

SAMPLE

71

Op doordeweekse dagen lukt het niet altijd om uitgebreid te koken. Deze keer 9 maaltijden zonder vlees of vis die je binnen een half uur op tafel zet.

1

Gratin van zoete aardappel en spruitjes met geitenkaas



HOOFDGERECHT
VOOR 4 PERSONEN
CA. 30 MINUTEN

500 g zoete aardappels, geschild
500 g spruitjes, panklaar
250 g zachte geitenkaas, verbrokken
200 ml room
1 ei
1 theel. verse of gedroogde tijmblaadjes
50 g walnoten

ovenschaal, ingevet

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer de zoete aardappels in de lengte en snijd in dunne plakjes. Snijd ook de spruitjes in dunne plakjes. Blancheer de spruitjes 1 minuut in kokend water, laat uitlekken en verdeel over de ovenschaal. Verdeel de helft van de geitenkaas erover. Blancheer de aardappelplakjes 1 minuut, laat uitlekken en leg bovenop de spruitjes. Klop de room los met het ei, de tijm en peper en giet over de aardappelplakjes. Verdeel de rest van de kaas en de walnoten erover. Bak de schotel in het midden van de oven in circa 20 minuten gaar.

voedingswaarde per persoon

545 kcal, vet 35 g (waarvan verzadigd 18 g), koolhydraten 32 g, eiwit 21 g, vezels 8 g, zout 1 g

Aan tafel!

binnen 30 minuten

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES

Week Zonder Vlees

Van 5 t/m 11 maart is het de Nationale Week Zonder Vlees. Want minder vlees eten heeft een positieve impact op mens, dier en milieu. Met de gerechten op de volgende pagina's laten we zien hoe je makkelijk én snel een lekker gerecht zonder vlees of vis op tafel kunt zetten. Meer weten? Kijk dan op www.weekzondervlees.nl

Het allerbeste

De specerijenmelange ras el hanout komt uit de Noord-Afrikaanse keuken en kan uit wel meer dan twintig verschillende specerijen bestaan. Het betekent dan ook vrij vertaald 'het beste van de winkel'. Vaak bevat de mix kardemom, kaneel, kruidnagel, gember, kurkuma, nootmuskaat en zwarte peper, maar iedere winkelier gebruikt zijn eigen samenstelling.

250 G
GROENTE
P.P.

2

Stoofpotje met pompoen, kikkererwten en couscous

☆☆☆

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN
CA. 20 MINUTEN

2 eetl. olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 eetl. ras el hanout of kerriepoeder
600 g pompoen, geschild en in blokjes
400 g tomatenblokjes (blik)
1 kaneelstokje
300 g kikkererwten (blik), uitgelekt
400 g couscous
1 eetl. boter of olie
100 ml Griekse yoghurt
½ bosje munt, grof gehakt

Bereiden

Verhit de olijfolie in een grote (braad) pan en fruit hierin de ui circa 5 minuten. Voeg de knoflook, specerijen en pompoenblokjes toe en roerbak mee. Voeg de tomatenblokjes, kaneel en 100 ml water toe. Breng op smaak met zout en laat afgedekt circa 15 minuten stoven op een lage stand. Voeg de uitgelekte kikkererwten toe en laat nog circa 5 minuten stoven. Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de couscous om met de boter. Serveer de stoof met de couscous en Griekse yoghurt. Bestrooi met de munt.

voedingswaarde per persoon

620 kcal, vet 13 g (waarvan verzadigd 3 g), koolhydraten 98 g, eiwit 21 g, vezels 13 g, zout 0,3 g

3

Bietenstampot met krokant gebakken ui en vega-balletjes

☆☆☆

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN
CA. 30 MINUTEN

400 g kruimige aardappels, geschild en in stukken
300 g zoete aardappels, geschild en in stukken
2 rode uien, in dunne ringen
1 theel. bloem
4 eetl. olijfolie
500 g gekookte bietjes, grof gehakt of geraspt
50 g boter
400 g vegetarische balletjes
2 eetl. balsamicoazijn
rasp en sap van ½ sinaasappel
½ bosje dille

