plus 1 takje verse koriander ter decoratie)
- 4 eetlepels witte wijnazijn
- 1 el komijnpoeder
- 4 el olijfolie
- 1 el sesamzaad, geroosterd
- zout en peper

BEREIDING

- Het lekkerst is als je de velletjes en de kiem van de 400 gram kikkererwten verwijdert, maar dat hoeft niet per se.
- Meng alle ingrediënten, behalve het sesamzaad (en het koriandertakje ter decoratie), in een grote kom door elkaar en breng op smaak met zout en peper en eventueel nog wat komijnpoeder, olijfolie of azijn.
- Strooi het sesamzaad er overheen en garneer met het takje koriander. Je kunt dit gerecht lauw of op kamertemperatuur serveren.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



Lekkere hartige taart met Mexicaanse kruiden en vegagehakt.

NODIG

- 400 gram Vegagehakt
- Bladerdeeg
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 wortel
- 2 tenen knoflook
- Mexicaanse gehaktkruiden
- 125 ml Creme fraiche
- 2 eieren
- Kerriepoeder
- 1/2 blikjes tomatenblokjes
- 1 zakje geraspte kaas

BEREIDING

- Snipper 2 tenen knoflook, 1 ui en 1 wortel
- Snijd 1 paprika en 1 courgette in blokjes
- Bak de ui, knoflook en wortel 3 minuten op zacht vuur
- Voeg de paprika en courgette toe en bak 5 minuten op gemiddeld vuur
- Voeg 400 gram vegagehakt toe, samen met Mexicaanse kruiden en 1 blikje tomatenblokjes en bak alles 3 minuten
- Bekleed ondertussen een bakvorm met het bladerdeeg
- Kluts de 125 ml creme fraiche, 2 eieren en een theelepel kerrie door elkaar
- Doe het gehaktmengsel in de bakvorm en klop zachtjes het creme fraiche mengsel erdoorheen,
- Dek het geheel af met een laag geraspte kaas. Leg optioneel een paar kleine blokjes boter op de kaas
- Bak de taart 30 minuten in de oven op 180 graden

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



WORTELTAART



Een klassieker onder de taarten!

NODIG

- 5 eieren
- 400 gram wortelen
- 300 ml zonnebloemolie
- 250 gram bastardsuiker
- 2 tl vanille extract
- 300 gram zelfrijzend bakmeel
- Snufje zout
- 2 tl kaneel
- 125 gr walnoten
- boter

TOPPING

- 400 gr roomkaas
- 100 gr boter
- 150 gr poedersuiker
- walnoten

BEREIDING

- Rasp 400 gram wortelen
- Verwarm de oven op 180 graden. Klop 5 eieren, 300 ml zonnebloemolie, 250 gr bastardsuiker en 2 tl vanille extract een paar minuten met een mixer door elkaar.
- Zeef 300 gram zelfrijzend bakmeel erbij en voeg en zout en 2 tl kaneel toe en schep met een houten lepel er door. Schep de geraspte wortels door het beslag. Hak 125 gram walnoten grofen schep ook door het beslag.
- Leg een stuk bakpapier op de bodem van de springvorm en vet de randen goed in. Bestuif vervolgens lichtjes met zelfrijzend bakmeel of bloem. Giet het beslag in de vorm en bak de carrot cake 60 minuten in de oven, laat daarna afkoelen.
- Mix 400 gram roomkaas en 100 gram boter samen met 150 gram poedersuiker door elkaar tot een egale en romige frosting. Snijd de carrotcake als hij helemaal is afgekoeld horizontaal doormidden. Verdeel ongeveer de helft van de roomkaas frosting over de onderzijde en leg de bovenzijde er weer op. Besmeer nu de bovenzijde met de rest van de roomkaas frosting. Garneer de bovenzijde met een aantal halve walnoten.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



BAVAROISTAART

Van de kookcursus van Robin



Fruitig en heerlijk! Kan met alle soorten fruit

NODIG

- 5 dl aardbeien coulis
- 4 dl slagroom
- 50-80 gr suiker
- 16 gr gelatine
- 2 el citroensap
- evt 2 mespunt zout

VOOR BODEM;

- 100 gram bastognekoek
- 40 gram gesmolten boter

EXTRA:

