

Wat eten we deze week?

7 gratis voedzame recepten
voor het hele gezin

Gezond,
vegetarisch
en snel.

DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL


BECHT



INLEIDING

In *The Green Kitchen at Home* delen bestsellerauteurs David Frenkiel en Luise Vindahl meer dan 100 vegetarische recepten die zij dagelijks voor hun gezin maken. Van snelle doordeweekse ontbijtjes en maaltijden tot wat uitgebreidere diners voor in het weekend – alle recepten zijn makkelijk te bereiden, gezond en natuurlijk ontzettend lekker.

Met prachtige foto's en styling, en persoonlijke verhalen zet *The Green Kitchen at Home* een nieuwe standaard voor inspirerende vegetarische recepten.

De 7 gerechten uit dit weekmenu laten zien waarom het kookboek in 2017 is verkozen tot Kookboek van het Jaar.

www.greenkitchenstories.com



*'Een kookboek vol
kleur, warmte en
verrassende, haalbare
recepten.'*

Jury Kookboek van het Jaar

Maandag



Voor ongeveer 15 kleine
pannenkoeken

Vorbereiding +
bereiding:
25 minuten

TIPS

Je kunt het beslag ook in een grote mengkom maken met een garde of staafmixer. Prak dan wel eerst de bananen en snijd de spinazie en munt (als je die gebruikt) fijn.

Je kunt de spinazie vervangen door bosvruchten naar keuze.

Banaan-spinaziepannenkoekjes

We maken dit beslag altijd klaar in onze blender – die is perfect voor pannenkoekenbeslag, helemaal als je er ook nog bananen en spinazie aan toevoegt. We eten al jaren spinaziepannenkoekjes, maar nog niet eerder verscheen dit recept in een boek. Om het goed te maken, geven we nu maar meteen twee versies.

De pannenkoekjes zijn stevig, lekker zoet en perfect als ontbijt. De spinazie voegt niet alleen een fijne kleur toe, de hartige smaak ervan brengt ook het zoete van de bananen mooi in balans. De kleur is afhankelijk van de hoeveelheid spinazie en de hitte van je pan (als de pan te heet is, worden de pannenkoekjes bruin).

4 scharreleieren
2 rijpe bananen, gepeld
120 ml plantaardige melk naar keuze
handje spinazie of spinazie uit de vriezer, licht ontdooid
15 verse muntblaadjes (eventueel)
50 g amandelmeel
60 g boekweitmeel
40 g ongezoete kokosrasp
1 tl bakpoeder

snufje zeezout
virgin kokosolie of roomboter, om in te bakken

OPDIENEN MET

volle ongezoete yoghurt
ahornsiroop of honing (eventueel)
bosvruchten naar keuze
passievruchtenpulp
pitten naar keuze, fijngehakt

Breek de eieren in de blender, voeg de bananen, melk, spinazie en munt (als je die gebruikt) toe en pureer.

Voeg de droge ingrediënten toe, pureer tot het een glad beslag is en schenk over in een kan. Laat het beslag een paar minuten rusten.

Verhit op middelhoog vuur wat olie in een koekenpan van 20 cm met antiaanbaklaag. Klop het beslag kort door en schep voor elk pannenkoekje 60 ml in de pan (als het goed is passen er nu vier pannenkoekjes tegelijk in). Bak ongeveer 1½ minuut of tot er luchtbelletjes verschijnen en de onderkant goudkleurig is. Keer voorzichtig om met een spatel en bak de andere kant een minuut tot ook die goudkleurig is. Leg de gebakken pannenkoeken op een bord en herhaal met de rest van het beslag (misschien moet je na de eerste pannenkoekjes het vuur iets lager zetten).

Dien op met een schepje yoghurt, wat ahornsiroop, bosvruchten en passievruchtenpulp en bestrooi met fijngehakte pitjes.