Bereiden

Kook beide soorten aardappel samen gaar in ruim water met een snuf zout. Schud intussen de uienringen in een kom om met de bloem, een snuf zout en peper. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit hierin de uienringen op middelhoge stand knapperig bruin. Zet de warmtebron na een paar minuten lager en laat de uien langzaam karamelliseren. Houd apart. Verwarm de bietjes op een lage stand in een (steel)pan. Verhit de boter en bak hierin de balletjes om en om bruin. Giet de balsamico en het sinaasappelsap erbij en laat op een hoge stand iets inkoken. Giet intussen de aardappels af en laat goed uitlekken. Stamp de aardappels grof en schep de bietjes erdoor. Breng de bietenstamp op smaak met de sinaasappelsap, dille en peper. Schep de gebakken uien erop en serveer met de balletjes met jus.

voedingswaarde per persoon

550 kcal, vet 27 g (waarvan verzadigd 9 g), koolhydraten 49 g, eiwit 22 g, vezels 11 g, zout 2 g



Onion rings

Ook heel lekker: gefrituurde uienringen op z'n Amerikaans. Maak een luchtig beslagje van 75 gram bloem, 1 losgeklopt ei, 125 ml koud bier, zout en peper. Bestuif de uienringen van 2-3 uien met bloem, haal ze door 1 losgeklopt ei en daarna door het beslag. Frituur daarna in circa 3 minuten goudbruin, laat uitlekken en bestrooi met nog wat zout.



Feestje!

Altijd goed, zo'n plaatkaart. Je kunt hem beleggen met wat je maar lekker vindt. Of verzamel alle restjes uit de koelkast en maak een klikjestaart. Maar wist je dat een plaatkaart ook ideaal is tijdens een feestje? Snijd hem in kleine vierkantjes, driehoekjes of repen en je presenteert makkelijk en snel een feestelijk borrelhapje.

4

Uientaart met rozemarijn

☆☆

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN
CA. 30 MINUTEN

3 eetl. olijfolie
600 g rode en/of gele uien,
geschild en in ringen
2 takjes rozemarijn, alleen de naaldjes
4 teentjes knoflook, in plakjes
8 plakjes hartgetaartdeeg
1 ei
100 ml kookroom
evt. 100 g Parmezaanse kaas, geraspt
voor de salade:
150 g veldsla
50 g hazelnoten, grof gehakt
mispunt mosterd
mispunt honing
1 eetl. wittewijnazijn
2-3 eetl. olijfolie

bakplaat met bakpapier

Bereiden

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui. Voeg de rozemarijn, knoflook, zout en peper toe en fruit nog 1 minuut. Voeg een paar eetlepels water toe en stook afgedekt 5 minuten. Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed de bakplaat met het deeg en druk de deegranden op elkaar. Vouw de buitenste randen 1 cm om voor een dikkere rand. Verdeel de uien erover. Klop het ei met de room los en giet over de uien. Bestrooi eventueel met de kaas en bak de taart in de oven in circa 20 minuten goudbruin. Meng intussen de sla met de noten. Klop een dressing van de mosterd, honing, azijn en olie en breng op smaak met zout en peper. Schep de dressing vlak voor het serveren door de salade en serveer bij de taart.

voedingswaarde per persoon

700 kcal, vet 41 g (waarvan verzadigd 11 g),
koolhydraten 55 g, eiwit 23 g, vezels 6 g,
zout 1,7 g

5

Paddenstoelenrisotto met spinaziesalade

☆☆

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN
CA. 30 MINUTEN

4 eetl. olijfolie
1 ui, gesnipperd
500 g gemengde paddenstoelen,
schoongeveegd en grof gehakt
1 bosje verse Italiaanse kruiden,
grof gehakt
300 g risottorijst
600 ml warme groente-
of paddenstoelenbouillon
voor de salade:
250 g spinazie, panklaar
50 g amandelen, licht geroosterd
1 eetl. wittewijnazijn
2-3 eetl. olijfolie extra vergine