- slagroom
- rode bessen

BEREIDING

- Verkruimel 100 gram bastognekoek en mix het met 40 gram gesmolten boter. Bekleed in het blik en laat opstijven in de koelkast
- Week 16 gram gelatine 5 minuten lang in koud water
- Verwarm 5 dl coulis met 2 el citroensap, evt 2 mespunten zout, en 50-80 gram suiker tot het kookpunt en de suiker is opgelost
- Haal van het vuur en roer de gelatine erdoorheen. Zet het geheel koud weg.
- Klop 4 dl slagroom op tot het stijf is
- Zodra de gekoelde coulis begint te geleren, spatel de slagroom er in delen doorheen
- Schep de bavarois in de taartvorm en laat opstijven

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



SPICY BURGERBURRITO'S

Uit VLEESCH van de Vegetarische Slager



Met dit lekkere zomerrecept eet je (vegetarische) burgers op een heel nieuwe manier: met een mexicaanse kruidensalsa van mais, en in wraps. Of: zelfgemaakte naan!

NODIG

- 1 teen knoflook
- 15 gram dille
- 180 gram maiskorrels
- 1 tl gerookte (chipotle)peper of chilivlokken
- 8 slabladeren
- 4-8 (vegetarische) burgers
- 1 citroen
- Olijfolie
- 75 ml zonnebloemolie
- 2 tl mexicaanse kruiden
- Wraps of naan

BEREIDING

- Pel 1 teen knoflook en maal het samen met 15 gram dille fijn in de keukenmachine. Voegt 90 gram mais toe, samen met 1 tl chipotlepeper. Maal ze grof.
- Rasp de schil van 1 citroen erboven, en knijp een halve citroen uit. Voeg 50 ml zonnebloemolie toe. Voeg dan nog eens 90 gram mais toe en mix alles goed door. Breng op smaak met zout en peper.
- Bestrooi de hamburgers aan beide kanten met de Mexicaanse kruiden. Bak ze in 3 a 4 minuten in de pan.
- Verwarm de tortilla's in een droge koekenpan. Leg in een tortilla een groot slablad, besmeer het met de mais kruidensalsa en vouw er een burger in. Eet smakelijk!

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



Het enige stamppotrecept volgens de kinderen; die van oma natuurlijk,.

NODIG

- 1,2 kilo Licht kruimige aardappelen
- een stronk / 800 gram andijvie
- 200 ml melk
- Boter
- Kookroom
- Peper
- Nootmuskaat.
- Zakje geraspte kaas
- Paneermeel

BEREIDING

- Snijd 800 gr andijvie in dunne reepjes .
- Kook 1 kilo kruimige aardappelen met zout 15 a 20 minuten
- Stamp de aardappelen tot puree en voeg 200 ml melk toe / en wat boter en evt scheutje room erbij.
- Bestrooi met peper en wat nootmuskaat.
- Hussel de rauwe andijvie door de aardappelen.
- Doe het geheel in een ovenschaal met een zakje geraspte kaas erover, wat paneermeel en klontjes boter. De een half uur in de oven op 180 graden.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



VEGETARISCHE STOOFPOT



Met trots presenteren wij: een runderstoofpot zonder rund. Vegetarisch, maar o zo lekker. En zo gezond, dat je kan blijven opscheppen. Lekker bij gekookte of gebakken aardappeltjes.

NODIG

- 400 gram kikkererwten
- 250 gram champignons
- 4 sjalotjes
- 3 winterwortels
- 2 teentjes knoflook
- 70 gram tomatenpuree (1 klein blikje)
- 1 bouillonblokje
- 5 kruidnagels
- 2 laurierbladen
- 50 gram roomboter
- 1 el. olijfolie
- 200 ml. droge, rode wijn
- Peper en zout
- 300 gram tagliatelle

