

Over de auteur

Klaas Goedheiligman, beter bekend als Sinterklaas, kennen we allemaal van zijn magnum opus: Het Grote Boek van Sinterklaas. In dit eerdere werk beschrijft hij de diepste geheimen van vrijwel alle kinderen ter wereld. In dit meest recente werk gooit Klaas het over een andere boeg, niet de geheime van kinderen, maar de geheime van de wereldkeuken moeten er dit maal aan geloven. Met zijn uitgebreide reiservaring is de Sint de uitgelezen auteur om de crème de la crème uit alle hoeken van de wereld tot een kloeke bundel samen te voegen.

Woke als hij is kiest Goedheiligman in de deze uitgave voor enkel vegetarische gerechten. Bovendien laat hij zich van zijn beste kant zien door deze bundel gratis beschikbaar te maken voor alle zoete kinderen ter wereld.

Receptie:

“Wat een leuk idee” – Piet

“Pepernoten zijn ook gewoon vegetarisch hè” – Piet

“Ik krijg spontaan zin in koken” – Piet



Favoriete recept van ... iemand!

Dit vegetarische kookboek bestaat uit de favoriete (of soort van favoriete) recepten van alle brave kinderen ter wereld. Het samenvoegen van de recepten heb ik zelf gedaan, maar het overgrote deel van het resultaat is dankzij hen!

Alle kinderen zijn gevraagd om hun favoriete vega recept en eventueel een foto van het gerecht of van henzelf of van henzelf met het gerecht. En optioneel ook nog een beschrijving waarom het hun favoriet is. Aangezien alleen zoete kinderen zijn gevraagd hebben ze allemaal geantwoord. Super bedankt allemaal:)

De volgorde van de recepten is vrij willekeurig en is als volgt:

p3 Jolien - Courgettespaghetti

p4 Anoniem - Gevulde pompoen

p6 Sareh - Mirza Ghasemi

p7 Roemi - Tacos

p9 José - Tomatenrisotto

p9 Lisanne - Vega poké bowl

p10 Catrien - Shakshuka

p12 Timmy - Onigirazu

p13 Grietha - Zoete

aardappelsoep

p14 Ada - Jan-in-de-zak

p16 Kim - Korean Tofu

p18 Nynke - Groentelasagne

p20 Mariken - Groentelasagne

p22 Marije - Tomatentaart

p24 Marjolein - Worteltaart

p26 Rick - Tartelette

p27 Petra - Ovenschotel

p28 Joran - Pompoensoep

p30 Roel - Peer, gorgonzola, spruitjes en walnoten

p31 Diemer - Pizza gorgonzola

p32 Anina - Ginger noodles

p34 Lorenz - Smacked cucumber

p35 Roelfrieke - Sultanrijst

p36 Mark - Currysoep

p37 Tesse - Tempeh wrap

p38 Leonidas - Chocolate halva

p39 Inge - Pompoen gnocchi

p40 Tom - Tatin

p42 Simón - Paddestoelen pasta

p43 Pim - Katerpasta

p44 Alessandro - Parmigiana

p46 Rosalie - Dahl met salsa

p47 Eline - Pasta met falafel

p48 Jasper - Rode curry

p48 Tess - Tagine

p50 Sophie - "Beef" Wellington

p51 Nicole - De Sazerac

p52 Daan - Zomerstamppot

Favoriete recept van ... Jolien!

Courgettespaghetti met doperwten pesto en avocado

Je hebt er vast weleens van gehoord: CourgetteSpaghetti. Mocht je het nog nooit gegeten hebben, dan sta je nu op het punt om dat voor de eerste keer te doen!

Het is namelijk hartstikke gemakkelijk, je hebt alleen een spiraalsnijder nodig. Dit is geen dur apparaat, je koopt hem al voor een tientje bij bol.com. De aanschaf meer dan waard, want dit is echt een superlekker en gezond recept!



- 600g courgette
- 600g doperwten
- sap van 1 citroen
- 2 avocado's, geschild ontpit en in blokjes
- 100g zachte geitenkaas, verkuimeld
- olijfolie
- peper en zout



"This one is a favorite, meestal doe ik half courgette en half gewone spaghetti"

1. Snij de boven- en onderkant van de courgette door de spiraalsnijder to er mooie slieren ontstaan. Verdeel de courgetteslierten over de borden, besprenkel met olijfolie en bestrooi met zout en peper
2. Blancheer de doperwten 2 minuten in de steelpan met kokend water. Spoel de doperwten opzij voor de garnering, doe de rest van de doperwten, het citroensap en 8 eetlepels olijfolie in de keukenmachine. Blend tot een gladde saus. Proef en breng op smaak met zout en peper en blend opnieuw.
3. Verdeel de doperwtensaus over de courgetteslierten en garneer met de avocadoblokjes, overige doperwten en verkuimelde geitenkaas.

Favoriete recepten van ... **anoniem!**

Gevulde pompoen

“Dit recept is ontstaan uit een moment van creativiteit van twee anti-keukenprinsessen. Maar het was een groot succes! Je kan de groenten ook vervangen door restjes van andere groentes die je nog hebt liggen. “



- 4 kleine pompoenen
- 1 gele ui
- 4 tenen knoflook
- 300 g risottorijst
- 150 mL witte wijn
- Olijfolie
- Verse peterselie
- 2 blokjes paddenstoelenboullion
- Een half blok (vegan) feta
- 3 grote rode bieten
- 250 gram champignons of andere soorten paddestoelen zoals oesterzwam of shiitake.
- 4 stengels snijbiet
- Komiijnpoeder
- Korianderpoeder
- Kurkumapoeder
- Chilipoeder
- 2 eetlepels citroensap
- Peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de bovenkant van een pompoen af, ongeveer 5 cm onder het steeltje. Verwijder de zaden en draderige vruchtvlees met een lepel. Hol de pompoen verder uit tot er een rand van 1-1,5 cm pompoen overblijft. Bewaar het goede vruchtvlees en snij het in stukjes. Zet de pompoenen in zijn geheel in de oven voor ongeveer 30 minuten. Prik dan met een satéprikkertje door het vruchtvlees. Als het vruchtvlees makkelijk doorpriktbaar is, is de pompoen gaar.

Kook 1,5 L water en voeg daaraan 2 blokjes paddestoelenboullion toe. Roer zodat de blokjes goed oplossen. Snijd de ui, knoflook en rode biet in kleine stukjes en snij de champignons in kwarten.

Snij de snijbiet in reepjes.

Verhit grote(!) pan op middelhoog vuur met een flinke scheut olijfolie. Bak hierin de ui tot hij glazig wordt en voeg dan de knoflook toe. Voeg na een minuutje de champignons , de rode biet en de pompoen toe. Na een minuutje kan je de risotto toevoegen. Laat deze aanbakken tot de korrels glazig worden en voeg dan een flinke scheut witte wijn toe. Laat dit heel even sissen en sudderen en voeg dan een grote scheut boullion toe. Roer goed zodat de risotto niet aankoekt. Herhaal het toevoegen van de boullion iedere keer wanneer de risotto het vocht heeft opgenomen. Kruid ondertussen met peper, chilipoeder, komijnpoeder, korianderpoeder en kurkumapoeder naar smaak, en eventueel andere kruiden die je er lekker bij lijken. Voeg vervolgens 2 EL citroensap toe. Voeg na een minuut of 15 de snijbiet toe en ga door met het toevoegen van boullion tot de risotto de gewenste structuur heeft bereikt. Voeg, zodra de risotto gaar is, de verse peterselie toe. Laat een beetje over voor de garnering.

Je kunt nu de risotto in de pompoen scheppen en het geheel garneren met verse peterselie en de feta. Zet het dekseltje er esthetisch verantwoord op en geniet!

Stiekem nog een: Lasagne met cavolo nero en champignons

Verwarm de oven voor op 225 graden.

Groente-paddestoelenmengsel: Snij de ui en knoflook fijn. Snij de paddenstoelen in stukken/plakjes. Bak deze in wat olijfolie en voeg dan de paddenstoelen toe. Snij de cavolo nero in reepjes. Als de paddestoelen gaar beginnen te worden kun je de cavolo nero toevoegen. Na ongeveer 5 minuten, of als de cavolo nero zacht en geslonken is, kun je de gepelde tomaten en linzen toevoegen. Snij de gepelde tomaten in de pan in wat kleinere stukjes. Breng op smaak met zout en peper en laat het geheel op een laag pitje sudderen.

Bechamelsaus: Smelt de boter in een pannetje. Voeg de bloem toe en roer goed. Voeg na 2 minuten de melk in scheuten toe en blijf ondertussen goed roeren. Voeg de nootmuskaat toe en eventueel een snuf zout.

Lasagne bouwen: Vet een ovenschaal in. Giet een kleine laag bechamelsaus op de bodem van de ovenschaal. Leg hierin de lasagnebladen, zodat ze de bodem zo goed mogelijk bedekken. Bedek de lasagnebladen met een dikke laag groente-paddestoelenmengsel. Hierop komt weer een laag bechamelsaus. Ga in deze volgorde door tot de ovenschaal gevuld is, eindigend met een dun laagje bechamelsaus. Strijk de bovenkant plat en zet de schaal in de voorverwarmde oven.

Laat de lasagne ongeveer 25 minuten garen in de oven, check dan even met een sateprikkertje of een vork of je makkelijk door de lasagnebladen heen prikt. Als dat zo is, is ie gaar!

Serveer de lasagne met Parmezaanse kaas of edelgistvlokken.

Voor de bechamelsaus:

50g roomboter of plantaardige margarine
60 gram tarwebloem
500 mL (soja)melk
Snuf nootmuskaat
Zout

Voor de groentevulling:

Olijfolie
1 blik gepelde tomaten
1 blik linzen
1 ui
3 tenen knoflook
100 gram champignons
100 gram portabello of oesterzwam
Paar (3-6) stengels cavolo nero (=palmkool)
Zout
Peper

Voor de rest:

Lasagnebladen (ik gebruikte groene lasagnebladen met spinazie, maar gewone zijn vast ook lekker)
Parmezaanse kaas of edelgistvlokken ter garnering

Favoriete recept van ... Sareh!