Dinsdag



Midden-Oosterse wraps met zoete aardappel

Voor 2

Vorbereiding +
bereiding:
35 minuten

We zijn niet opgegroeid met zoete aardappels; pas de laatste tien jaar is deze groente behoorlijk populair geworden in Scandinavië. Inmiddels hebben we de schade ruim ingehaald. Bijna wekelijks maken we zoete aardappel klaar in de oven. We gebruiken ze in allerlei soorten gerechten – in salades met gekookte linzen als snelle, vullende maaltijd, in mayosandwiches en in wraps als deze. Het gekookte ei geeft wat extra vulling. De dadels, granaatappel en feta voegen extra smaken toe en de sla en komkommer houden het licht en fris.

1 kleine zoete aardappel	2 scharreleieren, hardgekookt, gepeld, in vieren
½ tl gemalen komijn	
¼ tl kurkuma	2 zachte dadels, pit verwijderd, in dunne plakjes
½ tl zeezout	40 g feta, verkruid
¼ tl versgemalen zwarte peper	pitjes van ¼ granaatappel
2 el extra vierge olijfolie	2 el tahin
2 volkoren of boekweittortilla's of platbroden	zeezout en versgemalen zwarte peper
2 handjes gemengde sla	
10 plakjes komkommer	

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6) en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Was en droog de zoete aardappel en snijd met schil en al in plakjes van 5 mm dik. Leg ze in een schaal en voeg de specerijen, zout, peper en olie toe en schep om tot alles goed gemengd is. Leg de zoete aardappel in een enkele laag op de bakplaat en bak 20-30 minuten tot de plakjes zacht en goudkleurig zijn en knapperige randjes hebben. Keer ze halverwege om zodat ze gelijkmatig garen. Haal uit de oven en zet weg.

Verwarm de tortilla's een paar minuten in de oven en leg ze op een snijplank. Vul de tortilla's: maak in het midden een strook van de sla, zoete aardappel, komkommer, eieren, dadels en feta en strooi er wat granaatappelpitjes over. Besprenkel met tahin en wat zout en peper. Vouw de onderkant van de tortilla over de vulling, vouw de zijkanten voorzichtig dicht en rol op. Geniet!

TIP
Kun je geen zachte dadels vinden, week dan gedroogde dadels 20 minuten in heet water.

Woensdag



Voor 4

Vorbereiding +
bereiding:
45 minuten

Erwtjes-broccolisiep met munt en puy-linzen

Dit is een quote van onze receptentester Nic. Nogmaals, dit zijn haar woorden, niet de onze: "Deze soep is echt OVERHEERLIJK!!! Verschillende keren gemaakt! Boordevol smaak (ben gek van de combo van erwtjes en munt). Glad en romig door de kokosmelk, maar met een lekkere bite door de broccoli. Supergezond dankzij al die heerlijke groene groentes en de linzen geven de soep de beste textuur! En wat een bonus dat de soep makkelijk, snel en goedkoop is!!! Hoogste niveau van goed!!!!"

Wij hopen dat je net zo van deze soep geniet als Nic.

1 el virgin kokosolie	PUY-LINZEN
1 ui, gepeld	200 g gekookte luie linzen (blz. 36) of linzen uit blik
2 tenen knoflook, gepeld	1 el extra vierge olijfolie
2 el verse gember, geschild en geraspt	geraspte schil van ½ citroen zonder waslaagje
250 g erwtjes, uit de vriezer	zeezout en versgemalen zwarte peper
250 g broccoli, inclusief stronk, in grove stukken (of broccolirosjes uit de vriezer)	
500 ml groentebouillon	OPDIENEN MET
zeezout en versgemalen zwarte peper	geroosterde pompoenpitten
1 blik kokosmelk van 400 g	verse muntblaadjes of paarse shisoblaadjes
20 verse muntblaadjes	zeezout en versgemalen zwarte peper extra vierge olijfolie geroosterd zuurdesem knoflookbrood

Maak de linzen. Schep ze in een schaal, roer de olie en geraspte citroenschil erdoor, bestrooi met zout en peper en zet weg.

Verhit voor de soep de olie in een soeppan op middellaag vuur. Snijd de ui en knoflook grof en doe ze in de pan, samen met de gember. Fruit ongeveer 10 minuten of tot de ui zacht wordt. Voeg de erwtjes en broccoli toe en bak 5 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en voeg zout en peper naar smaak toe. Breng aan de kook, draai het vuur laag en kook tot de groentes gaar zijn. Roer af en toe zodat de soep niet aanbrandt. Haal de pan van het vuur en roer de kokosmelk en munt erdoor. Pureer met een staafmixer tot de soep helemaal glad is.

Schep in diepe borden en maak af met wat linzen, pompoenpitten, munt, peper, zout en een scheutje olie. Dien op met geroosterd brood.

Donderdag



Voor 4

Vorbereiding +
bereiding:
35 minuten

Shakshuka op een bedje van hummus

Dit is een van de makkelijkste en prachtigste eenpansgerechten die we kennen. Die eieren in een pan vol borrelende komijn-tomatensaus hebben op zichzelf al een troostrijke werking. Maar het wordt nog beter als je de shakshuka op een dun bedje hummus schept. De rijke, romige hummus brengt de zoete, pittige en scherpe smaak van de shakshuka prachtig in balans.

Of je deze shakshuka nu met of zonder hummus opdient: het recept leent zich heel goed om mee te experimenteren. Vervang de rode paprika eens door kleine blokjes aubergine of courgette. Of voeg eens spinazie of boerenkool toe aan de tomatensaus, al dan niet met een snufje saffraan voor extra flair. Lekker met brood om de saus mee op te deppen.

2 el extra vierge olijfolie

1 ui, gepeld

3 tenen knoflook, gepeld

½ verse rode chilipeper, pitjes
verwijderd

1 rode paprika, pitjes verwijderd

½ tl harissa, plus extra voor erbij

½ tl gemalen komijn

1/3 hoeveelheid (750 ml) flinke
voorraad tomatensaus* (blz. 22) of
tomaten uit blik

zeezout en versgemalen zwarte peper

4 scharreleieren

OPDIENEN MET

hemelse hummus (blz. 26) of
hummus uit de winkel

grofgesneden verse bladpeterselie of
rucola

za'atar (blz. 202) (eventueel)

zeezout en versgemalen zwarte peper
extra vierge olijfolie

warme pitabroodjes of glutenvrije
platbroden

* Heb je geen tomatensaus
(meer) in de koelkast staan?
Meng dan gewoon 2 blikken
tomatenblokjes van 400 g met
3 el tomatenpuree. Laat
30 minuten koken in plaats
van 5 minuten. Proef en breng
op smaak met zout en peper.

TIP

Voor een veganistisch
alternatief vervang je de
eieren door gebakken tofu.

Verhit de olie in een grote koekenpan op middellaag vuur. Snipper de ui, knoflook en chilipeper en snijd de rode paprika in stukjes. Voeg toe aan de pan, samen met de harissa en komijn en bak ongeveer 15 minuten of tot de ui zacht wordt. Schenk de tomatensaus of tomatenblokjes uit blik erbij en bestrooi met zout en peper. Breng aan de kook en laat zacht koken tot de saus goed heet is. Roer af en toe zodat de saus niet aanbrandt. Schenk er extra water bij als de saus te droog wordt.

Maak vier kuiltjes in de saus en breek in elk kuiltje een ei. Kook tot de eieren zo gaar zijn als je wilt. Besmeer de binnenkant van 4 kommen met een dun laagje hummus. Schep in elke kom wat shakshuka en een ei. Maak af met extra harissa, een handje peterselie of rucola, wat za'atar en peper en zout. Besprenkel met olie en geef er platbrood bij.

Vrijdag



Voor 6

Vorbereiding +
bereiding:
30 minuten

* Of 200 g gekookte
kikkererwten (blz. 26).

TIPS
Voor een notenvrij alternatief
vervang je de pijnboompitten
door pompoen- of
zonnebloempitten.

Voor een veganistisch
alternatief vervang je de
pecorino door een
veganistische harde kaas.

Pastasalade met aardbei en pesto

Pastasalades hebben – onterecht – een vrij slechte reputatie. Dat komt door de jaren negentig waarin de pastasalade vooral bestond uit veel mayonaise en blokjes ham. Onze moderne versie ziet er niet alleen mooier uit, maar is ook veel frisser en bevat een overvloed aan fruit en groentes die goed bij de pasta passen. Door de pesto met avocado te mengen ontstaat er een rijke en romige, maar nog steeds lichte, dressing vol smaak.

300 g volkoren of glutenvrije pasta
naar keuze
1 hele broccoli, roosjes en stronk
2 wortels, bovenkant verwijderd,
geschild
250 g verse aardbeien, kroontjes
verwijderd
250 g kerstomaten
1 blik kikkererwten van 400 g*,
afgespoeld en uitgelekt
handje verse basilicum, alleen de
blaadjes

PESTO-AVOCADODRESSING
75 g perfecte pesto (blz. 25) of pesto
uit de winkel
1 rijpe avocado, pit verwijderd,
vruchtvlies eruit geschept
4 el extra vierge olijfolie
sap van ½ citroen
zeezout en versgemalen zwarte peper

OPDIENEN MET
geschaafde pecorino, grana padano of
Parmezaanse kaas
geroosterde pijnboompitten
zeezout en versgemalen zwarte peper
extra vierge olijfolie

Breng een grote pan water aan de kook. Doe de pasta met een flinke snuf zout in de pan, roer af en toe, en kook de pasta al dente.

Verdeel intussen de broccoli in roosjes, schil de stronk en snijd deze in stukjes. Stoom de roosjes en stukjes stronk de laatste paar minuten in een zeef op de pastapan. Giet de pasta af en laat pasta en broccoli iets afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom, voeg zout en peper toe en prak door elkaar. Zet weg.

Snijd de wortels in dunne plakjes, snijd de aardbeien in vieren en halveer de tomaten. Doe de pasta en broccoli in een grote schaal en voeg de rest van de ingrediënten toe. Schep de dressing erbij en meng alles voorzichtig om tot de dressing goed verdeeld is. Voeg een scheutje water toe als de dressing te dik is. Maak af met de pecorino, pijnboompitten, zout en peper en een scheutje olijfolie.

Zaterdag



Voor ongeveer
24 polpette
Voor 6

Vorbereiding +
bereiding:
40 minuten

TIP
Voor een notenvrij alternatief
vervang je de pijnboompitten
door pompoen- of
zonnebloempitten.

Popeye polpette (balletjes van spinazie, quinoa en ricotta)

Je gelooft me vast niet als ik je vertel dat mijn tweede naam Popeye is. Maar het is echt waar. Toen ik werd geboren had ik zulke brede schouders dat mijn ouders het wel toepasselijk vonden me te vernoemen naar deze spinazie-etende zeeman. Ze hadden toen nog geen idee hoe goed die naam bij me zou gaan passen, als voorvechter voor meer groentes en als groot liefhebber van spinazie (alleen de tatoeage en de biceps ontbreken nog).

Deze polpette zijn licht en luchtig en vullend tegelijk. Vaak snoepen we er al een paar direct van de bakplaat, maar op een bord met tomatensaus en linguine of courgettenoedels zijn ze nog lekkerder.

