



DE GROENTEKEUKEN

Émilie Franzo



Snel klaar

Complete maaltijd binnen 30 minuten

INHOUD



4
BRUSCHETTA
RICOTTA-
DOPERWTJES



6
TACO'S MET
GROENTEN



8
CHAMPIGNON-
HOTDOGS



10
FAJITA'S
MET HALLOUMI



12
TORTILLA'S
MET GROENTEN



14
MEXICAANSE
SALADE



16
BLOEMKOOL-
PIZZA



18
BLOEMKOOL-
STEAK



20
AUBERGINE-
SPIESJES



22
FRITTATA MET
GROENTEN



24
KIKKERERWTEN-
BURGERS



26
POLENTAART



28
POLENTA-
RISOTTO MET
PADDENSTOELEN



30
HERFSPOTJE



32
RATATOUILLE
MET TOFU



34
AUBERGINES
À LA MILANESE



36
GEROOSTERDE
ZOETE
AARDAPPEL



38
LINGUINE
MET TOFU
EN ARTISJOK



40
CARBONARA
VAN ZOETE
AARDAPPEL



42
MACARONI
MET POMPOEN



44
COUSCOUS
VAN AUBERGINE



46
PADDENSTOELEN-
BOURGUIGNON



48
POMPOEN-
SOEP



50
AARDPEREN-
SOEP



52
PHÔ MET
COURGETTE



54
THAISE SOEP



56
PAD THAI



58
NASI GORENG
MET BOEREN-
KOOL EN KOKOS



60
ZOETZURE
BLOEMKOOI



62
BIRYANI
MET TOFU

CHAMPIGNON- HOTDOGS

VEGA



GROENTE EN FRUIT

- ½ rode paprika
- 2 lente-uitjes
- 2 rode uien
- 8 grote kastanjechampignons
een paar blaadjes
bladpeterselie



VOORRAADKAST

- 3 el olijfolie
- 100 ml ahornsiroop + 1 el extra
- 3 el sojasaus
- 1 tl ciderazijn
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 4 hotdogbroodjes
- zout en peper
- mosterd

Maak de rode paprika schoon en snijd hem in stukjes. Snipper de lente-uitjes. Zet beide apart.

Pel en snipper de rode uien. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de ui daarin 2 minuten. Voeg 100 ml ahornsiroop toe en laat de ui daarin 6 tot 8 minuten karamelliseren.

Maak intussen de kastanjechampignons schoon en snijd ze in plakken. Meng in een kom de sojasaus, 1 eetlepel ahornsiroop, 2 eetlepels olijfolie, de ciderazijn en het gerookte-paprikapoeder. Hussel de champignons door dit sausje en bak ze dan 8 minuten in een koekenpan op matig-hoog vuur. Keer de champignons na 4 minuten om en schep de rest van het sausje erover.

Leg de hotdogbroodjes 2 minuten onder de grill en verdeel er dan de gekaramelliseerde ui en de champignons en wat rode paprika en lente-uitjes over.

Maak het af met wat zout en peper, wat mosterd en de grof gehakte bladpeterselie.



POLENTATAART

VEGA



GROENTE EN FRUIT

150 g rode en gele
kerstomaatjes
1 lente-uitje
basilicum
kervel



VOORRAADKAST

750 ml groentebouillon
150 g polenta
zout
peper



ZUIVEL

100 g feta

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Was de kerstomaatjes en snijd ze doormidden.

Breng de groentebouillon aan de kook in een ovenbestendige pan, strooi er een derde van de polenta in, al kloppend zodat er geen klontjes in komen. Strooi de rest van de polenta er al kloppend bij. Kook de polenta volgens de aanwijzingen op de verpakking; tussen 3 en 10 minuten. Roer de polenta regelmatig door met een houten lepel tot hij dik wordt. Voeg wat zout toe en neem de pan van het vuur.

Zet de oven op de grillstand. Verkrumel de feta over de polenta en schik de kerstomaatjes erop. Zet de polenta-taart 10 minuten in de oven. Hak intussen het lente-uitje fijn.

Neem de taart uit de oven, strooi er iets zout en peper, de lente-uitjes, een paar blaadjes basilicum en kervel over.



THAISE SOEP

VEGAN



GROENTE EN FRUIT

- 3 tenen knoflook
- 1 ui
- ½ rode paprika
- 2 cm verse gemberwortel,
geraspt
- koriander
- basilicum
- ½ limoen



VOORRAADKAST

- 200 g tofu
- 2 el olijfolie
- 3 el rodecurrypasta
- 800 ml groentebouillon
- 250 ml kokosmelk uit blik
- 180 g rijstvermicelli
- 1 el sojasaus
- zout en peper

Leg de tofu tussen twee vellen keukenpapier, pers het vocht eruit en snijd de tofu in blokjes.

Pel de knoflook en de ui en hak ze fijn. Maak de rode paprika schoon en snijd hem in stukjes. Verhit de olijfolie in een grote hoge koekenpan op hoog vuur en bak daarin de tofublokjes 2 tot 3 minuten. Zet ze apart.

Verhit in dezelfde koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak daarin de ui en de rode paprika 5 minuten. Voeg de knoflook toe en laat die in 30 seconden opwarmen. Roer de rodecurrypasta en de gember erdoor en bak ze 2 minuten mee. Voeg de groentebouillon, de kokosmelk en de tofu toe, roer en laat de soep 10 minuten op matig-hoog vuur koken. Voeg tot slot de rijstvermicelli en de sojasaus toe en laat de soep nog 2 minuten op het vuur.

Serveer de soep in kommen en voeg wat koriander- en basilicumblaadjes en limoensap toe. Breng hem op smaak met zout en peper.



Snel klaar

Complete maaltijd binnen 30 minuten



Tortilla's met groenten

Bloemkoolpizza

Polentarisotto met paddenstoelen

Carbonara van zoete aardappel

Pad thai



DE GROENTEKEUKEN

In De groentekeuken-serie vind je de lekkerste en makkelijkste groenterecepten voor elke maaltijd. Nooit eerder waren die 250 gram groente per dag zo eenvoudig te halen.



9 789021 574370

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

Utrecht/Antwerpen
NUR 440