Mirza Ghasemi

- 3 large eggplants
- Vegetable or olive oil,
- For frying
 - garlic, 3-4 cloves peeled and thinly sliced or grated
 - 1 tsp. turmeric
 - $\frac{1}{2}$ tsp. black pepper
 - 3 large ripe tomatoes, quartered
 - 2 tbsp. tomato purée
 - 1 $\frac{1}{2}$ tsp. crushed sea salt
 - 2 large free-range eggs, beaten



1. Preheat the oven to 220°C. Place the eggplants in a roasting tin and roast them whole in the oven for 40-45 minutes. Once the eggplants are cooked, peel them and mash them well.
2. Put oil in a large frying pan over medium heat and slowly cook the garlic slices for a few minutes. Add the tomatoes to the pan and cook for about 10-15 minutes. Add the mashed eggplants, together with salt, pepper and turmeric, and tomato puree. Cook the mixture over medium-high heat for a further 6-8 minutes, stirring occasionally.
3. Make lots of little holes in the mixture and pour the beaten eggs straight into the pan, but do not stir in the egg. You want to ensure the eggs are cooking and solidifying before you incorporate them, they take about 5 minutes to become opaque. Once cooked, give the mixture one final stir and remove the pan from the heat.
4. You can serve it with bread or rice.

Favoriete recept van ... Roemi !

Spicy black bean tacos



Ingredients

- 1 tbsp vegetable oil
- 3 garlic cloves, chopped
- 3 x 400g cans black beans, drained and rinsed
- 3 tbsp cider vinegar
- 1 ½ tbsp honey
- 1 ½ tbsp smoked paprika
- 1 ½ tbsp ground cumin

For the guacamole

- 1 small garlic clove
- 2 tbsp roughly chopped coriander
- 1 green chilli, sliced
- 2 avocados, halved and stoned
- juice 1 lime

“Jaa ik vind deze heel top”

For the salsa

- 110g pack pomegranate seeds
- 1 green chilli, finely diced
- 1 small white onion, finely diced
- small handful fresh coriander, chopped

To serve

- 8-12 corn or flour tortillas
- chipotle or other hot sauce
- soured cream or coconut yogurt

1. In a large frying pan, heat the oil and add the garlic. Fry until golden, then add the beans. Pour in the cider vinegar, honey and spices along with 1 tsp or more of salt, to taste. Cook until warmed through, crushing gently with the back of your wooden spoon, then set aside.

2. The best way to make the guacamole is with a large stone pestle and mortar, but you can use a medium bowl and a flat-ended rolling pin instead. Crush the garlic, coriander and chilli into a rough paste. Scoop in the avocado with a little salt and crush roughly – you want it chunky, not smooth. Squeeze in the lime juice and set aside.

3. Mix the salsa ingredients in a small bowl. Heat a griddle pan or steamer and quickly griddle the tortillas or steam a stack of them to warm up. Reheat the bean mixture.

4. To serve, put 1-2 heaped tbsp of beans on a tortilla. Top with a big spoonful of guacamole and some salsa, hot sauce and a dollop of soured cream or yogurt.

Favoriete recept van ... José!

Tomatenrisotto met gegrilde tomaat, amandel & basilicum

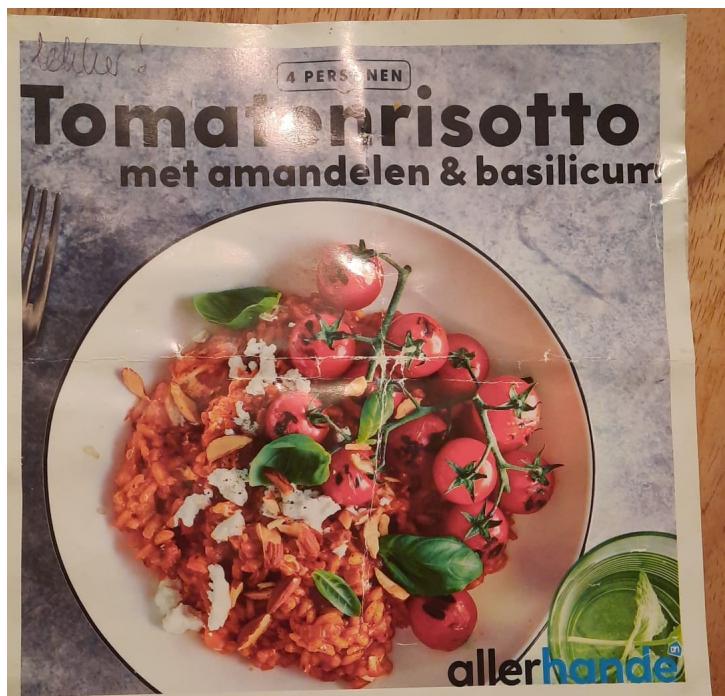
"Het is lekker en makkelijk, de gegrilde tomaatjes vind ik ook leuk erbij. Knapperige nootjes erover en basilicum. Vrolijk en lekker."

Ingrediënten

- 2 uien
- 2 el olijfolie
- 300g risottorijst
- 1 pot krachtbouillon tomaat (350 ml. Struik)
- 500g cherrytomaten
- 50g geroosterde amandelen\
- 125g zachte geitenkaas naturel 55.
- 1 bakje basilicum (15g)

Keukenmateriaal

- grillpan



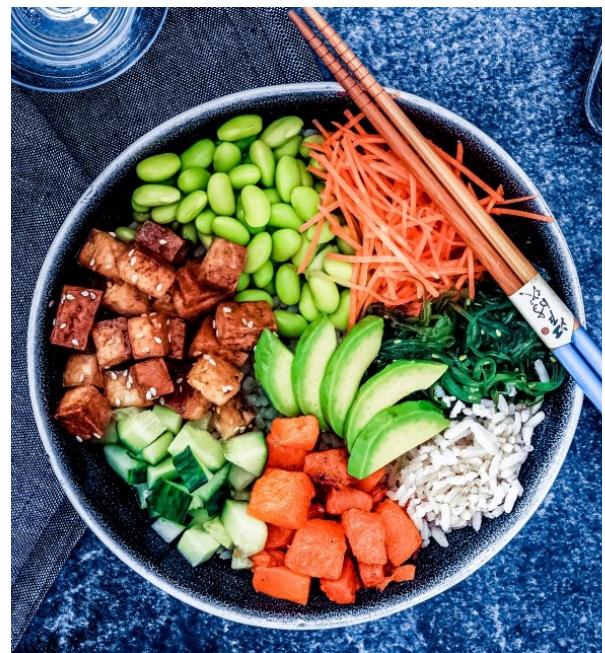
1. Snipper de uien. Verhit de olie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en fruit 3 min. Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 3 min mee tot de korrels glazig zijn. Voeg de krachtbouillon, tomaat en 750ml water toe en breng aan de kook. Laat zonder deksel op de pan 25 min zachtjes koken tot die rijst gaar is. Schep af en toe om.
2. Verhit de grillpan met de boter. Knip de tak tomaten in kleine trosjes en gril deze 3 min. tot er grillstreepjes op de tomaten ontstaan. Hak de amandelen grof.
3. Neem de risotto van het vuur. Roer 2/3 van de geitenkaas erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout. Haal de blaadjes van het basilicum. Verdeel de risotto over diepe borden. Verdeel de cherrytomaten, amandelen, de rest van de geitenkaas en de basilicumblaadjes erover.

Favoriete recept van ... Lisanne!

Vega poké bowl

"Ik houd heel erg van poke bowls, met vis of tofu (of andere bowls, bijv met falafel). Omdat er vaak veel verschillende, lekkere en gezonde ingrediënten in zitten en ik vind het fijn eten vanuit een bowl."

- 250 g tofu
- 150 g zilvervliesrijst
- 100 g pompoenblokjes
- 5 el Go-Tan sojasaus + extra
- 2 el sesamzaadjes
- 50 g wortel
- 100 g komkommer
- 1 avocado
- 100 g wakame zeewier salade
- 100 g edamame boontjes
- 1 tl wasabi
- olijfolie, peper, zout



Verwarm de oven voor op 200 graden.

Laat de tofu goed uitlekken en wikkel in een theedoek. Zet er iets zwaars op (bijvoorbeeld een houten snijplank) en laat dit zeker 15 minuten staan zodat het vocht eruit kan lopen.

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat even afkoelen.

Besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Rooster ze daarna zo'n 30 minuten in het midden van de oven.

Wanneer de tofu goed is uitgelekt snijd je hem in kleine blokjes. Verwarm een scheut olijfolie in een koekenpan en bak de blokjes tofu aan alle kanten goudbruin. Dit duurt zo'n 15-20 minuten. Voeg in de laatste paar minuten de sojasaus en een eetlepel sesamzaadjes toe.

Snijd ondertussen de wortel julienne (in dunne reepjes) en de komkommer in blokjes.

Verwijder de pit uit de avocado en snijd hem in plakjes.

Verdeel de afgekoelde rijst over twee kommen en verdeel er de tofu, pompoenblokjes, wortel, avocado, komkommer, wakame en edamame over.

Strooi tenslotte nog wat sesamzaadjes over de poké bowls.

Serveer ze met extra sojasaus en wasabi.

Favoriete recept van ... Catrien!

Shakshuka met naanbrood

“We hadden afgelopen vakantie op Texel Shakshuka gemaakt met zelfgemaakt naanbrood erbij. Dat was heel lekker! De dip bij het brood was zelfbedacht en was een kwestie van een half pak feta en een paar tomaten met koriander staafmixen; en knoflook.

Het deeg voor het naanbrood erbij bestaat uit:

- 500 gram bloem
- 300 ml water (lauwwarm)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel zout

Die moet je dan in stukken verdelen die je uitrolt met een deegroller en dan in de pan bakken met redelijk wat olie. En wij hadden ook nog oregano en knoflook door het deeg gedaan.”



Yotam Ottolenghi's shakshuka

- 2 uien
- 2 rode paprika's
- 2 gele paprika's
- 6 takjes verse tijm
- 15g verse koriander
- 2 takjes verse platte peterselie
- 6 tomaten
- $\frac{1}{2}$ tl komijn (djinten)
- 175 ml milde olijfolie
- 4 tl rietsuiker
- 2 gedroogde laurierblaadjes
- $\frac{1}{2}$ tl saffraan
- 1 mespunt cayennepeper
- 250 ml kraanwater
- 8 middelgrote eieren



1. Snijd de uien in plakken en de paprika's in repen van 2 cm breed. Hak de blaadjes van de tijm fijn. Snijd de helft van de koriander (houd de rest achter voor garnering) en de takjes peterselie fijn. Hak de tomaten grof.
2. Rooster het komijnzaad in een grote koekenpan 2 min. op hoog vuur. Voeg de olie en uien toe en bak ze 5 min. Doe de paprika, de suiker en kruiden (peterselie, koriander, tijm en laurier) in de pan en bak alles 5-10 min. op hoog vuur tot de groenten mooi gekleurd zijn. Voeg de tomaten, saffraan, cayennepeper en wat zout en peper toe. Draai het vuur laag en laat de groenten 15 min. pruttelen. Voeg steeds wat water toe zodat het mengsel de consistentie heeft van pastasaus.
3. Haal de laurier uit de groenten en verdeel het mengsel over twee grote koekenpannen. Zet ze op halfhoog vuur om ze te verwarmen, maak in elke pan vier holtes in het mengsel en breekt in elke holte een ei. Bestrooi ze met zout en zet een deksel op de pannen. Laat ze 10-12 min. op heel laag (!) vuur staan tot de eieren net gaar zijn. Bestrooi het gerecht met koriander en dien het op.