BEREIDING

- Schil de 4 sjalotten en snij ze in halve ringen. Snij 2 tenen knoflook fijn en halveer 250 gr champignons.
- Snij 3 winterwortels in grove plakken van ongeveer een centimeter en snij de plakken vervolgens in vieren.
- Breng alvast een halve liter water aan de kook en los 1 bouillonblokje hierin op.
- Verwarm een stoofpan op middelhoog vuur en voeg de 50 gr boter en olijfolie eraan toe. Zodra deze goed verhit zijn voeg je de uien en champignons toe. Bak deze totdat ze lichtbruin beginnen te kleuren. Op dat moment voeg je de knoflook, 70 gram tomatenpuree, 400 gr kikkererwten en wortel toe. Dit verwarm je slechts enkele minuten.
- Blus af met 200ml rode wijn en voeg ook het bouillon, 5 kruidnagels en 2 laurierbladeren toe.
- Breng het vegetarisch stoofpotje aan de kook en laat het 1 uur zachtjes stoven met de deksel op de pan. Roer tussendoor regelmatig.
- Na de kooktijd proef je de stoofpot en voeg naar smaak nog peper en zout toe. Verwijder de kruidnagels en laurierbladeren voor het serveren.
- TIP: Laat 300 gram tagliatelle 10 minuten meekoken in de stoofpot.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



LINGUINE MET MISO EN SHIITAKE

Uit het boek Comfort van Ottolenghi



Lekker snel spaghetti gerecht vol smaak.

NODIG

- 400 gram linguine of spaghetti
- 2 el olijfolie
- 100 (200) gr boter in blokjes van 2 cm
- 150 gr banaansjalot, fijngehakt
- 300 gram shiitakes, in grove plakjes
- 6 tenen knoflook, geperst
- 75 gr (100) miso
- 2 tl lichte sojasaus
- 1,5 (2) el chinkiang-azijn
- 300 gram spinazie
- Zout en peper
- Chilivlokken

BEREIDING

- Kook de spaghetti al dente. Bewaar 400 ml kookvocht
- Doe olijfolie en 15 gr boter in de pan. Voeg 150 gr sjalot toe en bak het 5 minuten op halfhoog vuur tot het zacht is maar nog geen kleur heeft,
- Voeg 300 gr shiitakes toe met flink wat grof gemalen zwarte peper en bak het in 7 minuten, tot het vocht is verdampt en ze bruin beginnen te worden.
- Doe 6 tenen knoflook, 100(200)gr miso, 2 tl sojasaus zijn en 1.5 (2) el chinkiang azijn erbij. Roer 30 seconden tot alles gemengd is, Voeg 400 ml van het kookvocht toe en breng het aan de kook.
- Draai het vuur halfhoog zodat het mengsel zachtjes blijft borrelen en voeg een voor een de blokjes boter al roerend toe tot de saus is geëmulgeerd en iets is ingedikt. Dat duurt circa 3 minuten
- Voeg de gekookte pasta toe, schep 30 seconden om, en voeg dan 300 gram spinazie erbij. Schep alles 1 minuut om totdat de spinazie geslonken is.
- Serveer met chilivlokken, wat zwarte peper en wat partjes van citroen of limoen

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



BROCOLLIPASTA

Uit het boek Comfort van Ottolenghi



Supersnel, superlekker

NODIG

- 2 stronken broccoli
- 500 gram speltpasta
- 250 gram champignons bakken
- 4 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- 200 ml room
- Parmazaan

BEREIDING

- Kook 500 gram speltpasta al dente
- Kook 2 stronken broccoli 10 min , doe ze daarna in de blender
- Bak 250 gram champignons ,en doe als ze bijna klaar zijn 4 tenen knoflook en 2 kleine rode uitjes erbij
- Doe de gekookte pasta in een pan met 200 ml room, de broccoli, knoflook en ui
- Rasp als het klaar is wat Parmazaan erover

REST

TAART

SALADE

BORREL+
BROOD

MIDDEN
OOSTEN

INDISCH
SURINAAMS

PASTA

SOEPEN



PANLASAGNE MET PESTO

Van lekkersimpelensnel



Weer een vondst van Milo, die nota bene geeneens van lasagne houdt.