Bereiden

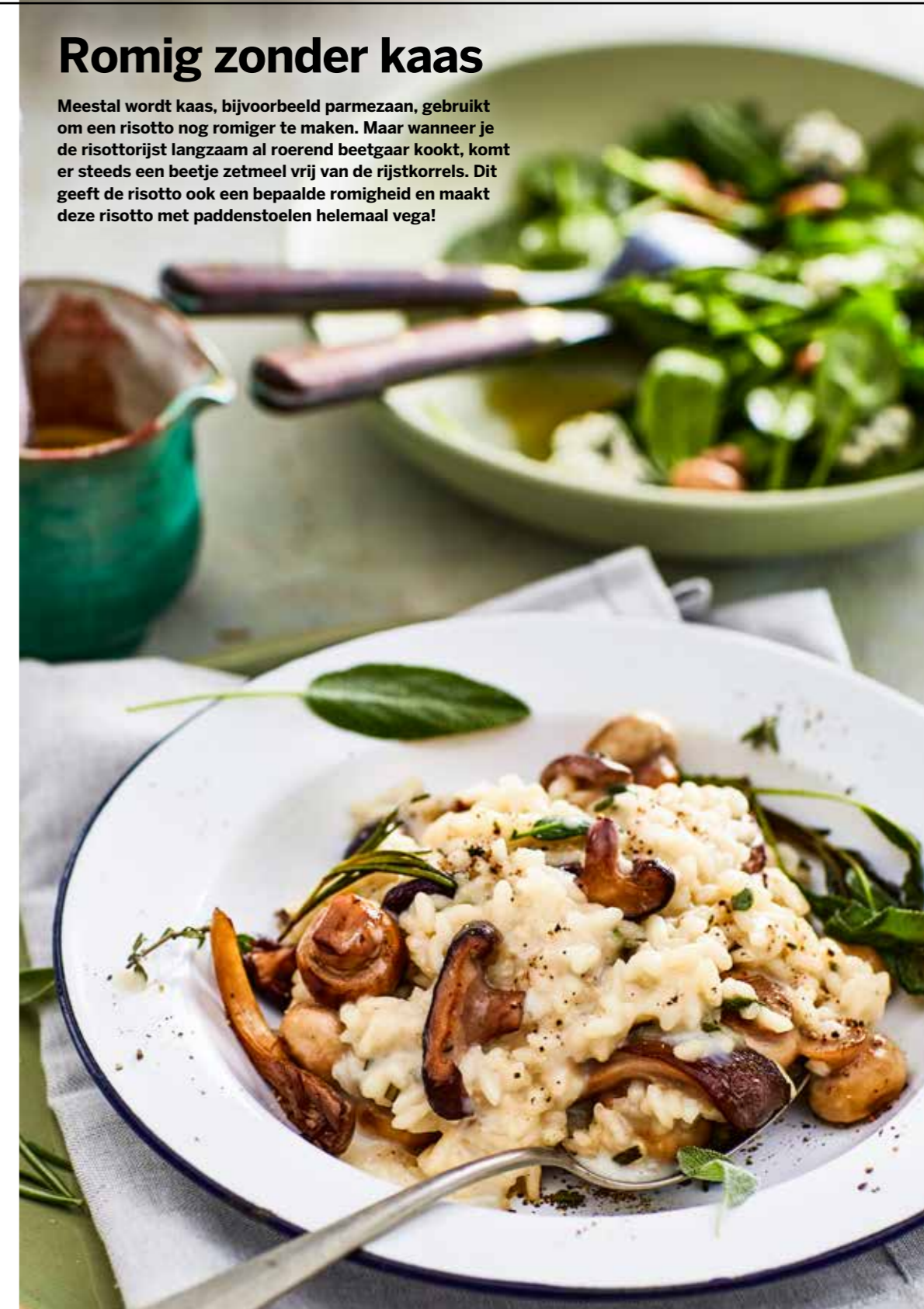
Verhit de olie in een pan met dikke bodem en fruit hierin de ui 5 minuten. Voeg de paddenstoelen en kruiden toe en roerbak 1 minuut. Voeg de rijst toe en bak kort mee. Voeg een beetje bouillon toe en roer tot deze is opgenomen. Voeg dan weer opnieuw bouillon toe en herhaal deze stappen circa 20 minuten tot alle bouillon is opgenomen en de rijst beetgaar is. Leg een deksel op de pan en neem de pan van de warmtebron. Meng de spinazie met de amandelen. Klop de azijn met de olijfolie tot een dressing en breng op smaak met zout en peper. Schep deze dressing door de spinaziesalade en serveer bij de risotto.