Favoriete recept van ... Timmy!

Onigirazu

"Onigirazu is my favorite food concept, because its origin is from a manga. Concept is easy, layer of rice, any topping you want, another layer of rice, and then fold. Much easier to make than sushi or onigiri. Current vegan favorite topping is appelflapvulling.

Note:

appelflapvulling is better with unsalted rice."



Appelflapvulling



Folded, je moet het wel een 5 minutjes laten zitten, zodat het zeewier aan elkaar gaat kleven

Favoriete recept van ... Grietha!

Zoete aardappelsoep

500 gr zoete aardappelen + 175 gr. wortelen in blokjes snijden en koken in 1 liter (groente)bouillon. 175 gr. uien bakken met 1 EL gember, 1 EL knoflook, 1 TL chili. Uien toevoegen aan bouillon + blik kokosmelk. Pureren.

Serveren met crème fraîche en/of koriander. Kan ook met in sojasaus gebakken cashewnoten.

Ik doe vaak alleen met crème fraîche want vind koriander niet altijd lekker en de cashewnoten verbranden me vaak.

Favoriet omdat:

1. Lekker is.
2. Makkelijk en snel te maken is.
3. Van te voren al te maken is.
4. Iedereen na afloop altijd recept wil.



Favoriete recept van ... Ada!

Jan-in-de-zak met dadel en oranjebloesem en zoete boter

“Het laatste recept (jan in de zak) is vooral erg leuk en komt bij oma Cockie vandaan.”



- 2 eieren
- 500g bloem
- 1 el oranjebloesemwater
- 75g rozijnen
- 75g dadels zonder pit in suiker
- 4 dl lauwe melk
- 50g gewelde abrikozen in stukjes
- 50g verse gist of 1 zakje gist
- $\frac{1}{2}$ tl zout
- 4 el zachte boter
- 4el poedersuiker
- 2 dl honing
- 1 vanillestokje, in de lengte opengesneden

Klop de eieren los, voeg de bloem de lauwe melk en het oranjebloesemwater toe en roer tot een deeg zonder klontjes. Meng de gewassen rozijnen, dadels en abrikozen en de met een weinig lauwe melk aangemengde gist of het zakje gist door elkaar. Laat het deeg afgedekt op een lauwarme plaats +- $\frac{1}{2}$ uur rijzen en roer er dan het zout door. Doe het deeg in een met lauw water uitgespoelde en vanbinnen met bloem bestrooide kussensloop of theedoek. Bind het kussensloop of de theedoek dicht, maar zorg ervoor dat er voldoende ruimte blijft voor het uitrijzen. Kook de jan-in-de-zak in +- 3 uur zachtjes in een pan met water dat tegen de kook aan wordt gehouden. Leg een bordje op de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. De jan-in-de-zak is gaar als er een mes droog uit komt. Breng de honing met het vanillestokje aan de kook en laat het 10 minuten zachtjes trekken. Roer de boer met poedersuiker tot een smeuïge massa. Snijd de jan-in-de-zak in plakken en serveer met honing/vanillesiroop en zoete boter.

Meer enthousiasme van Ada:)

Wij eten vaak "pleur-in-de-pan". Binnen ons gezin is dit erg geliefd. Grote wokpan, trek de koelkast open, zoek veel groenten, snijden, goede olijfolie in de wok, groenten erin, husselen, kruiden erbij. Rijst koken en hoppakee KLAAR

Berucht en beroemd zijn mijn "jampies". Ik kan altijd al het fruit hiervoor gebruiken. Fruit schoonmaken, koken, soms pureren, citroen, kaneel en/of vanille toevoegen. Kleine beetje geleisuiker (voor houdbaarheid) erbij. Jampotjes goed schoonmaken. Jam heet in potjes, goed aandraaien.....KLAAR

Verwenkoffie met soja-choco

⌚ CA. 10 MINUTEN

☕ DRANKJE

👤 VOOR 4 PERSONEN

cook GEMIDDELD

Verwarm 200 ml ongezoete sojadrank tot deze heet is en neem de pan van de warmtebron. Roer 50 gram fijngehakte witte chocolade erdoor tot alle klontjes zijn opgelost. Zet 4 kopjes espresso en verdeel de soja-choco erover. Bestrooi met een snuf kaneelpoeder en serveer direct.

BITTERZOET

Grapefruitmarmelade met vanille

Schil 2 grapefruits en 2 sinaasappels met een dunschiller en snijd de schilletjes in zo dun mogelijke reepjes. Breng 500 ml water met 200 gram suiker aan de kook en voeg de schilletjes toe. Kook 25 minuten op middelhoge stand. Giet door een zeef en bewaar de schilletjes. Snijd de witte schil en het witte vlies van het vruchtvlees van het citrusfruit. Snijd het vruchtvlees in stukjes en meng met 400 gram geleisuiker en het merg van 1 vanillestokje. Breng aan de kook en laat op een lage stand circa 15 minuten pruttelen. Pureer met een staafmixer. Zet een zeef op een pan en giet de vruchtenpuree in de zeef. Druk met een lepel zo veel mogelijk vocht en vruchtvlees door de zeef. Roer de schilletjes door de vruchtenpuree. Breng nog enkele minuten aan de kook en schenk de marmelade in brandschone (jam)potten. Draai de deksels erop en zet 5 minuten ondersteboven. Laat daarna verder afkoelen.



Favoriete recept van ... Kim!

Crispy Korean Tofu

"Het is m'n favoriet omdat ik echt mega van Aziatisch eten houd maar er vaak toch wel vlees in zit. Deze is dus met knapperige (!) tofu en is echt goddelijk. Voor de minder spicy eters kan je de groene pepers eruit laten. En ipv de gochagaru raad ik gochujang aan (gefermenteerde Koreaanse rode chilipasta, elke toko heeft dit)

Ik eet het met rijst en boontjes, zie de foto"



- 1 16 ounce block extra firm tofu pressed and chopped into 1/2 inch bite sized chunks
- 1 teaspoon salt
- 2 Tablespoons potato starch plus 1 extra teaspoon
- 7 cloves garlic minced
- 1/4 red onion diced
- 2 Korean green chilis, sliced can sub seeded jalapenos
- 2 whole scallions white parts chopped, green parts sliced on a bias
- 1 Tablespoon gochagaru
- 1-1 1/2 Tablespoon soy sauce

- 1 Tablespoon white wine vinegar
- 2 Tablespoons maple syrup
- 1/2 Tablespoon mirin can leave out if you don't have any
- 4+1 Tablespoons vegetable oil
- 1/8 cup dried red chilis can leave out if you don't have any
- 1/2 Tablespoon sesame oil
- 1 Tablespoon toasted sesame seeds

1. To a large bowl, add a pinch of salt and 2 tablespoons of potato starch to tofu chunks. Gently toss the tofu to make sure they are all evenly coated. Set aside.
2. Prep your vegetables by mincing the garlic, dicing the onion, slicing the Korean chilis, and chopping up the scallions.
3. Prepare the sauce by mixing together gochugaru, soy sauce, white wine vinegar, maple syrup, mirin, and 1 teaspoon of potato starch. Set aside.
4. To a very large non-stick pan, add 4 tablespoons of vegetable oil over high heat. When oil is very hot, add coated tofu chunks in one layer, making sure they are not touching each other. If they touch, they will stick to one another.
5. Cook the tofu and flip them one by one, until they are brown on all sides (approximately 7 minutes). Remove the tofu chunks from the pan and set them aside on a cooling rack to drain the excess oil. Repeat with the remaining tofu.
6. When all of the tofu has been fried, in the same pan, add 1 tablespoon of oil. Then add the garlic, onions, chilis, and scallions and saute the vegetables until the garlic starts to brown.
7. Reduce the heat to medium-high and add the sauce, stirring it with a wooden spoon until it reduces down into a thick sauce (approximately 30 seconds). Turn off the heat.
8. Gently add back the fried tofu and stir everything together, so that the tofu chunks are evenly coated in your sauce.
9. Garnish the tofu with $\frac{1}{2}$ tablespoon of sesame oil and 1 tablespoon of toasted sesame seeds. Serve immediately.

Tips:

- Make sure to press your extra firm tofu to remove excess liquid. This will ensure your tofu chunks are nice and crunchy.
- Use potato starch in lieu of corn starch or flour to not only keep this dish gluten free, but to make your tofu extra crispy.
- Use my favorite gluten free soy sauce in order to keep this entire recipe gluten free!
- Use vegetable oil in lieu of extra virgin olive oil in order to ratchet up the heat.
- Make sure not to allow the crunchy tofu bites to sit in the sauce too long before serving—the longer they sit in the sauce, the softer they will become.
- Serve with rice and water—this dish is SPICY!!

Favoriete recept van ... Nynke!

Groentelasagne

“Het is groentelasagne. En meeeeeega lekker”

- Zakje geraspte kaas
- Bol mozzarella
- Lasagnebladen (1 pak)
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 pot pastasaus
- Champignons (gewoon klein bakje)
- Cashewnoten (zakje)
- Knoflook (2 teentjes)
- Olijfolie (2 scheutjes)
- Bloem (voor bechamelsaus, niet heel veel)
- Melk (klein pakje)
- Bakboter (beetje)
- Bieslook (eventueel voor bechamelsaus)



Verwarm de oven voor op ongeveer 200 graden

Marinade voor de groente

Doe een beetje olijfolie in een theeglas en doe er zout, peper, provenciaalse kruiden + alles wat je lekker vindt

Aubergine en courgette

Snij de courgette en aubergine in dunne lange repen. Leg de aubergine op een bakplaat en smeer het goedje van olijfolie er overheen met een kwast, kan ook met lepel maar kwast is mooier. Leg de courgette repen over de aubergine en doe het overgebleven olijfolie goedje hier over heen. Zet in de oven totdat het er gaar uit ziet.

Vulling

Snij de knoflook en champignons en doe dit samen met de cashewnoten en de pastasaus in een kom en meng een beetje, dit is de vulling.