NODIG

- 500 gr lasagnebladen
- 350 gr cherrytomaten
- 400 gr spinazie
- 2 ui
- 300 ml groene pesto kant-en-klaar of zelfgemaakt
- 400 ml kookroom
- 600 ml groentebouillon (Maggi)
- 1 bol mozzarella
- 80 gr geraspte Parmezaanse kaas
- 4 teentjes knoflook
- snufje zout en peper
- Verse basilicum

BEREIDING

- Snipper 2 uien. Snijd 350 gram cherrytomaten door de helft.
- Snijd 500 gr lasagnebladen in stukjes.
- Giet een scheutje olie in een pan en voeg de ui en 4 uitgeperste tenen knoflook toe.
- Bak dit 2-3 minuten.
- Voeg de cherrytomaten toe en bak 3-4 minuten.
- Voeg 300 ml pesto, 400 ml kookroom en 600 ml groentebouillon toe aan de pan. Roer even door tot je een gladde saus hebt. Laat dit een paar minuten pruttelen.
- Voeg de lasagnebladen toe aan de saus. Roer goed door zodat alle stukjes lasagne bedekt zijn met de saus.
- Voeg handje voor handje 400 gram spinazie toe aan de pan en laat het slinken terwijl de lasagnebladen garen.
- Doe de deksel op de pan en laat de lasagne circa 15 minuten zachtjes pruttelen. Roer af en toe door zodat de lasagnebladen niet aan elkaar blijven plakken.
- Scheur 1 bol mozzarella in stukjes en verdeel over de lasagne. Strooi ook 80 gr geraspte kaas er overheen. Zet de deksel erop en laat nog 2-3 minuten staan tot de kaas is gesmolten.
- Serveer met verse basilicum en geroosterde pijnboompitten. Serveer direct uit de pan.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



BONENBURRITO'S

Wrappen en snacks!



Maak lekkere en gezonde bonenwraps op zijn Mexicaans.

NODIG

- 4 tomaten
- 1½ gele ui
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- blik bonenmix
- 1 limoen
- 1 groene jalapeño peper,
- 2 tenen knoflook,
- Mexicaanse kruiden +tomatenpoeder
- 6-8 Wraps
- Strooikaas
- Blik zwarte bonen

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200°C. Vet de ovenschaal in.
- Snij de 2 paprika's en 4 tomaten in stukjes en pel en snipper de 2 uien en 2 knoflookteentjes. Halveer 1 jalapeño peper, verwijder eventueel de zaadjes en hak fijn. Pers 1 limoen uit. Laat de bonenmix uitlekken.
- Verhit de olie in een ruime hapjes- of braadpan. Bak hierin de 2 uien, 2 teentjes knoflook, 2 paprika's en naar smaak de jalapeño peper toe en roerbak 5 minuten op hoge temperatuur.
- Voeg 4 tomaten, het sap van 1 limoen, de uitgelekte bonenmix, het zakje kruidenmix toe en het blikje zwarte bonen en laat 3 minuten zachtjes bakken.
- Verdeel het mengsel over 6-8 wraps en rol de wraps op. Leg de gevulde wraps in de ovenschaal.
- Strijk de wraps in met olie of boter. Bestrooi met de geraspte kaas.
- Plaats de schaal in het midden van de oven en bak de wraps 10 minuten.

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

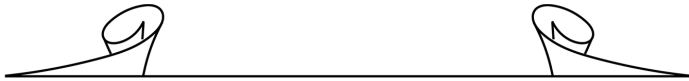
MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



PEPERONATA

Uit Small World Cookbook



Small World catering is een waanzinnige broodjeszaak in de Amsterdamse Jordaan. Dit gegrilde paprikarecept komt uit hun kookboek en is een klassiek Italiaans antipasti recept. Het is heerlijk brood, samen met Rucola.

NODIG

- 6 rode, gele en groene paprika's
- 20 gram peterselie, alleen de blaadjes
- Olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel kappertjes

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd 6 paprika's in stroken van 2 centimeter en grill ze in de oven tot de randen zwart zijn.
- Snijd 20 gram peterselie fijn, gebruik alleen de blaadjes.
- Snijd 2 teentjes knoflook zeer en fijn en snijd 1 eetlepel kappertjes fijn.
- Mix de peterselie, knoflook en kappertjes met 8 eetlepels olijfolie.
- Voeg dan de gegrilde paprika's toe.
- De paprika's zijn lang te bewaren in de koelkast als ze onder olie liggen

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



KORIANDER AUBERGINE

Uit Small World Cookbook



Small World catering is een waanzinnige broodjeszaak in de Amsterdamse Jordaan. Dit gegrilde paprikarecept komt uit hun kookboek en is een klassiek Italiaans antipasti recept

NODIG

- 2 aubergines
- Olijfolie
- 25 gram versie koriander
- 1 citroen
- 2 teentjes knoflook
- 1,5 theelepel gemalen komijn
- zwarte peper