voedingswaarde per persoon

645 kcal, vet 31 g (waarvan verzadigd 7 g),
koolhydraten 71 g, eiwit 18 g,
vezels 7 g, zout 2,2 g

Romig zonder kaas

Meestal wordt kaas, bijvoorbeeld parmezaan, gebruikt om een risotto nog romiger te maken. Maar wanneer je de risottorijst langzaam al roerend beetgaar kookt, komt er steeds een beetje zetmeel vrij van de rijstkorrels. Dit geeft de risotto ook een bepaalde romigheid en maakt deze risotto met paddenstoelen helemaal vega!





Van haver tot gort

Parelgort bestaat uit gerstekorrels die machinaal gepeld en vervolgens gladgemaakt zijn. Hierdoor lijken de voedzame ronde korrels op glanzende parels. De ouderwetse gort is terug van weggevoerd door de opkomst van wereldse granen als quinoa en bulgur. Je vindt parelgort in het schap in de buurt van de rijst. Vervang het in deze salade eventueel door pasta in kleine vormpjes of door parelcouscous.

6

Lauwarme fruitige koolsalade met parelgort



HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN
CA. 20 MINUTEN

250 g parelgort
 ½ groenteboullontablet
 400 g witte kool, in dunne reepjes
 2 frizure appels
 100 g rozijnen of krenten
 100 g gepelde walnoten, grof gehakt
 200 g oude kaas, grof verbrokken
 voor de dressing:
 1 theel. mosterd
 1 eetl. wittewijnazijn
 2 eetl. olijfolie
 1 eetl. notenolie

Bereiden

Kook de parelgort volgens de aanwijzingen op de verpakking met de groenteboullontablet. Giet af en laat goed uitlekken. Blancheer de kool circa 2 minuten in water met zout. Giet af en spoel kort onder koud water. Snijd intussen de appel in gelijke schijfjes. Meng in een grote schaal de warme parelgort met de witte kool en schep de rozijnen, appel, noten en kaas erdoor. Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Schep de dressing door de salade en serveer direct.

voedingswaarde per persoon

820 kcal, vet 43 g (waarvan verzadigd 14 g), koolhydraten 75 g, eiwit 25 g, vezels 12 g, zout 2 g

7

Geroosterde kruidige bloemkool met aardappelpuree en feta



HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN
CA. 30 MINUTEN

700 g kruimige aardappels, geschild en in stukken
 1 grote bloemkool
 mespunt kaneelpoeder
 2 kruidnagels
 evt. 2 pimentkorrels
 evt. 1 stukje foelie
 ½ theel. grof zeezout
 2 eetl. olijfolie
 25 g boter
 100 ml warme melk
 1 theel. verse of gedroogde tijm
 100 g feta, verkruid

bakplaat met bakpapier vijzel

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de aardappels gaar in water met zout. Verwijder intussen de bladeren van de bloemkool. Snijd de bloemkool in dikke plakken en leg deze op de bakplaat. Maal alle specerijen met het zout in een vijzel tot een fijn poeder. Meng dit met de olie en bestrijk beide kanten van de bloemkool ermee. Rooster de bloemkool in het midden van de oven in circa 20 minuten gaar en bruin. Giet de aardappels af en stamp ze fijn met de boter en melk. Roer de tijm en de helft van de feta erdoor en breng op smaak met peper. Verkruid de rest van de feta over de puree en serveer met de geroosterde bloemkool.

voedingswaarde per persoon

350 kcal, vet 16 g (waarvan verzadigd 8 g), koolhydraten 35 g, eiwit 12 g, vezels 8 g, zout 1 g

Zonder saus

Dat bloemkool ook heel lekker is zonder sausje bewijst dit recept voor geroosterde kruidige bloemkool. Natuurlijk geven de kruiden veel smaak af, maar door te kiezen voor roosteren als kooktechniek, in plaats van koken, komt daar nog extra smaak bij! Geen piment en foelie in huis? De vertrouwde nootmuskaat blijft ook een prima smaakmaker.