Bechamel saus

Verwarm in een steelpannetje wat bakboter. Als het gesmolten is voeg je er een beetje bloem aan toe. Nu moet je heel hard roeren met een garder totdat het een glad mengsel is. Als dit zo is gooi je er wat melk bij en blijf je roeren. Voeg als laatst de helft van de geraspte kaas er bij en laat smelten. Als het goed is stijft het nu precies goed op zodat het een mooie bechamel saus wordt. Anders moet je mama maar even vragen. Je kan aan het einde een beetje bieslook toevoegen voor de smaak.

Bouwen

Vet een ovenschaal in, dit kan je doen met een beetje bakboter. Leg de lasagnebladen in een kommetje met warm water en laat even weken (dan wordt het eerder gaar). Nu ga je de lasagne bouwen volgens de volgende volgorde (van laag naar hoog):

Lasagnebladen -> vulling -> courgette -> lasagnebladen -> vulling -> aubergine -> lasagnebladen -> bechamel saus.

Bestrooi met de overgebleven geraspte kaas, en leg de mozzarella als laatste er op.

Oven

Doe 30 tot 40 minuten in de oven. Je kan met een mes erin prikken om te testen of de lasagnebladen niet hard meer zijn.

Stiekem nog een: Romige spaghetti met champignons, peterselie en parmezaan

Nodig voor één persoon:

- 1/2 pak verse spaghetti*
- 1 pak gesneden champignons met bosui (#lui)
- 1 teen knoflook
- paar plukjes verse peterselie
- 2 eetlepels geraspte grana padano
- 1/2 bakje mascarpone
- peper & zout

“En dit is ook m’n favoriet, omdat het zo heelijk vet is”

*verse spaghetti is sneller gaar en véél lekkerder dan de gedroogde variant

Bak de champignons en een uitgeperste teen knoflook op hoog vuur in een pan met olie een minuut of 10, totdat ze verkleuren en krimpen. Kook de spaghetti in 4 minuten gaar.

Roer de mascarpone door de champignons totdat alles mooi met elkaar gemengd is (en laat even op het vuur staan). Giet de spaghetti af en roer door de romige champignons. Voeg wat verse peterselie toe. Doe de pasta op je bord en top af met parmezaanse kaas, nog meer verse peterselie en wat peper en grove zoutkorrels.

Favoriete recept van ... Mariken!

Groentelasagne (Pastasaus)

“Deze vind ik vet lekker. Ik doe er geen vegan kaas op, maar maak bechamelsaus met wat boter, bloem, soyamelk, bouillon en edelgistvlokken. Aan tafel doe ik er dan nepparmezaan overheen (gezouten cashewnoten met edelgistvlokken in de keukenmachine)”

Ingredienten

Pastasaus

- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 5 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 winterpeen
- 2 stengels bleekselderij
- $\frac{1}{2}$ aubergine
- scheut olijfolie
- zout
- versgemalen zwarte peper
- 1 el italiaanse kruiden

Bechamelsaus

- 400 ml plantaardige melk
- 300 ml groentebouillon
- 2 teentjes knoflook
- snuf versgemalen peper
- 2 el olijfolie, om te bakken
- 80g speltmeel
- 3 el edelgistvlokken

Overig

- 9 lasagnebladen
- vegan kaas voor topping
- basilicum blaadjes



Groentemix

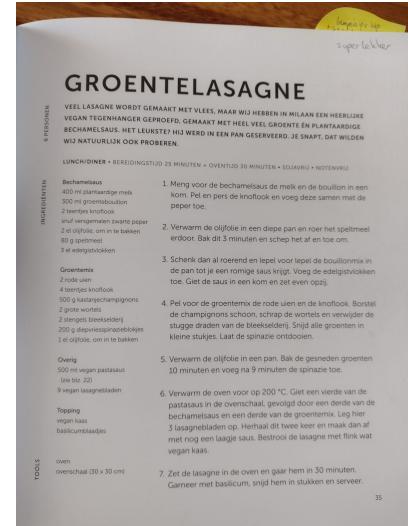
- 2 rode uien
- 4 teentjes knoflook
- 500g kastanjechampignons
- 2 grote wortels
- 2 stengels bleekselderij
- 200g diepvries-spinazieblokjes
- 1 el olijfolie om in te bakken

Voor de saus:

Verwarm de oven voor op 220 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitten. Haal de zaadlijsten en zaadjes uit de paprika. Schrap de winterpeen en maak de bleekselderij schoon. Snijd alle groenten in kleine stukjes. Spreid de groenten uit over de bakplaat en besprenkel ze met olijfolie. Strooi wat zout, peper en de italiaanse kruiden erover. Rooster de groenten 30 minuten in de oven en schep ze tussendoor een paar keer om. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot je een dikke pastasaus hebt.

Voor de lasagne:

1. Meng voor de bechamelsaus de melk en de bouillon in een kom. Pel en pers de knoflook en voeg deze samen met de peper toe.
2. Verwarm de olijfolie in een diepe pan en roer het speltmeel erdoor. Bak dit 3 minuten en schep het af en toe om.
3. Schenk dan al roerend en lepel voor lepel de bouillonmix in de pan tot je een romige saus krijgt. Voeg de edelgistvlokken toe. Giet de saus in een kom en zet even opzij.
4. Pel voor de groentemix de rode uien en de knoflook. Borstel de champignons schoon, schrap de wortels en verwijder de stugge draden van de bleekselderij. Snijd alle groenten in kleine stukjes. Laat de spinazie ontdooien.
5. Verwarm de olijfolie in een pan. Bak de gesneden groenten 10 minuten en voeg na 9 minuten de spinazie toe.
6. Verwarm de oven voor op 200 graden. Giet een vierde van de pastasaus in de ovenschaal, gevolgd door een derde van de bechamelsaus en een derde van de groentemix. Leg hier 3 lasagnebladen op. Herhaal dit twee keer en maak dan af met nog een laagje saus. Bestrooi de lasagne met flink wat vegan kaas.
7. Zet de lasagne in de oven en gaar hem in 30 minuten. Garneer de basilicum, snijd hem in stukken en serveer.



Favoriete recept van ... Marije!

Tomatentaart uit Tinte

- 1 courgette
- 2 paprika's
- 1 gele ui
- 1 rode ui
- grote bak champignons
- 6 tostomaten
- 1 blok feta of 1 rol
- geitenkaas
- kookroom
- handje pijnboompitten
- 4 tenen knoflook
- italiaanse kruiden
(oregano, rozemarijn, tijm) en paar blaadjes verse basilicum
- eetlepel groen pesto
- peper uit de molen
- 5-6 bladerdeeg plakken
- 3-4 eieren
- scheutje olijfolie
- handje droge rijst



1. Haal de bladerdeeg plakken uit de vriezer en laat ontdooien
2. Snijd de courgette, champignons, paprika's en gele ui klein en wok de groenten gaar met de kruiden, groene pesto en peper
3. Ondertussen de ovenschaal met olijfolie invetten en bodem + zijkanten bedekken met bladerdeeg
4. Prik met een vork gaatjes in de bodem, bestrooi deze vervolgens met een dun laagje rijst (wordt gaar door het vocht id schotel).
5. Gewokte groenten erin, probeer het groentvocht in de wok te laten. Duw tussen de groenten gehalveerde tostomaten.
6. Heteluchtoven even voorverwarmen op 175 grd.

7. De rode ui grof snijden en in n hoge beker doen. Hier ook de knoflook, half flesje kookroom, groentevocht uit de wok, eieren, basilicumblaadjes en kaas bij doen.
8. Pureer dit mengsel met de staafmixer en verdeel over de groenten. Bestrooi dit met pijnboompitten en zet de schotel in de oven, ca 35 min op 175 grd.
9. Daarna nog 10 min op 130 grd zodat de bovenkant niet verbrandt.

Eet smakelijk, let op: de tomaten zijn erg heet van binnen!!



Favoriete recept van ... Marjolein!

Worteltaart

“Hoe vaak ik deze taart ook heb gemaakt, het blijft een favoriet. Mocht je dit recept voor de eerste keer gaan volgen, dan kan ik je verzekeren dat deze fool proof is. Over de jaren heen hebben Roos en ik ‘m aangepast en verbeterd. Eigenlijk vindt altijd iedereen deze worteltaart lekker als ik hem heb gebakken, hij is echt heel makkelijk te maken en je kunt er goed je eigen draai aan geven. In het traditionele recept staat er bijvoorbeeld dat je ook honing kunt gebruiken voor in het glazuur, maar ik heb de voorkeur voor citroenrasp. Sinaasappelrasp is ook erg lekker! En probeer eens af te wisselen met andere noten bijvoorbeeld, of een ander soort garnering. Zo kun je deze taart heel makkelijk afstemmen op verschillende seizoenen en gelegenheden. Niet voor niets dat het een klassieker is :).”

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd deze taart uit noodzaak geboren toen al het eten in Groot-Brittannië op de bon was. Na de oorlog bleef de taart populair, omdat hij zo mooi van structuur was. Het is nog steeds een klassieker in Londense tearooms. Deze versie is heel makkelijk te maken en kost weinig tijd.

Benodigdheden

- 2 taartvormen van ongeveer 22 cm doorsnee

Beslag

- Boter om de vormen mee in te vetten
- 250 g volkoren cakemeel
- $\frac{1}{2}$ theelepel dubbelkoolzure soda
- 200 g rietsuiker
- 250 ml zonnebloemolie
- 4 losgeklopte eieren
- 350 g geschildde wortels, geraspt
- 100 g gedroogde kokos
- 200 g heel fijn gehakte ananas
- 150 g grof gehakte walnoten
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl kaneelpoeder

Glazuur

- 70 g zachtgeroerde boter
- 180 g gezeefde poedersuiker
- 200 g roomkaas, Philadelphia of MonChou, op kamertemperatuur
- 1 el geraspte citroenschil
- Schepje kwark

Garnering

- Marsepeinen worteltjes
- geschaafde kokos of walnoten

Beslag

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de taartvormen in met een beetje zachte boter en bekleed de vormen dan met bakpapier. (Tip: houdt het bakpapier even onder de kraan, verfrommel het papier, trek het weer glad, schud het water er een beetje van af, en bekleed de vorm dan. Zo zal het papier zich makkelijker naar de taartvorm vormen.) Zeef het cakemeel in een grote kom. Schep er losjes de rest van de ingrediënten door.

