



hapjes

Falafel

10



15 minuten



20 minuten



voor 4 personen



dubbelgedopte
tuinbonen
400 g



knoflook
× 3 teentjes



peterselie
x ½ bosje



gemalen komijn
1 tl



olijfolie
3 el



lente-uien
x 2

○ Stof de tuinbonen 6 à 7 minuten in 1 eetlepel water met 1 eetlepel olie.

○ Pureer de tuinbonen, in grove stukken gesneden lente-uien, knoflook, zout, peper, de peterselie en komijn met een staafmixer.

○ Vorm hiervan balletjes en bak ze 7 à 8 minuten in de koekenpan in de rest van de olie.

○ Serveer met tomatenrijst of een granenshotel.

Tofu in mangochutney



stevige tofu (firm tofu)
500 g



rode paprika
x ½



rode ui
x 1 kleine



tomaat
x 1



mangochutney
90 ml



jonge bladspinazie
2 handenvol



15 minuten



25 minuten



voor 4 personen

○ Snipper de ui. Snijd de paprika en tomaat in stukjes. Bak de ui en paprika 10 minuten op laag vuur. Voeg de tomaat en chutney toe. Laat de saus 5 minuten pruttelen.

○ Verwarm de ovengrill voor. Snijd de tofu horizontaal en vervolgens diagonaal door, zodat je 4 driehoeken krijgt. Bestrijk ze royaal met het chutneymengsel. Schuif ze onder de ovengrill en grill ze 4 minuten.

○ Haal de tofu uit de oven, bestrijk opnieuw met de chutney en bak nog 4 minuten.

○ Dien ze meteen op en serveer de spinazie en de overgebleven chutney erbij.

curry's

Kikkererwtencurry

zoete aardappel
300 gverse spinazie
350 gkokosmelk
500 mlkikkererwten (blik)
400 gui
1 grotekerriepoeder
2 afgestreken el

10 minuten



15 minuten



voor 4 personen

○ Pel en snipper de ui. Schil de zoete aardappels en snijd ze in even grote stukken. Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken.

○ Meng in een stoofpan de kokosmelk met het kerriepoeder en 1 theelepel zout. Voeg de ui en de zoete aardappel toe. Dek de pan af en laat het geheel 8 minuten koken.

○ Voeg de kikkererwten en de spinazie toe. Dek de pan af en laat nog 3 minuten sudderen. Roer door, proef en breng zo nodig op smaak.

Groenten met piccalillysaus



broodje
× 2



groenteburger
(diepvries)
× 4 kleine



piccalillysaus
2 el



vegan cheddar
2 plakjes



tomaat
× 2 middelgrote



bataviasla
2 blaadjes



5 minuten



15 minuten



voor 2 personen

- Snijd de broodjes open.
Snijd de tomaten in plakjes.
- Verwarm de groenteburgers in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking. Leg de laatste 3 minutende broodjes erbij. Beleg de onderkant van elk broodje met 1 plakje cheddar en zet 2 minuten in de oven.
- Besmeer met piccalillysaus en beleg met 1 groenteburger en wat tomaat en sla. Dek af.