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 185 graden.
- Snijd 2 aubergines in plakken van 1 centimeter en snijd die in vier delen. Mix de plakjes met 8 eetlepels olijfolie en laat het intrekken.
- Doe de plakjes op een bakplaat en bak ze 40 minuten tot ze donkerbruin zijn en lekker knapperig.
- Laat ze afkoelen op keukenpapier
- Snijd 25 gram koriander fijn, zowel de steeltjes als de blaadjes.
- Snijd 2 teentjes knoflook zeer fijn
- Mix de koriander, knoflook met de schilrasp van 1 citroen en de sap van een halve citroen en 8 eetlepels olijfolie.
- Voeg de blokjes aubergine toe en smullen maar

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

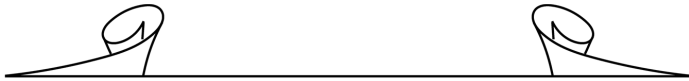
MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



AMANDEL PESTO

Uit Small World Cookbook



Small World catering is een waanzinnige broodjeszaak in de Amsterdamse Jordaan. Dit gegrilde paprikarecept komt uit hun kookboek en is een klassiek Italiaans antipasti recept

NODIG

- 1,5 teen knoflook
- 50 gram amandelen
- 100 gram basilicum
- Olijfolie
- 40 gram Parmezaanse kaas
- Zout en peper

BEREIDING

- Hak 1,5 teen knoflook en de 50 gram amandelen fijn in een keukenmachine.
- Doe 100 gram basilicum erbij, samen met 40 gram Parmezaanse kaas en naar smaak olijfolie.
- Mix tot een smeug geheel. Maak de smaak af met peper en zout

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST



GAMBA'S PIL PIL

Uit Small World Cookbook



Heerlijke snack rechtstreeks van de Spaanse stranden!

NODIG

- 4 roma tomaten
- 1 rode ui
- 6 teentjes knoflook
- 2 tl tomatenpuree
- 450 gram garnalen
- 20 gram koriander
- 20 gram peterselie
- 1,5 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- zout

BEREIDING

- Snijd 4 romatomaten in blokjes, 1 rode ui fijn en 6 teentjes knoflook fijn
- Snijd 20 gram koriander en 20 gram peterselie fijn
- Bak de ui en knoflook aan.
- Voeg 2 tl tomatenpuree toe en bak mee, samen met de tomatenblokjes
- Doe 2 el olijfolie in de pan met 1,5 tl paprikapoeder en 1 tl komijn.
- Voeg 80% van peterselie en alle koriander toe en 1,5 tl zout en een scheutje water.
- Goed bakken voor 10 minuten, dan 450 gram garnalen erbij.
- Stoof 10 minuten deksel erop, voeg dan citroensap toe en de rest van peterselie

SOEPEN

PASTA

INDISCH
SURINAAMS

MIDDEN
OOSTEN

BORREL+
BROOD

SALADE

TAART

REST

Tomatensoep	☐	Nasi goreng met spruitjes	☐		☐
Courgettesoep	☐	Surinaamse bami	☐		☐
Rode linzensoep	☐	Rendang van spitskool	☐		☐
Thaise Wortelsoep	☐	Sticky bloemkoolkip	☐		☐
Spaghetti Bolognaise	☐	Sticky tofu	☐		☐
Aubergine kastanjestoof	☐	Vega Roti	☐		☐
Garnaaltjespasta	☐	Falafel	☐		☐
Pompoenpasta	☐	Gegrilde groente	☐		☐
Saliepasta met hazelnoot	☐	Jalapeno tahin saus	☐		☐
Champignonbolognaise	☐	Aubergine tarte tartin	☐		☐
Gnocci met pesto en worst	☐	Freekeh met noten	☐		☐
Garam Masala	☐	Focaccia	☐		☐
Aubergine kastanjestoof	☐	Taart van Mathilde	☐		☐
Garnaaltjespasta	☐	Spicy burgerburrito's	☐		☐
Pompoenpasta	☐	Stamppot	☐		☐
Saliepasta met hazelnoot	☐	Vegetarische stoofpot	☐		☐
Champignonbolognaise	☐	Schnitzels en aardappel	☐		☐
Gnocci met pesto en worst	☐		☐		☐
Garam Masala	☐		☐		☐