Bakken

Verdeel het beslag over de twee voorbereide taartvormen. Bak de taarten ongeveer 40 minuten in de oven. Controleer of de taarten gaar zijn door een satéstokje in het midden te steken. Het stokje moet er droog uitkomen. Laat de taarten 5 tot 10 minuten rusten voor je ze uit de vormen stort. Laat de taarten dan verder afkoelen op een draadrooster.

Glazuur

Meng de zachtgeroerde boter met de poedersuiker tot een glad en romig mengsel. Voeg de roomkaas toe en meng weer goed. Breng naar wens op smaak met geraspte citroenschil en kwark. Besmeer een van de taarten met ongeveer de helft van het glazuur. Leg er de tweede taart op en besmeer die met de rest van het glazuur. Garneer met marsepeinen worteltjes, wat geschaafde kokos of walnoten.



Favoriete recept van ... Rick!

Tartelette met biet en zoete aardappel

“Het recept is relatief simpel maar heel lekker en vult veel beter dan je zou denken. Daarnaast is het heel anders dan veel andere gerechten, het verrast en ziet er ook heel feestelijk uit.”

- 250 gram zoete aardappels (geschild, in dunne plakken)
- 200 gram rauwe bieten (geschild, in dunne plakken)
- 8 plakjes diepvries roomboterbladerdeeg
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel verse tijm
- 1 eetlepel maanzaad of
- 1 eetlepel sesamzaad
- 1 ei (losgeklopt)



Breng een pan met water en zout aan de kook. Snijd de aardappel en biet in zeer dunne plakken en blancheer ze apart van elkaar 1 minuut in het kokende water. Spoel ze af onder koud water en laat goed uitlekken.

Verwarm de oven voor op 200°C. Bestuif de vorm met bloem en bekleed met het bladerdeeg.

Leg de plakjes aardappel en biet om en om iets overlappend op het deeg. Bestrijk ze royaal met olijfolie en bestrooi met 1 theelepel (grof) zout, tijm en maanzaad. Bestrijk de deegrand met losgeklopt ei.

Bak de taart circa 30 minuten laag in de oven.

Variatie

Leg de deegplakjes op elkaar en rol ze opnieuw uit tot een grote lap om de vorm makkelijker te kunnen bekleden. Gebruik eventueel gewone aardappels in plaats van zoete.

Favoriete recept van ... Petra!

Ovenschotel met zoete aardappel en courgette

- 400 gram zoete aardappel
- 1,5 courgette
- 3-4 trostomaten
- 100 gram kastanjechampignons
- mozzarella
- wat kaas
- zout
- zeezout
- peper
- verse tijm
- olijfolie



Recept voor 2-3 personen:

Snijd 400 gram **zoete aardappel** in dunne plakken en kook ze 5 minuten. Laat de plakken afkoelen. Snijd 1,5 **courgette** in plakjes. Leg ze in een vergiet en strooi er zout op. Spoel de courgette na een half uur af en schud ze droog. Snijd 3-4 trostomaten in plakjes. Vet een middelgrote ovenschaal met een klein beetje olijfolie en leg de aardappelplakken hierop. Bestrooi met zeezout, peper en verse tijm. Bak 100 (of meer) gram in plakjes gesneden kastanjechampignons in wat olijfolie met tijm. Leg de courgetteplakken op de zoete aardappel. Schep de champignons hierop. Leg de tomatenplakken bovenop en wissel ze af met plakken dingesneden mozzarella. Rasp wat (schapen)kaas en strooi die over de tomaten. Zet de schotel 30 minuten in de oven op 200 graden

Eet smakelijk! Liefs Ronald en Petra

Favoriete recept van ... Joran!

CAJUN PUMPKIN SOUP

Soup

- 1 Medium sized Pumpkin, peeled, deseeded & cubed (my pumpkin was 8kg)
- 3 tbs Cajun Spice Mix
- 1 tbs Dried Sage
- Drizzle Olive Oil, leave out if keeping this recipe oil free
- 2 tsp Sea Salt
- 1 tsp Cracked Black Pepper
- 2 Onions, peeled & roughly chopped
- 3 Cloves Garlic, peeled & roughly chopped
- 480ml/2 cups Non Dairy Milk
- approx 720ml/3 cups Vegetable Stock, more maybe needed depending the amount of Pumpkin you've used
- Squeeze Lemon Juice

1. Pre heat your oven to 180 degrees C.
2. Place the pumpkin into a roasting tray with the cajun, sage, seasoning & oil. Mix it all up using your hands.
3. Roast the pumpkin in your oven for around 45 minutes to an hour – or until its tender.
4. When the pumpkin is cooked. Place a large saucepan over a medium heat & a drop of oil or water if you're keeping this recipe oil free, onion & garlic. Sauté the mix with a pinch of salt for 4 minutes.
5. Add the pumpkin to the saucepan, followed by the milk & vegetable stock.
6. Allow the soup to simmer for 10 minutes before blending it until super smooth.
7. Blend the soup a few ladles at a time & if it's too thick add more vegetables stock.
8. Check the soup is seasoned ok before serving with the garnishes.
9. Soup can be kept in the fridge for up to 4 days.

Garnish

- Handfull Pumpkin Seeds
- Drizzle Vegan Cream, such as Alpro or Oatly
- Sprinkle of Dried Chilli Flakes
- Toast with Vegan Cream Cheese



“Deze is echt top, zeker voor de wintermaanden die eraan komen.

Ik gebruik een standaard oranje pompoen, en als ie groot is tief ik er 1 liter amandelmelk bij.

Uitje en knoflook in de pan, geschilderde en in blokjes gesneden pompoen erbij.

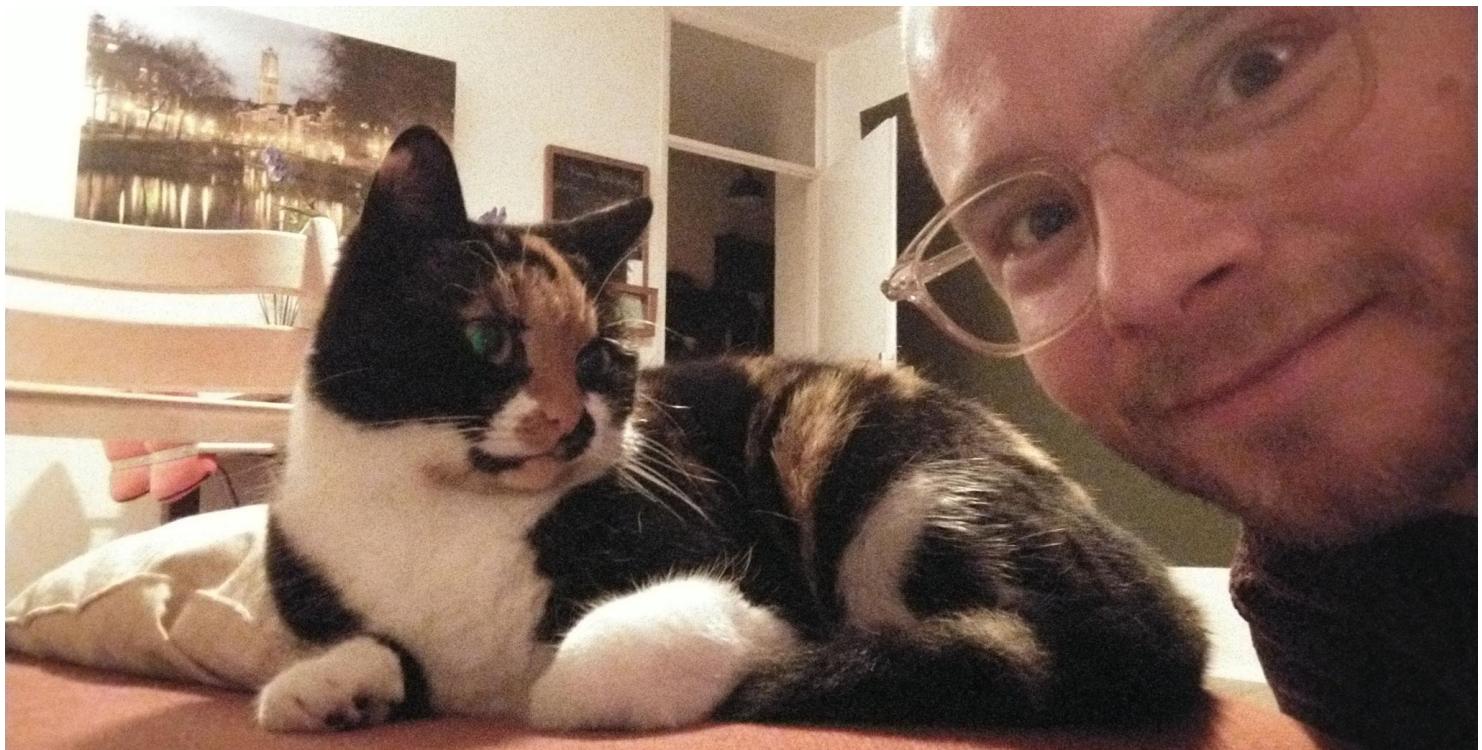
Dan de kruiden, de salie is lastig, maar die vind je in poedervorm bij de ekoplaza (!). Bij mijn weten nergens anders, maar je wil het echt in poedervorm, niet in fijngehakte troep, dat je allemaal takjes in je soep overhoudt.

Met de cajunkruiden is het heel wisselend waar je het koopt hoe pittig ze zijn, maar houd vooral wat chilipoeder of -flakes achter de hand om de soep lekker warm te maken.

Bouillon blokje of twee erbij en staafmixen maar.

Als vegan cream cheese kan ik die van oatly (tegenwoordig goed te verkrijgen bij AH en Jumbo) erg aanbevelen. Het brood van de appie is dan wel weer beter dan dat van de Jumbo, dus ik zou daar even heenfietsen.

Blijft een simpel topreceptje. Wel de ongezoete, maar wel geroosterde amandelmelk van alpro kopen, anders geen garantie dat het lekker wordt.”



“En dit is een foto van mij met Ella en dat is relevant want Ella heeft een pompoenkleurige neus”

Favoriete recept van ... Roel! "jeetje"

Peer, gorgonzola, spruitjes en walnoten

Dit recept voor 2-3 personen kopieert twee klassieke combinaties, die ene met peer en gorgonzola en die andere met spruitjes en walnoten en eventueel ook gorgonzola. En dat dan eventueel ook met vegaspekjes, dat hoeft niet, het is ook zonder vegaspekjes volgens mij lekker, maar het kan dus wel met. Maar dan wel alleen met vegaspekjes, niet met vleesspekjes.