100 g zonnebloempitten, geroosterd
300 g gekookte snelle quinoa (blz. 31)
250 g verse ricotta
100 g spinazie of wilde spinazie,
zonder steeltjes
handje verse basilicum
1 el extra vierge olijfolie
geraspte schil en sap van ½ citroen
zonder waslaagje
zeezout en versgemalen zwarte peper

OPDIENEN MET
courgettenoedels of gekookte pasta
naar keuze
1/3 hoeveelheid (750 ml) flinke
voorraad tomatensaus (blz. 22)
versgeraspte pecorino of
Parmezaanse kaas
geroosterde pijnboompitten
in stukken gescheurde
basilicumblaadjes
zeezout en versgemalen zwarte peper
extra vierge olijfolie

Verwarm de oven voor tot 200 °C (gasstand 6) en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Hak de zonnebloempitten in een foodprocessor fijn tot het mengsel de textuur heeft van grof meel. Doe de rest van de ingrediënten voor de polpette erbij, bestrooi met zout en peper en pureer tot het een glad mengsel is. Doop twee lepels in heet water en schud overtollig water eraf. Schep een volle eetlepel van het polpettemengsel en schep dit een paar keer van de ene op de andere lepel tot je een gladde quenelle hebt. Of gebruik je handen en maak mooie balletjes. Leg op de bakplaat en herhaal met de rest van het mengsel. Bak ongeveer 20 minuten of tot ze vanbinnen gaar en vanbuiten goudkleurig en knapperig zijn.

Serveer met courgettenoedels of pasta met tomatensaus. Maak af met kaas, pijnboompitten, basilicum, zout, peper en een scheutje olijfolie.

Zondag



Rabarberkrumeltaart met bosvruchten en dadels

Voor 8

Vorbereiding +
bereiding:
40 minuten

Als ik het fruitsap voor deze krumeltaart in de oven hoor borrelen en de geur ruik van fruit, amandel en vanille, loopt het water me al in de mond. Je begrijpt, deze taart verveelt niet snel. Het recept is veganistisch en glutenvrij en is daardoor altijd goed, ongeacht de allergieën of voorkeuren van je bezoek.

We combineren havervlokken met quinoavlokken, die iets steviger en knapperiger zijn. De zachte dadels maken de krumellaag fantastisch zoet en grof. Mocht het fruit of de bosvruchten nog wat zuur zijn, voeg dan extra zoetstoffen toe aan het fruit of de krumellaag.

FRUITVULLING

8 dunne stengels rabarber (ongeveer 150 g), boven- en onderkant verwijderd (of 300 g extra bosvruchten)
300 g bosvruchten naar keuze, vers of uit de vriezer
1 el ahornsiroop, vloeibare honing of rijstsiroop
sap van ½ citroen
½ tl vanillepoeder of 2 tl vanille-extract

KRUMELLAAG

100 g havervlokken
100 g quinoavlokken (of nogmaals 100 g havervlokken)
40 g amandelmeel
¼ tl zout
15 zachte dadels, pit verwijderd
125 g virgin kokosolie, hard, of 125 g boter, in blokjes, koud

OPDIENEN MET

volle yoghurt

TIPS

Voor een notenvrij alternatief vervang je het amandelmeel door pompoenpitmeel, zonnebloempitmeel of lijnzaadmeel.

Kun je geen zachte dadels vinden, week dan gedroogde dadels 20 minuten in heet water.

Verwarm de oven voor tot 180 °C (gasstand 4) en vet een taartvorm of ovenschaal van 20 cm in. Snijd de rabarber in kleine stukjes, doe ze in de vorm of schaal en voeg de bosvruchten toe. Besprenkel met de siroop, het citroensap en de vanille en schep goed om.

Roer in een mengkom de havervlokken, quinoavlokken, het amandelmeel en zout door elkaar. Prak de dadels fijn met een vork en voeg toe aan de kom, samen met de kokosolie. Wrijf met je handen de dadels en olie door de droge ingrediënten tot het grove krumels zijn.

Verdeel de krumels over het fruit en bak ongeveer 30 minuten in de oven tot de krumellaag goudkleurig is en de vulling langs de randen omhoog borrelt. Dien warm op met een schepje yoghurt. Bewaar de afgekoelde krumeltaart 3-5 dagen in de koelkast in een afgesloten trommel.



Heb je de smaak te pakken?

Dan zijn dit de boeken uit de serie *The Green Kitchen*.

