

# INHOUD



## BORRELHAPJES

- 01 Pesto met avocado
- 02 Artisjokkendip met citroen
- 03 Groentechips
- 04 Kruidige kikkererwten
- 05 Boekweit-wortelhapjes
- 06 Bloemkooltaartjes met tomaat
- 07 Fougasse met olijven
- 08 Mozzarella-tomaat-olijvenprikkers

## SALADES

- 09 Tabouleh met groenten
- 10 Salade van watermeloen, komkommer en feta
- 11 Pompoensalade met pecannoten en cranberry's
- 12 Boekweitsalade met paprika
- 13 Lauwwarme groene salade
- 14 Wittebonen-wortelsalade
- 15 Quinoasalade met tomaat en feta
- 16 Linsenzalade met ei

## GRANEN

- 17 Rijst met courgette en bakbanaan
- 18 Courgetterisotto
- 19 Kruidige bulgur met wortel
- 20 Quinoakoekjes met prei
- 21 Quinoa met tuinbonen, doperwten en ei
- 22 Pilav van bulgur met asperges
- 23 Provençaalse soep met eenkoorn
- 24 Soep met parelgort en wintergroenten

## PASTA

- 25 Sobanoedels met paddenstoelen
- 26 One pot pasta met tomaat en courgette
- 27 Rigatoni alla norma
- 28 Groentewontons
- 29 One pot pasta met asperge en tomaat
- 30 Fusilli met shiitakes
- 31 Macaroni met courgette en kerstomaat
- 32 Pasta met kikkererwten en doperwten

## TOFOE EN PEULVRUCHTEN

- 33 Oventofoe en groenten met sojasaus
- 34 Gevulde tomaten met tofoe
- 35 Wittebonenschotel met gerookte tofoe
- 36 Tofoeschotel met avocado en wortel
- 37 Groene curry met tofoe
- 38 Aubergine-kikkererwtenschotel
- 39 Bouillon met tofoe, gember en champignons
- 40 Pompoensoep met kastanjes en tofoe
- 41 Linzendahl

## TAART EN CAKE

- 42 Tarte tatin van tomaten met rozemarijn
- 43 Hartige taart met geitenkaas, rucola en pijnboompitten
- 44 Courgettecake met feta en munt
- 45 Voorjaarsquiche
- 46 Quiche met zomergroenten
- 47 Paprikacake met mimolettekaas
- 48 Hartige taart met jonge groenten
- 49 Aardappeltaart met kaas zonder deeg

## GRATINS

- 50 Gegratineerde pastinaak met hazelnoot
- 51 Tian met tomaat, courgette en mozzarella
- 52 Gegratineerde flespompoe
- 53 Zoete aardappel met feta uit de oven
- 54 Baskische piperade
- 55 Gegratineerde zoete aardappel
- 56 Gegratineerde broccoli