- 500 gram spruitjes
- 200 gram gorgonzola
- room / havercuisine
- 2-3 sjalotjes
- knoflook
- tagliatella
- peer (doyenne du comiche)
- walnoten
- tijm
- (evt vegaspekjes)

1. Ontdoe de spruiten van de buitenste blaadjes en dat harde stukje onderin en zet in een laagje water op het vuur. Voeg nootmuskaat toe voor de smaak.
2. Bak de vegaspekjes in een wok- of braadpan en doe na enkele minuten de sjalotjes en knoflook erbij. Als je het zonder spekjes doet, begin dan direct met de sjalotjes.
3. Bak de walnoten in een pan (zonder olie) en doe ze na enkele minuten in de grote pan bij de spekjes.
4. Als de spruiten een klein kwartier hebben gestaan, giet ze af en doe ze in de grote pan.
5. Doe wat verse tijm door de mix en ook wat peper.
6. Doe de tagliatella in een pan kokend water - afhankelijk van of het verse pasta is zitten we nu 5 tot 10 minuten van het serveermoment af.
7. Verbrokkel de gorgonzola boven de grote pan met de spruitjes en voeg ook wat room toe.
8. Schil de peer, een Doyenne du Comiche en dus niet de onlekkere peer van niks genaamd Conference, snij deze in stukken, doe in de grote spruitjespan en laat nog even staan.
9. Giet de tagliatella af en voeg alles bij elkaar in de grote pan of hou deze gescheiden van de rest van de maaltijd.
10. Serveer uit in de juiste porties.

Favoriete recept van ... Diemer!

Pizza courgette gorgonzola á la Diemer

- Pizzadeeg (ter grote van bakplaat, vers uit de koeling super?)
- (gezeefde) tomaten
 - zo'n 350 ml, de hele bodem moet bedekt zijn met een dun laagje, tot dicht bij de rand
 - zelf aan toevoegen: peper, zout, basilicum
- courgettes, 2
 - snijden in de lengte, plakjes van een halve cm netjes in rijen verdelen over de pizza, klein stukje bodem zichtbaar tussen de plakken.
- kastanje champignons (kan vervangen worden door walnoot)
 - 400g, met de hand breken voor een robuuste look
- belegen strooikaas
 - 100g, ter ondersteuning van de gorgonzola, kan ook weggelaten worden als je veel gorgonzola gebruikt goed verdelen over de pizza
- gorgonzola
 - hoeveelheid naar smaak
 - breken, in stukjes verdelen over de pizza
- knoflook
 - niet te klein snijden in een andere vorm dan de strooikaas en over de pizza strooien



Favoriete recept van ... Anina!

Saucy Ginger Sesame Noodles with Caramelized Mushrooms

- 1/2 cup plus 2 tablespoons low sodium soy sauce or tamari
- 1/4 cup honey
- 2 tablespoons balsamic vinegar
- 2 tablespoons rice vinegar
- 3 tablespoons creamy peanut butter or tahini
- 1 tablespoon molasses or pomegranate molasses (optional)
- 2 tablespoons fresh grated ginger
- 3 cloves garlic, grated
- 8 ounces Chinese style egg noodles or rice noodles
- 2 1/2 cups low sodium vegetable or chicken broth
- 2 cups fresh baby spinach, roughly chopped
- 2 tablespoons sesame or extra virgin olive oil
- 3 cups shiitake or cremini mushrooms, sliced
- 2 shallots, chopped
- black pepper
- 2 tablespoons raw sesame seeds
- 2 green onions chopped, for serving



1. To make the sauce. Combine 1/2 cup soy sauce, honey, balsamic vinegar, rice vinegar, peanut butter/tahini, molasses, 1 tablespoon ginger, 1 clove garlic, and 1/3 cup water in a bowl.
2. Cook the noodles according to package directions. Drain. To the pot used to cook the noodles, add the broth and 1/2 of the soy sauce mixture. Bring to a simmer over medium heat, stir in the spinach. Keep warm.
3. Heat the sesame oil in a large skillet over medium-high heat. When the oil shimmers, add the mushrooms. Cook undisturbed for 5 minutes or until golden. Add the shallots, 1 tablespoon ginger, and 2 cloves garlic. Cook 4-5 minutes, until fragrant. Add 2 tablespoons soy sauce and a large pinch of pepper. Cook another 2-3 minutes, until the mushrooms are caramelized. Add the sesame seeds, cook 2 minutes. Spoon the mushrooms out of the skillet and onto a plate.
4. To the skillet, add the remaining soy sauce mixture and bring to a simmer over medium heat. Add the noodles, toss to combine, and cook until the sauce just coats the noodles, 2-3 minutes. Remove from the heat.
5. Ladle the broth into bowls. Add the noodles and toss combine. Spoon the mushrooms over the noodles. Top with green onions and chili oil. Enjoy!

De Sint: “Tevens heeft Anina de Indian Pumpkin Butter Chickpeas en de Melty Burrata Lemon Pesto Pasta ingestuurd (zie hieronder). Die zijn vast ook heel lekker en komen van halfbakedharvest.com. Daar is dit recept ook te vinden.”



Favoriete recept van ... Lorenz!

Smacked Cucumber

“Taiwanese cuisine == pork, more or less

oh, actually there's a few veggie sides that they make quite nice, but maybe that's a bit boring. my favorites are smashed cucumber salad (!), eggplant (weirdly shaped and purple in this country, cooked in something that contains soy sauce), and water spinach (not sure about the preparation, but it tastes fucking great)

then of course there's some tofu-based dishes, but nothing too unexpected or crazy – except for 臭豆腐 (stinky tofu) perhaps, which you probably won't find in Europe.

The cucumber stuff looks approximately like this
<https://youtu.be/3ivuzop0ohg>

can't vouch for any of the videos, or anything else really, the real deal is to come here and buy it from someone who knows what they're doing.”



Ingredients:

- Mini cucumbers: 6
- Salt: 2/3 tsp
- Garlic: 2 big cloves
- Chinkiang vinegar: 1 tbsp
- Chili oil: 1 tbsp
- Sugar: 1/2 tsp
- Regular soy sauce: 1/2 tsp
- Sesame oil: 1 tsp

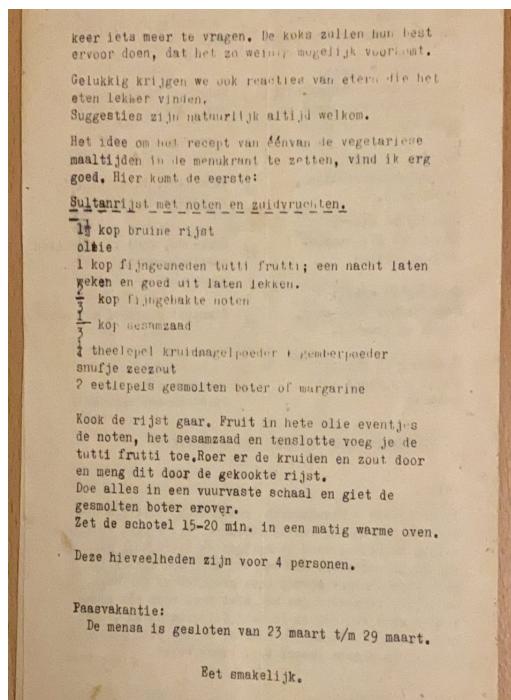
Favoriete recept van ... Roelfrieke!

Sultanrijst met noten

- 1½ kop bruine rijst
- olie naar behoefte
- 1 kop fijngesneden tutti frutti; minstens een nacht weken en goed laten uitlekken
- 1 gesnipperde ui
- 2/3 kop gemengde fijngehakte noten
- 1/3 kop sesamzaak
- ¼ theelepel kruidnagelpoeder + gemberpoeder
- snufje zeezout
- 2 eetlepels gesmolten boter of margarine
- 1 eetlepel kerrie (naar smaak)



Kook allereerst de rijst gaar. Fruit in hete olie eventjes de noten, de uit, het sesamzaad en ten slotte voegt u de tutti frutti toe. Roer er kruiden en zout door en meng dit door de gekookte rijst. Doe alles in een vuurvaste schaak, giet de gesmolten boter of margarine erover. Warm houden op een kookplaatje of de schotel 15-20 minuten in een matig warme oven zetten.



“De eerste 4 (sint: foto’s) zijn van het menu van de mensa waar ik voor het eerst sultanrijst at. De vijfde is uit het kookboek: Eten van Moeder Aarde. Ik maak er vaak een salade bij van banaan, meloen en fijngesneden witte kool, met een dressing van yoghurt, azijn, beetje peper en bruine suiker. De salade is dus niet vegan.”

Ik vind de combinatie noten, sesamzaad en de zoetigheid lekker. Ook het knapperige van de noten met het zachte van de vruchten.”

Recept uit het mensa menu

Favoriete recept van ... Mark!

COCONUT CURRY CARROT SOUP

- 2 Tbsp butter or coconut oil
- 1 yellow onion
- 4 Tbsp red Thai curry paste
- 1 lb. carrots
- 1 sweet potato (about 3/4 lb.)
- 3 cups vegetable broth
- 1 can full fat coconut milk
- salt and pepper to taste



1. Dice the onion and add it to a large pot along with the butter (or coconut oil). Sauté the onion until soft and translucent (about 5 minutes).
2. Once the onions are soft, add the Thai curry paste and continue to sauté for about a minute more.
3. While the onion is sautéing, peel and dice the sweet potato (about 1-inch cubes). Add the sweet potato to the pot after the curry paste has sautéed, and continue to sauté the sweet potatoes while you peel and slice the carrots. Add the carrots to the pot as you slice them.
4. Add the vegetable broth to the pot, stir to combine, place a lid on top, and turn the heat up to medium-high. Allow the soup to come to a boil, then turn the heat down to low (or just above low) and allow it to simmer for 30 minutes, stirring occasionally. After 30 minutes the sweet potatoes and carrots should be extremely tender and fall apart as you stir the pot.
5. Turn the heat off and remove the pot from the hot stove top to facilitate cooling (to another area on the stove is fine). Add the coconut milk and stir to combine. You can reserve a tablespoon or two of the coconut milk to garnish the finished soup, if desired.
6. Use an immersion blender, or allow the soup to cool further and carefully purée in batches using a traditional blender. Once the soup is puréed, give it a taste and add salt or pepper if desired (this will depend largely on the type of broth used). Garnish with fresh cilantro and a drizzle of sriracha, if desired.

Favoriete recept van ... Tesse!

Tempeh wrap

“Een snelle lekkere vegetarische maaltijd”

Ingrediënten voor 2 wraps:

- 1 grote teen knoflook
- 2 cm verse gember (geraspt)
- $\frac{1}{2}$ theelepel sambal oelek (je kan meer of minder toevoegen)
- 20ml sojasaus
- 5 ml gembersiroop
- 160 gram tempeh
- 1 paksoi
- 150 gram taugé
- Komkommer
- 2 (meergranen) wraps



Maak eerst de boemboe. Pers de knoflook en doe deze samen met de gember, sambal oelek, sojasaus en gembersiroop in een schaaltje en meng dit met elkaar.

Snij de tempeh en paksoi en komkommer in reepjes en was de taugé.

Bak de tempeh in olijfolie krokant. Haal de tempeh uit de pan en fruit nu de boemboe in een pan, voeg vervolgens de tempeh weer toe. Bak deze samen tot de tempeh goed gemarineerd is.

Voeg nu de paksoi toe, roerbak dit even mee tot het verhit is. Voeg als laatste de taugé toe en bak dit ook kort mee zodat deze ook verhit wordt maar nog wel knapperig blijft.

Verwarm de wraps in de magnetron of in een koekenpan. Vul de wraps met het groente-tempeh mengsel en voeg voor wat frisheid de reepjes komkommer toe.

Eetsmakelijk

Favoriete recept van ... Leonidas!

Chocolate halva log

“Why i like it: It combines my favourite greek dessert (halva) with chocolate”



- 400g chocolate couverture
- 450g tahini
- 200g honey
- 100g pistachios
- 50g cranberries
- 400g tahini halvah



1. Crumble the chocolate into pieces and add it to a bowl. Cover with plastic wrap and microwave it at 800 Watt for 2 $\frac{1}{2}$ -3 minutes.
2. In another bowl add the tahini, the honey, and mix until the mixture thickens. Add the melted chocolate and mix.
3. Add the pistachios, the cranberries, and mix.
Cut the halva into small cubes and add it to the bowl.
4. In a 10x30 cm cake pan, spread plastic wrap and add the mixture inside. Cover with plastic wrap and press softly with your hands to make the mixture even.
5. Refrigerate for 3-4 hours to cool and stabilize.
6. Take it out of the pan, cut into pieces, and serve.

Favoriete recept van ... Inge!

Gnocchi in pompoensaus

“Een heerlijk vegetarische maaltje van zachte gnocchi in een licht pittige pompoensaus”

- 800 gr gnocchi
- 1 flespompoen a 1 kilo (700 gr vruchtvlees)
- 300 ml water
- 2 tenen knoflook
- 1/2 rode peper (naar smaak)
- 1/2 blokje groentebouillon
- Handje Parmezaanse kaas (in vlokken)
- Snufje gedroogde salie
- Handje rucola
- 2 el pijnboompitten (geroosterd)



1. Snijd de pompoen doormidden en verwijder de zaadjes en schil de pompoen (je kunt de schil ook eten en er om heen laten maar ik was bang voor harde stukjes in de saus dus heb hem geschild).
2. Snijd het vruchtvlees in stukken. Hak de knoflook en de rode peper (naar smaak) fijn. Fruit aan in een pan met een beetje olie of boter. Voeg dan de stukjes pompoen toe en bak nog 2 minuutjes mee.
3. Giet dan het water erbij en kruimel het halve bouillonblokje erbij. Laat de pompoen ca 10 tot 15 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan.
4. Pureer de pompoen dan fijn met de staafmixer. Breng de saus op smaak met een snufje salie.
5. Kook de gnocchi gaar in een pan, dat duurt ca 2 minuten. Als ze bovendrijven zijn ze gaar, giet ze af en spoel ze meteen af met koud water. Dit stopt het garen en hierdoor worden ze minder snel klef.
6. Voeg de gnocchi toe aan de pompoensaus en schep er door.
7. Warm nog kort door en serveer de pompoen gnocchi met een handje rucola, wat kaas en pijnboompitten.

Favoriete recept van ... Tom!

Verrassende tatin

- 200g cherrytomaatjes
- 2 el olijfolie, plus extra om over de tomaten te sprenkelen
- 500g krielaardappeltjes met schil
- 1 grote uit, in dunne ringen
- 40g fijne kristalsuiker
- 10g boter
- 3 takjes oregano
- 150g harde geitenkaas in plakken
- 200g bladerdeeg (banketbakker of diepvries), dun uitgerold
- zout en zwarte peper

1. Verhit de oven tot 130 graden. Snij de tomaatjes doormidden en leg ze met de snijkant boven op een bakplaat. Sprenkel er wat olijfolie over en bestrooi ze met zout en peper. Zet ze 45-60 minuten in de oven.
2. Kook intussen de aardappeltjes 25 minuten in kokend water met zout. Giet ze af en laat ze afkoelen. Snijd aan beide kanten een dun plakje af en laat ze afkoelen. Snijd aan beide kanten een dun plakje af en snijd ze dan in 2 cm dikke plakken.
3. Bak de ui in 10 minuten in olie met wat zout goudbruin.
4. Vet een taartvorm met 22cm doorsnee in met olie en bekleed de bodem met bakpapier. Verhit in een steelpan de suiker en de boter op hoog vuur en blijf met een houten lepel roeren tot het een middelbruine karamel is. Giet de karamel rustig in de taartvorm en beweeg deze zodat hij gelijkmatig over de bodem uitloopt. Pluk de oregano blaadjes van de takjes, scheur ze en strooi over de karamel.
5. Leg de aardappelschijfjes dicht tegen elkaar aan in de karamel. Druk voorzichtig de tomaatjes en uien in de open ruimten en bestrooi ze royaal met zout en peper. Verdeel de plakjes geitenkaas gelijkmatig over de plakjes aardappel. Snijd een ronde lap uit het deeg die 3cm groter van doorsnee is dan de vorm; leg hem over de taartvulling en druk de rand rondom langs de aardappel in de vorm. (U kunt de taart zo 24 uur in de koelkast zetten.)

6. Verhit de oven tot 200 graden. Bak de taart 25 minuten in de oven, schakel de temperatuur naar 180 graden en bak de taart nog circa 15 minuten gaar. Neem de taart uit de oven en laat hem 2 minuten staan. Zet een schaal omgekeerd op de vorm en keer het geheel in een snelle beweging; til de vorm van de taart af. Dien hem heet of warm op.



“Dit recept is ideaal voor in uitgebreide diners om indruk te maken op mensen. Bijna het hele recept, tot het in de oven moet kan namelijk gevoren gemaakt worden. Dit geeft dus tijd om op bijgerechten, salades of desnoods je gasten te focussen. Daarnaast heeft het met recht de titel verassend, de combinatie van zoete en hartige ingrediënten werkt fantastisch. Twee kleine waarschuwingen: de fotograaf van de kookboeken van Ottolenghi is geweldig, waardoor het nooit lukt om het eten net zo mooi te maken. Toch steelt het omdraaien van de taart vaak de show, dus maak je daar geen zorgen om. Daarnaast kan het handig zijn om het maken van karamel een keer te oefenen, wanneer dit de eerste keer is dat je karamel maakt. Of ik ben niet handig met karamel, dat kan ook verklaren dat dat de eerste keren niet fantastisch ging.”

Favoriete recept van ... Simón!

Pasta with crispy mushrooms

- 4 Tbsp. extra-virgin olive oil
- 1 lb mixed mushrooms (maitake, oyster, crimini, shiitake), torn into bite-size pieces
- Kosher salt
- 2 medium shallots, chopped
- 1 lb. spaghetti or bucatini
- $\frac{1}{2}$ cup heavy cream
- $\frac{1}{3}$ cup finely chopped parsley
- Zest and juice of $\frac{1}{2}$ lemon
- 2 Tbsp. unsalted butter, cut into pieces
- $\frac{1}{2}$ oz. Parmesan, finely grated (about $\frac{1}{2}$ cup), plus more for serving
- Freshly ground black pepper

"This recipe! Super simple, delicious!"



1. Heat 2 Tbsp. oil in a Dutch oven or other large pot over medium-high. Cook half of mushrooms in a single layer, undisturbed, until edges are brown and starting to crisp, about 3 minutes. Give mushrooms a toss and continue to cook, tossing occasionally, until all sides are brown and crisp, about 5 minutes more. Using a slotted spoon, transfer mushrooms to a plate; season with salt. Repeat with remaining 2 Tbsp. oil and mushrooms and more salt.
2. Reduce heat to medium-low and return all of the mushrooms to the pot. Add shallots and cook, stirring often, until shallots are translucent and softened, about 2 minutes.
3. Meanwhile, cook pasta in a large pot of boiling salted water, stirring occasionally, until very al dente, about 2 minutes less than package directions.
4. Using tongs, transfer pasta to pot with mushrooms and add cream and 1 cup pasta cooking liquid. Increase heat to medium, bring to a simmer, and cook, tossing constantly, until pasta is al dente and liquid is slightly thickened, about 3 minutes.
5. Remove pot from heat. Add lemon zest and juice, parsley, butter, $\frac{1}{2}$ oz. Parmesan, and lots of pepper and toss to combine. Taste and season with more salt if needed.
6. Divide pasta among bowls and top with more Parmesan.

Favoriete recept van ... Pim!

Pasta deposito su due casse di birra

“Snel, makkelijk en goed tegen katers”

Ingrediënten

- 2 kratten bier
- 1 aubergine
- 400 gram kikkererwten
- Volkoren pasta
- Vegan Pesto
- Tomatenpuree
- 1 Paprika
- 1 Courgette

Tijd

Voorbereiding: 4 uur - 2 dagen
Bereiden: 20 minuten



Stappen*

1. Drink het bier op
2. Lever de lege kratten bier in en koop de overige ingrediënten van het statiegeld
3. Kook zoveel pasta als je denkt nodig te hebben volgens de aanwijzingen op de verpakking
4. Snij de aubergine, courgetten en paprika in stukken van een goed hapbare grootte
5. Verwarm olie in een pan en voeg de aubergine toe. Lekker laten bakken. Voeg na een minuut of 2 a drie ook de courgette toe. Als de aubergine na een minuut of 5/6/7 een beetje sponzig/doorzichtig/gaar/goed begint te worden, knal dan ook de paprika in de pan
6. Laat dit alles nog even 2 minuten aanmodderen. Laat de kikkererwten uitlekken en gooi erbij. Schep er ook zoveel tomatenpuree en pesto als lekker lijkt bij. Onthou meer is waarschijnlijk beter
7. Goed mengen, doe de pasta erbij als deze klaar is en dan nog een keer goed roeren
8. AANVALLUUHHHHH!!!

*Season at every step

Favoriete recept van ... Alessandro!

