



# DE GROENTEKEUKEN

*Émilie Franzo*

50% VEGAN  
100%  
VEGA  
30% GLUTENVRIJ



# Proteïne power

Eiwitten voor de stevige trek

# INHOUD



**4**

HUMMUS VAN  
WITTE BONEN



**6**

TOASTS MET  
CHAMPIGNONS



**8**

SOCCA MET  
DOPERWTJES EN  
ASPERGES



**10**

SPINAZIE-  
FALAFEL



**12**

QUESADILLAS  
MET ZWARTE  
BONEN



**14**

HERFSTSALADE  
MET LINZEN



**16**

CAESARSALADE



**18**

QUINOASALADE  
MET SINAASAPPEL



**20**

HERFST-  
WINTER-  
TABOULÉ



**22**

QUINOA  
OP Z'N  
MAROKKAANS



**24**

SHAKSHUKA MET  
KIKKERERWTEN



**26**

PIZZA MET  
GEKRUIDE  
KIKKERERWTEN



**28**

SPAGHETTI  
MET PESTO EN  
GEROOSTERDE  
KIKKERERWTEN



**30**

SPAGHETTI  
MET  
ZOMERGROENTEN



**32**

SPAGHETTI  
BOLOGNESE MET  
ZWARTE BONEN





**34**  
VEGETARISCHE  
LASAGNE



**36**  
ZWARTEBONEN-  
BURGERS



**38**  
GEROOSTERDE  
POMPOEN,  
LINZEN EN  
BULGUR



**40**  
CHILI SIN CARNE



**42**  
DAHL VAN  
SPLITERWTEN



**44**  
DAHL VAN ZWARTE  
BONEN EN  
BLOEMKOOL



**46**  
RISOTTO MET  
WITTE BONEN



**48**  
RISOTTO VAN  
BOEKWEIT MET  
DOPERWTJES



**50**  
WITTEBONEN-  
SPREAD



**52**  
CURRY VAN  
RODE LINZEN



**54**  
CURRY VAN  
KIKKER-  
ERWTEN EN  
FLESPOMPOEN



**56**  
WINTERSTOOF



**58**  
ERWTENSOEP  
MET MUNT



**60**  
WITTEBONENSOEP  
MET SALIE



**62**  
LINZENSOEP  
MET WORTEL

# HERFST- WINTERTABOULÉ

VEGA - GLUTENVRIJ



## GROENTE & FRUIT

800 g bloemkool  
1 appel, Royal Gala  
2 avocado's  
1 rode ui  
10 g bladpeterselie  
10 g munt  
sap van 1 limoen



## VOORRAADKAST

zout en peper  
1 el + 40 ml olijfolie  
180 g kikkererwten,  
gekookt (uit blik)  
1 tl gerooktepaprikapoeder  
2 el mosterd  
2 el honing  
40 ml water

Spoel de kikkererwten af met water en laat uitlekken. Vet een koekenpan in met 1 eetlepel olijfolie. Hussel de kikkererwten om met het gerooktepaprikapoeder zodat alle kikkererwten een mooi laagje hebben. Bak ze 5 minuten op hoog vuur en zet ze apart.

Snijd de bloemkool in roosjes, spoel ze af met water en dep ze droog. Maal ze in de keukenmachine op de pulseerstand fijn tot korrels. Zet de korrels apart.

Was de appel en snijd hem doormidden. Verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pitten en schillen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel en snipper de rode ui. Snijd de peterselie en de munt fijn.

Hussel de bloemkool, de kikkererwten, de appel, de avocado, de rode ui, de peterselie en de munt in een kom door elkaar.

Meng in een kleine kom de mosterd, de honing, 40 ml olijfolie, het water en het limoensap met zout en peper en hussel de dressing door de salade.





# ZWARTE- BONENBURGERS

VEGA



## GROENTE & FRUIT

- 2 rode uien
- 2 rijpe avocado's
- 1 tomaat
- sap van 1 limoen
- koriander en kervel



## VOORRAADKAST

- 500 g zwarte bonen, gekookt (uit blik)
- 60 g quinoa
- 4 el olijfolie
- 1 tl gerooktepaprikapoeder
- 2 el barbecuesaus
- 40 g walnoten
- 30 g paneermeel
- zout en peper
- 4 hamburgerbroodjes
- piment d'Espelette of chilivlokken



## ZUIVEL

- 4 plakken emmentaler

Snijd de koriander en kervel fijn en houd apart. Spoel de zwarte bonen af en laat ze uitlekken. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel en snipper de rode uien. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit daarin de helft van de ui. Meng het gerookte-paprikapoeder erdoor en bak de ui nog 2 minuten. Roer de barbecuesaus erdoor, bak nog 1 minuut en zet de pan apart. Hak de walnoten grof en doe ze in de mengkom van een keukenmachine samen met de zwarte bonen, de gekookte quinoa, het paneermeel en een mespunt zout. Maal alles op de pulseerstand tot een homogeen, niet al te fijn gemalen deeg. Meng de ui met een lepel door het deeg. Vorm 4 burgers van het deeg en leg ze 1 uur op een bord in de koelkast.

Pel en ontpit de avocado's een paar minuten voor je de burgers uit de koelkast haalt. Prak het vruchtvlees fijn met een vork. Snijd de tomaat in blokjes en doe ze in een kom samen met de avocado, de rest van de rode ui, het limoensap, 2 eetlepels olijfolie en de fijngehakte koriander. Prak alles met een vork door elkaar tot een grove guacamole. Breng het op smaak met zout, peper en piment d'Espelette.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet een koekenpan in met 1 eetlepel olijfolie en bak daarin de burgers 3 minuten aan elke kant. Leg ze dan in een ovenschaal. Leg op elke burger een plak emmentaler en zet de schaal een paar minuten in de oven tot de kaas gesmolten is. Snijd de burgerbroodjes open, leg er een burger in, schep daarop een flinke schep guacamole en maak het af met wat kervel voor je de broodjes dichtklapt.





# RISOTTO VAN BOEKWEIT MET DOPERWTJES

VEGAN



## GROENTE & FRUIT

- 4 tenen knoflook
- 800 g verse spinazie  
(gewassen)
- 500 g doperwtjes  
munt



## VOORRAADKAST

- 330 g boekweit
- 2 el olijfolie
- 950 ml groentebouillon
- zout en peper
- 1 mespunt piment d'Espelette  
of chilivlokken

Spoel de boekweit grondig af met water en laat het graan uitlekken. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de munt in fijne reepjes en houd apart.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook in 2 minuten goudbruin. Roer de boekweit erdoor en bak 2-3 minuten mee. Schenk de bouillon erbij, zet het vuur laag en laat de boekweit ca. 20 minuten pruttelen tot alle bouillon is opgenomen.

Blancheer de spinazie 1 minuut in kokend water en koel het blad meteen terug onder koud stromend water. Herhaal dit met de doperwtjes.

Meng de spinazie en twee derde van de doperwtjes in een keukenmachine tot een gladde saus. Schep de saus samen met de resterende erwten door de boekweit en laat het gerecht nog 5 minuten op het vuur. Breng het op smaak met zout en peper.

Serveer de risotto gegarneerd met wat munt en piment d'Espelette.



# LINZENSOEP MET WORTEL

VEGAN



## GROENTE & FRUIT

- 1 ui
- 1 sjalot
- 2 tenen knoflook
- 4 wortels
- 450 g aardappels
- 2 lente-uitjes
- bladpeterselie



## VOORRAADKAST

- 200 g gedroogde groene linzen
- 1 el olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- 960 ml groentebouillon
- zout en peper
- 1 mespunt chilivlokken

Spoel de linzen af met water en laat ze uitlekken. Pel de ui, de sjalot en de knoflook en snijd ze fijn. Schrap de wortels en snijd ze in plakjes. Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Snijd de peterselie fijn en houd apart.

Fruit in een braadpan de ui en de sjalot in 1 eetlepel olijfolie. Voeg de knoflook, de komijn, de wortel en de aardappels toe en bak alles 5 minuten. Schenk de groentebouillon erbij en breng de soep aan de kook.

Doe de linzen in de soep en breng die opnieuw aan de kook. Zet het vuur laag zodra de soep begint te borrelen. Laat hem 20-25 minuten zacht koken tot de linzen en de aardappels gaar zijn.

Was de lente-uitjes en snijd ze in ringetjes. Doe ze bij de soep en laat ze 5 minuten meekoken. Breng de soep op smaak met zout en peper en lepel hem in kommen. Garneer de soep met wat peterselie en de chilivlokken erop.





# Proteïne Power

## 30 groenterecepten voor extra energie



De lekkerste ideeën met groente, dat is wat *De groentekeuken* je biedt. Met als nieuwste thema Proteïne Power: de lekkerste groentegerechten vol eiwitten voor de stevige trek. Nooit eerder waren 250 gram per dag zo'n makkie om te halen.



### DE GROENTEKEUKEN



**KOS  
M•S**

Utrecht/Antwerpen  
NUR 440