## DESSERTS

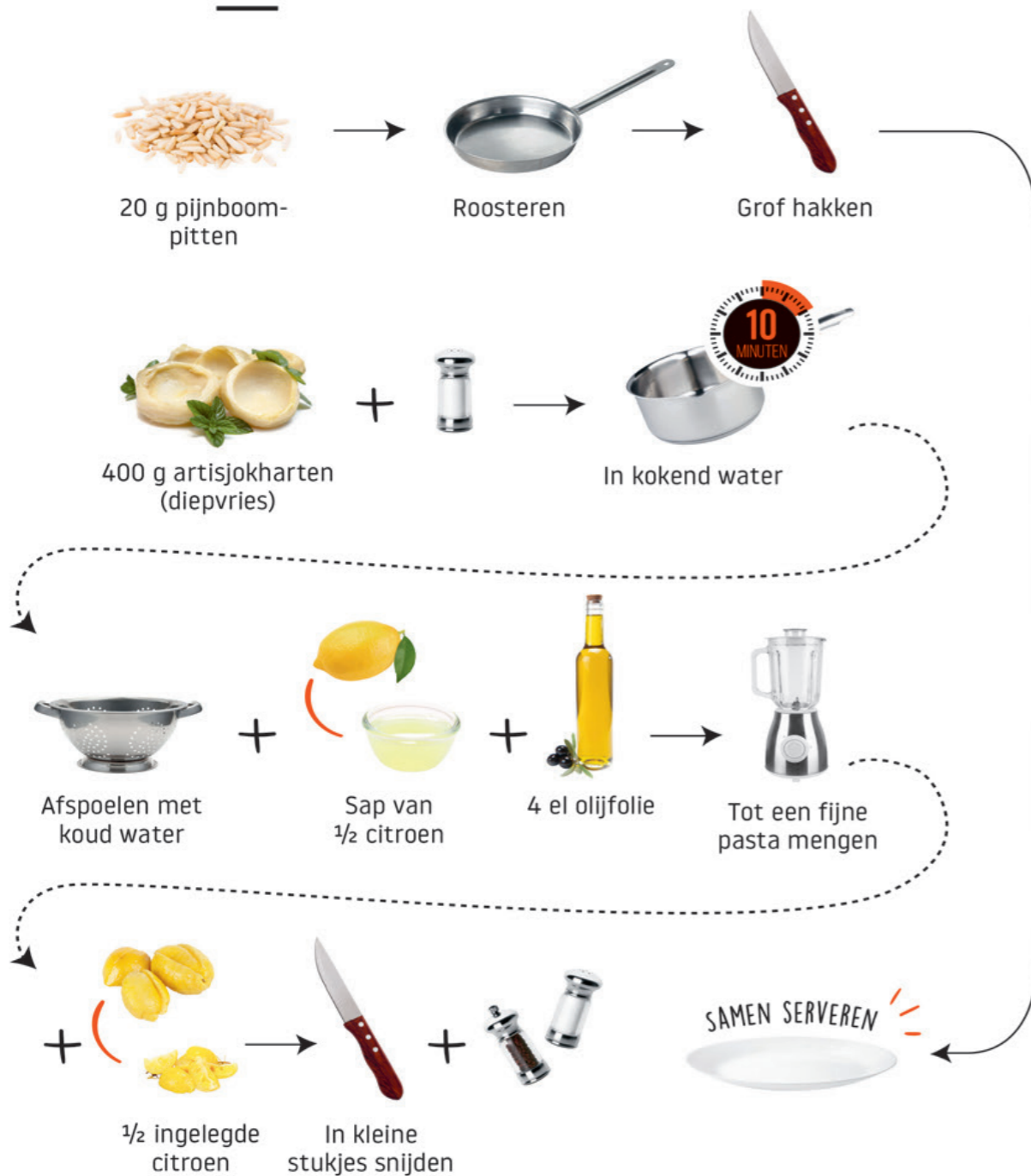
- 57 Chocoladecrème met zijdetofoe
- 58 Tapicoa met citrusfruit
- 59 Energy balls
- 60 Caraïbische ananascrumble
- 61 Gepofte-quinoacarrés
- 62 Crumble van rood fruit
- 63 Chocoladetaart
- 64 Financiers met flespompoe
- 65 Appel-courgettecake

**BOODSCHAPPELIJSTJES  
REGISTER PER INGREDIËNT**

# 02

## ARTISJOKKENDIP

*met citroen*



VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 20 MIN.

BEREIDING: 15 MIN.



# 03

## GROENTECHIPS



VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 10 MIN.

BEREIDING: 3 MIN.



# 04

## KRUIDIGE *kikkererwten*



VOOR 4-6 PERSONEN

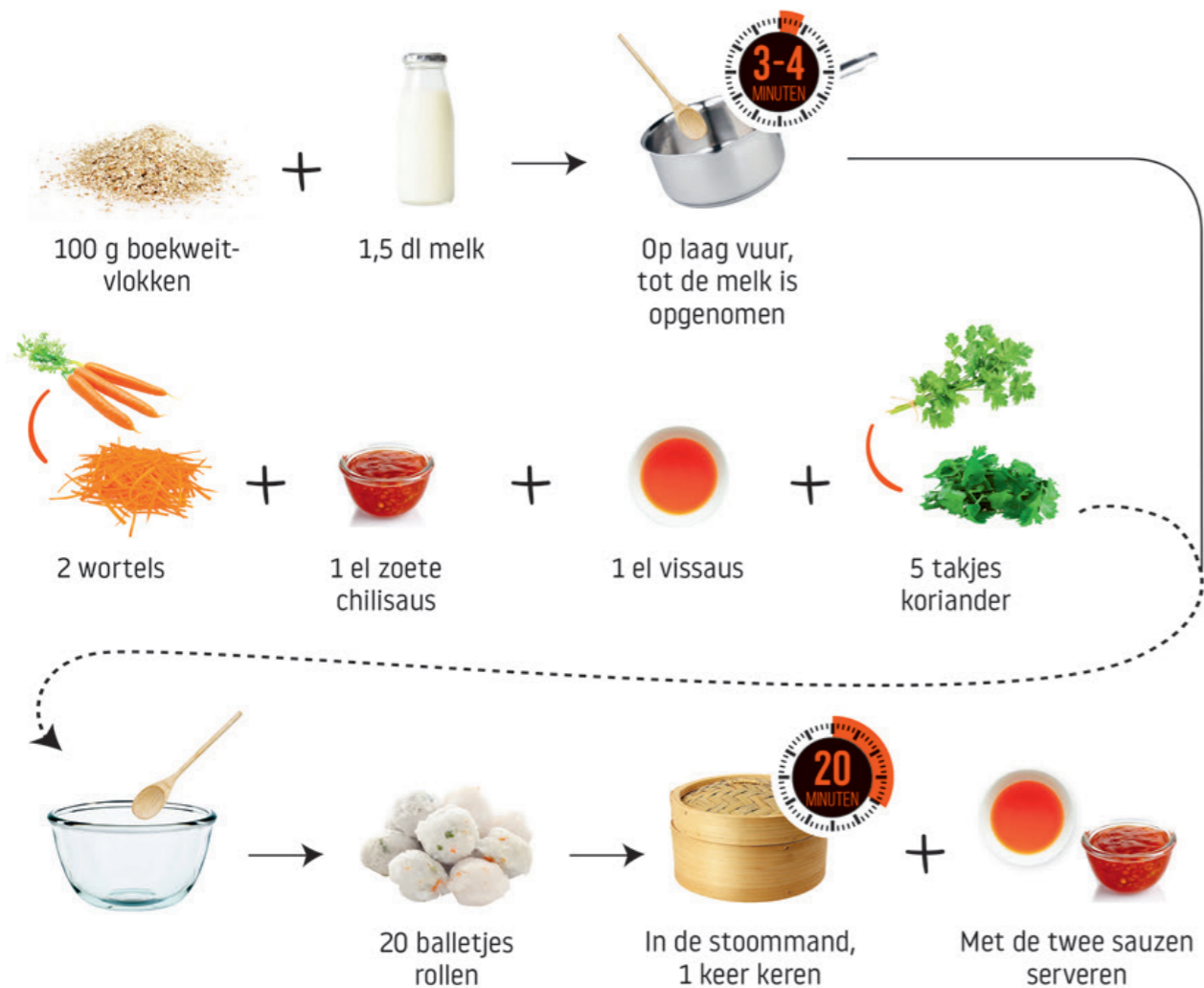
VOORBEREIDING: 5 MIN.

BEREIDING: 35 MIN.



# 05

## BOEKWEIT- wortelhapjes



VOOR 20 HAPJES

VOORBEREIDING: 25 MIN.

BEREIDING: 25 MIN.