Parmigiana di melanzane

“Super lekker en traditioneel.”

- Black eggplants 1.5 kg
- Tomato puree 1.4 liter
- Fior di latte mozzarella cheese
- 500g Parmigiano Reggiano DOP cheese 150g
- Yellow onions 1
- Extra virgin olive oil to taste
- Black pepper to taste
- Basil - several leaves
- Fine salt to taste
- Peanut seed oil to taste - for frying the eggplant



To prepare the eggplant parmigiana, start by washing and drying the eggplant. Then with a knife remove the stem and slice the eggplant lengthwise with a vegetable slicer, or alternatively with a knife, to obtain slices about 4-5 mm thick.

As you place the slices inside a colander, sprinkle them with a very small amount of coarse salt between the layers, well distributed (you can also use a little fine salt); continue this way until you finish it all. On top of the eggplants, place a plate with a weight on it to let the eggplants purge the excess water and slightly bitter taste, the enemy of fried food. Leave it like this for at least 1 hour. Remember to rinse the slices well under running water, one by one if necessary, to remove the salt and pat them dry before use. In the meantime, slice and cut the fiordilatte cheese into strips, after which you will have very small cubes. If you don't have another colander, you can place them on a very clean cloth. In the meantime, make the sauce. In a large saucepan pour a drizzle of extra virgin olive oil and add the chopped onion, stir often so as not to burn it and let it brown for a couple of minutes.

Then add the tomato puree and a little water, the salt and let it simmer for 45 minutes. When finished cooking do not forget to add the basil leaves by hand.

Heat plenty of vegetable oil and in the meantime rinse the portion of eggplant that you are going to fry 10 and dry it with oil blotting paper: always proceed a little at a time so they do not darken. Fry a few slices at a time in boiling oil at 170° C. After cooking 2-3 minutes, drain on absorbent paper; do the same with all the others. At this point you should have everything you need, so move on to putting it together. Cover the bottom of an 20x30cm baking dish with a little sauce, then make the first layer by arranging the eggplant slices horizontally.

Grate some black pepper, sprinkle with parmesan cheese and pour some cubes of fiordilatte cheese, distributing them evenly. And finally pour on a little more sauce, just enough to color the inside.

Repeat the same procedure this time by arranging the eggplant slices on top; continue this way to make the layers by inverting the direction of the slices each time. Between layers, remember to press gently with the palms of your hands in order to compact them. On the last layer pour the remaining tomato puree, the cubes of fiordilatte and parmesan cheese. Now it's time to bake your eggplant parmigiana in a hot oven at 200° C for 40 minutes. Once ready, let it cool a few minutes before serving.



Favoriete recept van ... Rosalie!

Dahl met salsa en naan

“De salsa erbij is echt veel lekkerder dan je denkt”

- 100 gram rode splitlinzen
- 225 gram zoete aardappel
- 300 gram spinazie
- 375 ml kokosmelk
- 1 blikje tomatenpuree
- 750 ml groentebouillon
- 30 gram pompoenpitten
- 15 gram verse koriander
- 1,5 limoen
- 1,5 ui
- een stuk verse gember
- kerriepoeder

- (lekkere) olijfolie
- 3 kleine naan broden



1. Verwarm de oven voor de naan broden. Maak 750 ml bouillon (ik zou dat met een blokje voor 1 L doen).
2. Snipper de anderhalve ui, rasp het stuk gember (ongeveer 4 cm). Schil de ±225 gr zoete aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
3. Fruit de ui. Voeg de gember, flink wat kerriepoeder en het blikje tomatenpuree toe.
4. Bak dit 2 minuten en voeg dan de 100 gram linzen, zoete aardappel, de 375 ml kokosmelk en bouillon toe. Laat dit 20 minuten koken.
5. Bak ondertussen de 30 gram pompoenpitten, totdat ze poffen.
6. Hak de 15 gram koriander fijn (of peterselie als toch iemand vindt dat het naar zeep smaakt...).
7. Voeg bij de helft van de koriander 1 el sap en de rasp van een limoen toe, de pitten, 2 el olijfolie en wat peper en zout. Dit is de salsa voor in de dahl.
8. Voeg bij de andere helft van de koriander 2 el olie en ook wat peper en zout en smeer dit over de naan broden. Deze mogen dan net zo lang in de oven als dat de verpakking zegt (Maar niet te lang! Dan worden ze heel hard en dat vind ik altijd zo zonde).
9. Roer, als de dahl een beetje op dahl lijkt (en vooral de linzen en de aardappelblokjes goed zijn), de spinazie erdoor.
10. Serveer de dahl met een naan broodje en een schep salsa.

Favoriete recept van ... Eline!

Pittige pasta met falafel

Ingrediënten voor ~3 personen. Voor 4 mensen sowieso gebruik ik meer groente naar keuze.

- Pasta naar keuze
- Pot pastasaus
- 300 gr verse spinazie
- 200 gr falafel
- 2 paprika's
- Rode ui
- Knoflook
- Kappers
- Zwarte olijven
- 1 flinke lepel sriracha-saus
- Parmezaanse kaas

“Ja klinkt als een wat gekke combinatie, maar het werkt als een tiet!”

“Dit is een originele van chez Eline”



Instructies:

1. Kook de pasta.
2. Gooi alle ingrediënten erbij.
3. Klaar.

Favoriete recept van ... Jasper!

Rode curry a la Munnichs

“Je kan variëren met de groenten, pompoen is bijvoorbeeld ook erg lekker in dit gerecht.”

- Rode curry pasta
- Kokosmelk 400 ml
- Gember 4 cm
- Ui
- Knoflook
- Een pepertje (als je daar van houdt)
- 1 of 2 aubergine
- 2 paprika's
- Peultjes (250g)
- Splitlinzen (150g)
- Ei (4 tot 8)
- Naanbrood (4)



Bereiden in 1 pan:

1. Snijdt de groenten in grote stukken (behalve ui en zo)
2. Fruit de ui
3. Fruit de curriypasta, knoflook, gember (en peper)
4. Voeg de aubergine toe en bak 5 minuten stevig door
5. Voeg de paprika toe en bak 2/3 minuten
6. Voeg de kokosmelk en evt wat water toe zodat alles in het vocht staat en voeg de linzen toe.
7. Laat zo'n 10/15 minuten sudderen.
8. Voeg de peultjes toe en laat het nog 5 minuten sudderen.
9. Serveer het met naanbrood (of geroosterde bammetjes) en voor iedereen een of twee gekookte eitjes.

Klaar!

Favoriete recept van ... Tess!

Berber Vegetable Tagine

- $\frac{1}{2}$ onion
- 1 medium red-ripe tomato
- 1 small carrot
- 1 small turnip
- 1 small zucchini
- 1 small potato
- $\frac{1}{2}$ red bell pepper
- 100 grams green beans
- 2 small cauliflower florets
- A handful of green peas
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon ground ginger
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground turmeric
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground cumin
- Salt and pepper, to taste
- 1 tablespoon finely chopped flat-leaf parsley
- 1 garlic clove, crushed
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 tablespoon olive oil

*“Dit is een van mn favo recepten
ig. en qua groente doe ik eigenlijk
gewoon waar ik zin in heb.”*



1. Prepare the vegetables:

Onion: finely chop; tomato: peel, seed, and finely chop; carrot: peel, cut in half, slice each half lengthwise, remove and discard the core, then slice each quarter into medium strips; turnip: peel, slice in half lengthwise, slice into strips; potato: peel and cut into quarters; zucchini: trim ends and cut into quarters; bell pepper: trim ends, seed, and slice into medium strips; Green beans: trim ends and cut into medium strips

2. Combine all the marinade ingredients in a bowl and mix well.

3. Place the onion and tomato in the tagine plate. Add 2 tablespoons of the spice marinade, mix, cover the tagine and cook on medium heat for 5 minutes until the onion and tomato melt into a thick sauce.

4. Display the vegetables in the tagine, starting with the vegetables that take the longest to cook (carrot, turnip, potato) then on top the ones that take less time to cook.

5. Pour the spice marinade all over the vegetables.

6. Cover the tagine and cook on medium heat for 45 minutes. From time to time check on the vegetables and add water if necessary, but only small amounts at a time. Also, occasionally, take some of the sauce in the tagine and baste it over the vegetables so that those placed on top absorb the marinade flavors.

7. Serve hot with crusty bread.

Favoriete recept van ... Sophie!

Vega “Beef” Wellington

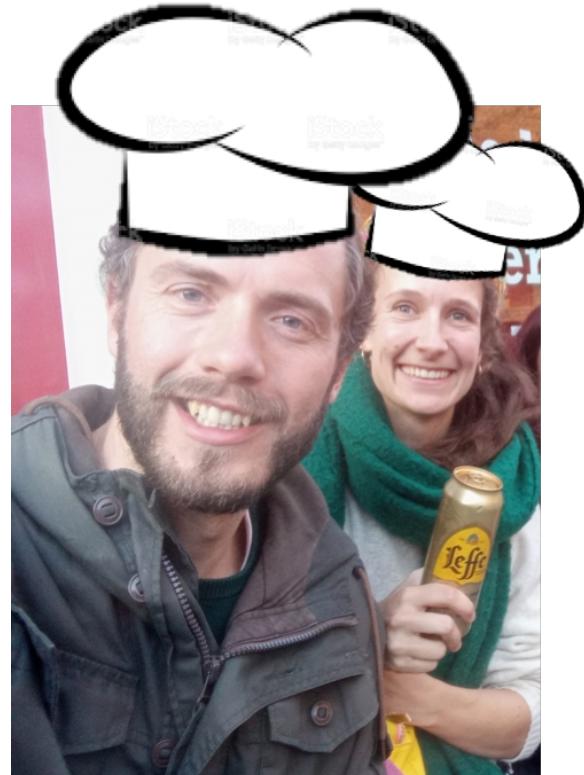
“á la Wilmar en Sophie”

Stappenplan tot een heerlijk gerecht!

- Fruit 1 gesnijperde rode ui en 3 tenen fijngesneden knoflook in een klont boter.
- Voeg na 2 minuten 100 ml witte wijn (Met rode wijn ook heerlijk!), 100 ml water en een bouillonblokje toe. Laat op halfhoog vuur 15 minuten pruttelen.
- Snijd ondertussen de champignons fijn en bak in een klont boter in 10 minuten bruin (tot het vocht is verdampf).
- Voeg de champignons toe aan het uiknoflookmengsel. Als het goed is, is een groot deel van het vocht verdampf. Voeg ook de blaadjes van een paar takjes tijm toe en laat het geheel nog 10 minuten zachtjes sudderen.
- