



Een klimaatkanjer is een recept met een lage milieubelasting. Een lage milieubelasting betekent minder dan 1,25 kilo CO<sub>2</sub>-uitstoot voor een hoofdgerecht. Dat is ruim een derde minder dan een gemiddelde warme maaltijd.

Recepten met een klimaatkanjerlogo voldoen aan de volgende richtlijnen:

- Ze bevatten verse groente en fruit van het seizoen (zie pagina 157) of geteelde groente met een lage milieubelasting of groente en fruit uit blik of pot.
- Ze bevatten niet meer dan 20 gram kaas, kwark of room en/of 100 ml zuivelproducten per persoon.
- Ze hebben een kortere verhittingstijd dan 25 minuten.
- Ze zijn meestal niet bereid met de barbecue, frituurpan of oven.

# INHOUD

STEEDS MEER MENSEN ETEN VAKER VEGETARISCH	7
GEZOND ETEN ZONDER VLEES	8
HET GOEDE VAN PEULVRUCHTEN	15
SNELLE LUNCH-IDEEËN	52
SOJA ALS BASIS	61
VARIËREN MET EI	86
NOTEN IN DE PAN	108
VEGETARISCHE VERVANGING	137
ZEEWIER ALS NIEUWE EIWITBRON	151
KLEINE VEGE-FLEXITARIËRS	155
SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT	157
RECEPTENINDEX	158





## STEEDS MEER MENSEN ETEN VAKER VEGETARISCH

Eet jij minimaal drie dagen per week geen vlees? Dan ben jij een flexitariër in goed gezelschap. Meer dan de helft van de Nederlanders eet tegenwoordig regelmatig vegetarisch.

Het koken met veel groente, peulvruchten en noten is voor zowel vegetariërs als flexitariërs interessant. De reden om vlees te laten staan verschilt per persoon. Voor de een staat het dierenwelzijn voorop. Voor de ander is milieu, religie, gezondheid, of simpelweg afwisseling reden om vegetarisch te eten.

Door de dreigende voedselschaarste wordt er druk gezocht naar alternatieven voor vlees. Er ontstaan geregeld nieuwe vegetarische trends zoals koken met zeewier en soja. Steeds meer mensen realiseren zich dat er niet per se vlees op het menu hoeft te staan om gezond te eten. 'Vandaag vegetarisch' staat boordevol vegetarische recepten op basis van peulvruchten, soja, noten, ei en vleesvervangers. Lees snel verder en ontdek een nieuwe manier van eten.

# GEZOND ETEN ZONDER VLEES

Ook zonder vlees zijn er genoeg mogelijkheden om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Met een beetje creativiteit en kennis kun je heerlijk vegetarisch eten. Volwaardige vleesvervangers bevatten voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en/of vitamine B12.

## VARIATIE

Er bestaat niet één voedingsmiddel waarin alle voedingsstoffen zitten die je lichaam nodig heeft. Daarom is gevarieerd eten belangrijk. De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Je eet gevarieerd als je steeds andere keuzes maakt binnen de vakken van de Schijf van Vijf, dat kan met of zonder vlees. Je eet dan elke dag anders.

### Hoeveel heb je nodig?

Dit heb je nodig ter vervanging van een stukje vlees van 100 gram:

**Product:** Peulvruchten inclusief sojaproducten

**Hoeveelheid:** 135 gram (gaar)

**Waar let je op?** Je hebt ongeveer 45 gram gedroogde peulvruchten nodig om 135 gram over te houden na het koken.

**Product:** Ei

**Hoeveelheid:** 2

**Waar let je op?** Als vegetariër kun je 3-4 eieren per week eten. Eet je wel wat vlees, houd het dan op 2-3 per week.

**Product:** Noten

**Hoeveelheid:** 25 gram (handje)

**Waar let je op?** Vegetariërs mogen een paar keer per week twee handjes nemen.

**Product:** Kant-en-klare vegetarische balletjes en burgers

**Hoeveelheid:** 100 gram

**Waar let je op?** Kijk bij vleesvervangers op pagina 137.



## VEGETARISCH ETEN TIJDENS ZWANGERSCHAP

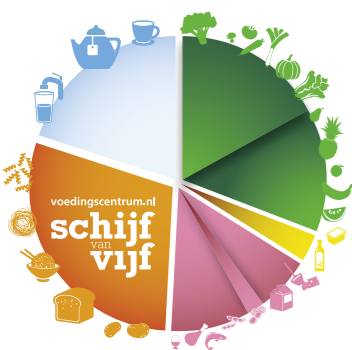
Vegetarisch eten kan prima als je zwanger bent. Let er wel op dat je genoeg van de voedingsstoffen ijzer, jodium, calcium, eiwitten, vitamine B1, B2, B12 en (vis)vetzuren binnenkrijgt. Als je heel weinig of geen vlees of vis eet, is het belangrijk om goed op je vitamine B12-inname te letten. Vul deze eventueel aan met een vitamine B12-supplement. Eet je geen of minder dan twee keer per week vis? Slik dan tijdens je hele zwangerschap elke dag een omega-3 (vis)vetzuren supplement met 250-450 mg DHA.

Als je zwanger bent kun je gerust tofu, tempé of sojabonen eten bij de warme maaltijd. Eet je dagelijks meerdere sojaproducten, dan geldt er uit voorzorg een maximum. In sojaproducten zitten zogenaamde isoflavonen. Hoge doseringen kunnen mogelijk invloed hebben op de ontwikkeling van de geslachtsorganen van je baby.

## VERVANG JE ZUIVEL DOOR EEN PLANTAARDIG ALTERNATIEF?

Neem dan niet meer dan 4 glaasjes of schaaltjes sojadrink/yoghurt per dag. En kies voor een sojadrink/yoghurt die is verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/zwangerensoja](http://www.voedingscentrum.nl/zwangerensoja)

Als je helemaal geen dierlijke producten eet en je bent zwanger, dan raden we je aan om naar een diëtist te gaan. In onze Schijf van Vijf voor jou-tool kun je zien wat onze adviezen precies zijn. Kijk op [www.voedingscentrum.nl/adh](http://www.voedingscentrum.nl/adh)



GROENTE EN FRUIT



SMEER- EN  
BEREIDINGSVETTEN



PEULVRUCHTEN, VIS,  
VLEES, EI,  
NOTEN EN ZUIVEL



BROOD, GRAANPRODUCTEN  
EN AARDAPPELEN



DRANKEN



## HET GOEDE VAN PEULVRUCHTEN

Peulvruchten zou je ook wel het 'vlees' voor de vegetariër kunnen noemen. Ze bevatten namelijk net als vlees ijzer, eiwit en B-vitamines (geen B12). In sommige opzichten zijn peulvruchten zelfs nog een betere keuze dan vlees: ze bevatten geen verzadigd vet, geen zout (als dat niet toegevoegd wordt) en veel vezels. Peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Genoeg reden om lekker aan de slag te gaan met peulvruchten.

### HOEVEEL HEB JE NODIG?

Ongeveer 45 gram ongekookte peulvruchten; gekookt 2 à 3 opscheplepels (135 gram), vergelijkbaar met 100 gram onbereid vlees.

### WAT VERSTAAN WE ONDER PEULVRUCHTEN?

Onder peulvruchten verstaan we: bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen (borlotti), limabonen, lupinebonen, linzen, kikkererwten, kidneybonen en sojabonen.

### PINDA'S EN 'GROENE' PEULVRUCHTEN

Wat plantkundig peulvruchten zijn, rekenen we niet altijd tot de peulvruchten. Dat komt omdat we in receptuur en in studies naar gezondheidseffecten sommige soorten peulvruchten als groente of noten zien. Daarom worden 'groene' peulvruchten zoals sperziebonen, snijbonen, doperwten, peultjes, sugarsnaps en kouseband gerekend tot de groente. Pinda's zijn officieel peulvruchten, maar rekenen we tot de noten.

### GEDROOGD

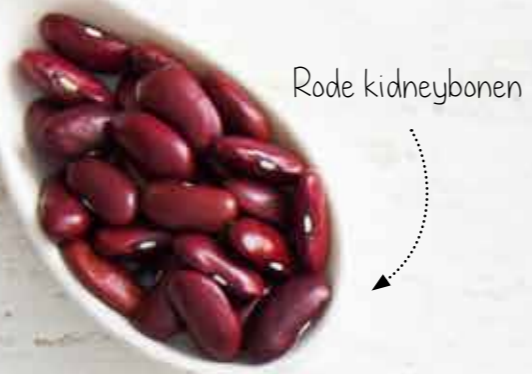
Gedroogde peulvruchten moet je lang koken voordat ze gaar zijn. Het gaat sneller wanneer je ze een avond ervoor weekt of anders een snelkookpan gebruikt. Hoelang je ze moet koken verschilt per soort. Weken scheelt al gauw zo'n 10 tot 20 minuten in de keuken. Peulvruchten week je in driemaal hun gewicht in water. Je kunt ze vervolgens in hun weekwater koken.

### UIT BLIK, POT OF STAZAK

Peulvruchten zijn verkrijgbaar in glas, blik, stazak en gedroogd bij supermarkten of kleine buurtwinkels. Beide soorten zijn even gezond. Let bij geconserveerde peulvruchten alleen wel goed op het zoutgehalte. Peulvruchten zijn een gezonde keuze als ze minder dan 0,5 gram zout per 100 gram bevatten en er geen suiker aan toegevoegd is. Kijk hiervoor op het etiket. Peulvruchten uit glas, blik of stazak hoeft je alleen even op te warmen.

### HERKOMST

Een groot deel van de in Nederland verkrijgbare peulvruchten komt van eigen bodem. Onder andere bruine bonen, kapucijners en kievitsbonen komen uit Nederland.



Rode kidneybonen



Kikkererwten



Groene linzen



Rode linzen



Kievits (Borlotti) bonen



Grote witte bonen



Witte bonen



Zwarte bonen



## OKERSOEP MET GELE ERWTEN

voor 2 personen

120 gram gele spliterwten (pesi)

1 laurierblad

4 pimentkorrels

1 ui

1 wortel

1 prei

2 eetlepels olie

150 gram oker of okra

½ peper

1 blik tomatenblokjes zonder zout

bladselderij

citroensap

1. Was de spliterwten (pesi). Kook de spliterwten met het laurierblad en de pimentkorrels gaar.
2. Pel de ui en snijd klein.
3. Maak de wortel en de prei schoon. Snijd de wortel in plakken en de prei in ringen.
4. Bak de ui, de wortel en de prei in de olie.
5. Was de oker en snijd ze eventueel in stukken.
6. Snijd de halve peper in reepjes.
7. Doe de oker, de gare pesi met kookvocht, de reepjes peper en de tomatenblokjes bij de gebakken groente en kook alles gaar.
8. Was de bladselderij en snijd het klein.
9. Maak de soep op smaak met bladselderij en citroensap.

**Voedingswaarde per persoon:** 425 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 16 g suikers, 10 g vezel, 20 g eiwit, 0,1 g zout, 300 g groente

## DRIE BONENCHILI

voor 2 personen

1 ui

1 teentje knoflook

1 rode peper

2 eetlepels olijfolie

1 theelepel oregano

1 theelepel gemalen komijn

2 theelepels gerookt paprikapoeder

½ theelepel chilipoeder

1 kleine zoete aardappel

1 klein blik zwarte bonen (uitlekgewicht 200 gram)

1 klein blik kidneybonen (uitlekgewicht 220 gram)

1 klein blik cannellini bonen of witte bonen (uitlekgewicht 220 gram)

1 blik tomatenblokjes zonder zout

1 limoen

50 ml halfvolle yoghurt

1. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
2. Maak de peper schoon, verwijder de zaadlijst en pitjes en snijd de peper in reepjes.
3. Verwarm de olie in een braadpan en fruit hierin de ui, de knoflook, de peper en de specerijen.
4. Schil de zoete aardappel en snijd hem in blokjes.
5. Spoel alle bonen in een vergiet af en laat ze uitlekken.
6. Doe de blokjes aardappel, alle bonen en de tomatenblokjes in de pan en stoof het gerecht met een deksel op de pan 20 minuten.
7. Was de limoen en rasp wat van de schil. Snijd de limoen in parten.
8. Roer wat limoenschil en peper door de yoghurt.
9. Schep aan tafel een lepel yoghurt op de chili en geef er een partje limoen bij.