250 G
GROENTE
P.P.

Vega?

Wat een vegetarisch recept is voor de een, is dat niet voor de ander. Het gaat in ieder geval om recepten zonder vlees of vis, al zijn er mensen die geen vlees, maar wel vis eten (pescotariërs). Omdat veel kaassoorten met dierlijk stremsel worden gemaakt, vinden sommige vegetariërs een recept pas écht vega wanneer er ook geen kaas in zit. Vervang dan het gegratineerde stokbrood door bruschetta's met olie en knoflook.

235 G
GROENTE
P.P.

8

Romige knolselderijsoep met gegratineerd stokbrood



HOOFDGERECHT
VOOR 4 PERSONEN
CA. 30 MINUTEN

1 knolselderij, geschild en in kleine blokjes
2 kruimige of zoete aardappels, geschild en in kleine blokjes
1 l groentebouillon (van 2 tabletten)
100 ml kookroom
150 g preiringen, panklaar
nootmuskaat
1 meergranenstokbrood, in de lengte doorgesneden
200 g brie of camembert, in dunne plakjes

bakplaat met bakpapier

Bereiden

Kook de knolselderij en aardappel in de bouillon in circa 20 minuten gaar. Voeg de laatste paar minuten de kookroom toe en pureer de soep helemaal glad. Voeg de preiringen toe en kook nog circa 5 minuten mee op een lage stand. Breng de soep op smaak met nootmuskaat en peper. Verwarm intussen de ovengrill voor. Leg de halve stokbroden op de bakplaat en beleg met de plakjes brie. Gratineer de kaas een paar minuten onder de grill en serveer het brood in stukken bij de soep.

voedingswaarde per persoon

565 kcal, vet 26 g (waarvan verzadigd 15 g), koolhydraten 51 g, eiwit 23 g, vezels 16 g, zout 4,5 g

9

Roerbakschotel van winterpeen en pastinaak met kokosrijst



HOOFDGERECHT
VOOR 4 PERSONEN
CA. 20 MINUTEN

3 eetl. olie
500 g winterpeen, geschrapt en in dunne plakjes
500 g pastinaak, geschild en in dunne plakjes
1 rode peper, in ringetjes
2 cm verse gember, geschild en fijngemaakt
4 teentjes knoflook, fijngemaakt
1 eetl. honing
sap van 1 limoen
1 bosje koriander, grof gehakt
voor de kokosrijst:
4 kopjes basmatirijst
2 kopjes kokosmelk

Bereiden

Breng voor de kokosrijst de rijst met 4 kopjes water en de kokosmelk aan de kook. Zet de warmtebron laag en laat de rijst afgedekt in circa 10 minuten al het vocht opnemen. Verhit intussen de olie in een wok en roerbak hierin de groenten in circa 10 minuten beetgaar. Voeg de rode peper, gember en knoflook toe en roerbak nog een paar minuten. Roer de honing en het limoen sap door de groenten en schep nog een paar minuten om op een lage stand. Bestrooi met de koriander en serveer met de rijst.

voedingswaarde per persoon

605 kcal, vet 23 g (waarvan verzadigd 12 g), koolhydraten 83 g, eiwit 11 g, vezels 10 g, zout 0,2 g

200 G
GROENTE
P.P.

Groentetip

In de wintermaanden zijn winterpenen en pastinaken helemaal in het seizoen en dus extra voordelig. Koop ze in een grote zak en maak er naast dit recept ook eens een 'lauwarme rijstsalade met geroosterde pastinaak en winterpeen' van. Dit recept vind je op pagina 86 tussen nog meer groentetips!