**Voedingswaarde per persoon:** 655 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 85 g koolhydraten, waarvan 24 g suikers, 35 g vezel, 30 g eiwit, 1,7 g zout, 175 g groente





## DAHL MET ZOETE AARDAPPEL EN KORIANDERYOGHURT

voor 2 personen

150 gram rode linzen  
stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)  
bosje koriander  
½ blik tomatenblokjes zonder zout  
2 rode uien  
1 flinke winterwortel  
1 zoete aardappel  
1 groene peper  
2 eetlepels olie  
3 theelepels garam masala of kerriepoeder  
1 theelepel komijnzaad  
1 theelepel korianderzaad  
1 teentje knoflook  
100 ml halfvolle yoghurt

1. Was de linzen.
2. Schil het stuk gember en rasp het.
3. Was de koriander. Knip de steeltjes klein en houd het blad apart.
4. Breng de linzen met de gember en de koriandersteeltjes in 200 ml water aan de kook en kook ze in 10-15 minuten gaar.

5. Roer de tomatenblokjes erdoor. Laat de dahl zacht koken en roer goed tot de linzen uit elkaar vallen.
6. Pel de uien en snijd ze in snippers.
7. Schrap de wortel, halveer hem in de lengte en snijd de helften in plakken.
8. Schil de zoete aardappel en snijd hem in blokjes.
9. Maak de peper schoon, verwijder pitjes en snijd de peper in reepjes.
10. Fruit de uien in de olie met de garam masala, het komijnzaad en korianderzaad. Pers de knoflook erboven. Voeg de wortel, zoete aardappel en peper toe met een paar lepels water en stoof dit in ongeveer 5 minuten gaar.
11. Knip de korianderblaadjes klein. Roer een deel door de yoghurt.
12. Schep aan tafel de groente en wat korianderyoghurt op de dahl en strooi er nog wat koriander over.

**Voedingswaarde per persoon:** 560 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 75 g koolhydraten, waarvan 27 g suikers, 25 g vezel, 20 g eiwit, 0,3 g zout, 225 g groente

## PREICURRY MET KIKKERERWTEN, RIJST EN MUNTYOGHURT

voor 2 personen

150 gram zilvervliesrijst

2 takjes munt

peper

100 ml halfvolle yoghurt

stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)

1 ui

1 teentje knoflook

500 gram prei

2 tomaten

½ bosje koriander

2 eetlepels olie

1 theelepel komijnzaad

1 eetlepel kerriepoeder

1 klein blik kikkererwt (uitlekgewicht 220 gram)

1. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Was de munt, knip de helft van de blaadjes in reepjes en wrijf de rest fijn. Meng dit met wat peper door de yoghurt.
3. Schil het stuk gember en rasp het.
4. Maak de groente schoon. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in stukken van 3 cm en de tomaten in blokjes.
5. Was de koriander. Snijd de stelen klein en houd de blaadjes apart.
6. Fruit de ui en de knoflook met de koriandersteeltjes, de gember, de komijn en de kerrie in de olie tot het gaat geuren. Voeg de prei en de tomaten toe en stook de groente in 6 minuten gaar.
7. Spoel de kikkererwt in een zeef af. Warm ze mee met de groente.
8. Geef de preicurry en de muntyoghurt bij de rijst.

**Voedingswaarde per persoon:** 625 kcal, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 85 g koolhydraten, Waarvan 9 g suikers, 15 g vezel, 20 g eiwit, 0,6 g zout, 225 g groente

‘Kikker’ in het woord ‘kikkererwt’ komt van het Latijnse ‘cicer’ wat letterlijk ‘grauwe erwt’ betekent. Zo veranderlijk als taal is, veranderde ‘cicer’ later in ‘keker’ en van daaruit werd het weer ‘kikker’ zoals wij het nu kennen in onze befaamde ‘kikkererwt’.





## BONENBURGER MET ZOETE AARDAPPELSALADE

voor 2 personen

250 gram sperziebonen

400 gram zoete aardappelen

1 kleine ui

2 theelepels kerrie

2 eetlepels olie

1 gedroogd chilipepertje

1 klein blik of zak zwarte bonen (uitlekgewicht 220 gram)

25 gram hazelnoten

2 eetlepels volkorenmeel

1 bosje radijs

6 takjes selderij

azijn

2 eetlepels vloeibare margarine

1. Maak de sperziebonen schoon en breek ze tweemaal. Kook de sperziebonen in weinig water in ongeveer 10 minuten gaar.
2. Schil de zoete aardappelen, snijd ze in plakken en halveer ze. Kook de aardappelplakken in een bodempje water in ongeveer 5 minuten gaar.
3. Pel de ui en snijd hem heel fijn.
4. Fruit de ui met de kerrie in de olie zacht en verkruimel het pepertje erboven.
5. Spoel de zwarte bonen af en druk ze met een vork fijn.
6. Hak de hazelnoten klein.
7. Prak een paar plakken zoete aardappel fijn en meng er de gehakte hazelnoten, de zwarte bonenmassa en de helft van de gefruite ui door.
8. Vorm er 4 platte schijven van en wentel ze door het volkorenmeel. Laat de burgers afgedekt in de koelkast opstijven.
9. Maak de radijs schoon en snijd ze in plakjes.
10. Was de selderij en knip het grof.
11. Meng de radijs, de selderij en de sperzieboontjes door de plakken zoete aardappel.
12. Roer door de rest van het ui-kerriemengsel wat azijn en maak hiermee de aardappel-groentesalade op smaak.
13. Verwarm de margarine in een koekenpan met een anti-aanbakbodem en bak hierin de bonenburgers heet en bruin. Serveer de salade erbij.

**Voedingswaarde per persoon:** 640 kcal, 30 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 26 g suikers, 20 g vezel, 15 g eiwit, 0,7 g zout, 175 g groente



## ▶ VIDEORECEPT



Scan de QR-code met je mobiele telefoon om te zien hoe onze kok Suzanne dit recept klaarmaakt in een kookvideo.

## SPAANSE BONENSOEP

voor 2 personen

1 rode paprika

1 dunne prei

1 ui

1 teentje knoflook

½ rode peper

1 klein blik kidneybonen (uitlekgewicht 250 gram)

2 eetlepels olie

1 blik tomatenblokjes zonder zout

1 laurierblad

¼ groentebouillontablet met minder zout

oregano

gerookt paprikapoeder

4 volkoren boterhammen

1. Maak de groente schoon. Snijd de paprika in blokjes, de prei in ringen en de ui en de knoflook in snippers.
2. Verwijder van de peper de pitjes en snijd de peper in reepjes.
3. Spoel de kidneybonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
4. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook.
5. Voeg de paprika, prei, pepertje, de kidneybonen, de tomatenblokjes, het laurierblad, 150 ml water en het stukje bouillontablet toe en breng dit aan de kook. Laat de soep 10 minuten koken.
6. Verwijder het laurierblad en maak de soep op smaak met oregano en gerookt paprikapoeder.
7. Serveer er brood bij.

**Voedingswaarde per persoon:** 500 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 14 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 1,5 g zout, 250 g groente



## NOEDELSALADE MET OOSTERSE DRESSING

voor 2 personen

150 gram volkoren noedels

½ rode peper

2 eetlepels sojasaus met minder zout of ketjap manis

200 gram tempé

½ eetlepel sesamzaad

stukje gember (grootte van ½ duim)

½ komkommer

1 paprika

250 gram broccoli

1 dunne prei

100 gram oesterzwammen

2 eetlepels olie

1 eetlepel citroensap

1. Kook de noedels in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat ze goed uitlekken.
2. Maak het stuk peper schoon. Wrijf de peper met een deel van de pitjes en 1 eetlepel sojasaus fijn.
3. Snijd de tempé in hele kleine blokjes en meng de peperpasta er door.
4. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudgeel.
5. Schil de gember en rasp het fijn.
6. Maak de groente schoon.
7. Snijd de komkommer en de paprika in blokjes, de broccoli in roosjes en de prei in ringen.
8. Maak de oesterzwammen schoon en snijd ze in stukken.
9. Verwarm de olie en bak hierin de tempé kort.
10. Roerbak de groente en de oesterzwammen enkele minuten mee tot de groente net gaar is.
11. Schep de groente uit de pan en meng ze door de noedels.
12. Roer 1 eetlepel water, de gember, de rest van de sojasaus en het citroensap door het achtergebleven aanbaksel en roer dit los. Meng de dressing door de salade en strooi het sesamzaad erover.

Voedingswaarde per persoon: 625 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 20 g suikers, 15 g vezel, 30 g eiwit, 2 g zout, 200 g groente





## TOMATENQUICHE MET NOTEN

voor 2 personen

10 blaadjes salie of basilicum of	100 ml halfvolle yoghurt
4 takjes tijm	1 teentje knoflook
150 gram volkorenmeel	peper
75-100 gram magere kwark	25 gram ongezouten macadamia's
olie	
500 gram gemengde tomaten	bakvorm met doorsnee van 22 cm
2 eieren	

1. Was de kruiden en knip de helft klein.
2. Meng het volkorenmeel met de kwark en de kruiden. Voeg eventueel een lepel koud water toe en kneed snel tot een deeg.
3. Laat het deeg afgedekt 30 minuten in de koelkast rusten.
4. Warm de oven voor op 175 °C.
5. Bestrijk de vorm met olie.
6. Rol het deeg uit en bekleed hiermee de vorm. Bak de bodem 20 minuten in de hete oven.
7. Was de tomaten. Halveer kleintjes en snijd grotere in plakken.
8. Klop de eieren los en klop er de yoghurt door. Pers de knoflook erboven en maak het mengsel op smaak met peper.
9. Bestrijk de bodem met het yoghurtmengsel. Verdeel de tomaten erover, de kleine met de snijkant naar boven.
10. Bak de quiche onderin de hete oven in 25 minuten gaar.
11. Hak de macadamia's grof en strooi ze over de quiche.
12. Garneer met de rest van de kruiden.

Voedingswaarde per persoon: 530 kcal, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 10 g vezel, 20 g eiwit, 0,3 g zout, 225 g groente



## CANNELLONI MET PADDENSTOELEN EN NOTEN

voor 2 personen

6 volkoren lasagnebladen

1 kleine ui

1 dunne prei

1 stengel bleekselderij

250 gram paddenstoelen

1 eetlepel olijfolie

50 gram ongezouten gemengde noten

peper

Provençaalse kruiden

40 gram geraspte kaas 30+ belegen

75 ml halfvolle yoghurt

1. Kook de lasagne in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Neem de bladen uit het water en leg de stukken naast elkaar, afgedekt met folie.
3. Maak de groente schoon.
4. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen, de bleekselderij in reepjes en de paddenstoelen in plakken of reepjes.
5. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de bleekselderij enkele minuten. Bak de paddenstoelen kort mee.
6. Hak de noten grof.
7. Meng de noten door de groente en maak het op smaak met peper en Provençaalse kruiden.
8. Warm de grill voor.
9. Verdeel het mengsel over de lasagnebladen en rol ze op. Leg de rolletjes naast elkaar in een ovenvaste schaal. Schep de rest van de vulling ernaast.
10. Meng de kaas door de yoghurt en verdeel dit over de cannelloni.
11. Laat de cannelloni onder de hete grill in 10 minuten licht kleuren.

Voedingswaarde per persoon: 550 kcal, 25 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 9 g vezel, 25 g eiwit, 0,5 g zout, 150 g groente



## BULGURSALADE MET SPERZIEBOONTJES EN CASHEWNOTEN

voor 2 personen

¼ groentebouillontablet met minder zout

150 gram bulgur

300 gram sperziebonen

1 bosui

1 citroen

2 eetlepels olie

½ blik tomatenblokjes zonder zout

2 eetlepels olijfolie

gemalen komijn

peper

slabladen

50 gram ongezouten cashewnoten

1. Breng 300 ml water aan de kook en los het stukje bouillontablet erin op.
2. Doe de bulgur in een kom en schenk de bouillon erover. Roer dit goed door en laat het 10 minuten wellen.
3. Maak de sperziebonen schoon en breek ze tweemaal. Kook de sperziebonen in een bodempje water in 10 minuten beetgaar.
4. Giet eventueel het water van de bulgur en laat de bulgur afkoelen.
5. Maak de bosui schoon en snijd hem in dunne ringen.
6. Boen de citroen schoon. Rasp wat van de schil en pers de citroen uit.
7. Meng de sperzieboontjes, de bosui, de tomatenblokjes en de olijfolie door de bulgur en maak het op smaak met geraspte citroenschil, citroensap, gemalen komijn en peper.
8. Was de slabladen en dep ze droog.
9. Hak de cashewnoten grof.
10. Bedek een schaal met slabladen en schep de bulgursalade erop. Strooi de cashewnoten erover.

Voedingswaarde per persoon: 585 kcal, 25 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 15 g vezel, 20 g eiwit, 0,1 g zout, 200 g groente

# RECEPTENINDEX

## A

- Aardappelcurry met courgette en wortel **84**
- Aardappelomelet **89**
- Aardappelstoofschotel met vegetarische blokjes **146**
- Aubergines met tomatensaus en macaroni gevulde **140**

## B

- Bonenburger met zoete aardappelsalade **32**
- Bonensalade met andijvie, appel en geitenkaas **55**
- Bonensoep, Spaanse **40**
- Bulgursalade met sperzieboontjes en cashewnoten **125**

## C

- Cannelloni met paddenstoelen en noten **123**
- Chili sin carne **144**
- Chinese soep met tofu **65**
- Couscoussalade met pruimen en noten **112**
- Couscoussalade met tomaatjes en ei **98**
- Couscousschotel met groente **67**

## D

- Dahl met zoete aardappel en korianderyoghurt **23**
- Drie bonenchili **19**

## E

- Eieren in pittige groentestoof met macaroni **101**
- Eiersalade, bruine bol met **91**

## F

- Frittata met groene asperges **105**

## G

- Groentegoulash met linzen **47**
- Groentetaart met polenta **94**

## H

- Hummus **54**

## K

- Kapucijnersalade met tomaten en rucola **21**
- Krieltjessalade met pecannoten **126**
- Kruidige tempé met venkel en aardappelpuree **68**

## L

- Linzensoep met pitabroodjes **35**
- Lofstampot, rauwe met een rooksmaak **109**

## N

- Noedelsalade met omeletrolletjes **97**
- Noedelsalade met oosterse dressing **74**

## O

- Okersoep met gele erwten **18**

## P

- Paddenstoelengratin **92**
- Paprikasoep met boontjes, gevulde **58**
- Pasta met champignons en doperwtjes **149**
- Pastasalade met groentelinten en amandelsaus **116**
- Penne met aubergine en zwarte boontjes **48**
- Pittige paksoi met tempé en zilvervliesrijst **81**
- Preicurry met kikkererwten, rijst en muntyoghurt **24**
- Pompoencurry met kikkererwten **43**
- Pompoensoep met tofu en appel **71**

## Q

- Quinoasalade met sinaasappel, pistache en dadels **130**

## R

- Ribollita **28**
- Rijst met gegrilde groente en pinda's **119**
- Rijst met groente en kikkererwten **39**
- Rijstsalade met edamame en zeewier **152**
- Roerbakgerecht met prei, ei en cashewnoten **88**
- Rotiwrap met ei en kousenband, Surinaamse **106**

## S

- Saffraancouscous met pijnboompitten, amandelen en groente **129**
- Salade in een pot **57**
- Selderijstampot met walnoten **120**
- Shepherd's pie **102**
- Snijboontjes met witte bonen en geitenkaas **36**
- Stampot met gemengde groente, tofu en cashewnoten **66**
- Stoofpotje van bonen en tomaat **44**

## T

- Tagliatelle met paddenstoelen **138**
- Tofuburger met koriandersaus en couscous **78**
- Tofu met een bite **77**
- Tofuspiesen met mango-yoghurtsaus **73**
- Tofuspread **55**
- Tomatenquiche met noten **115**
- Tomatensaus **133**
- Tostada met bonen en groente **31**
- Tuinbonendip **54**

## V

- Vegetarische burger met tomatensalsa **139**
- Vegetarische jus **133**

## Z

- Zoete aardappelstampot met rauwe andijvie **143**
- Zwarte bonensalade met venkel en granaatappelpitjes **27**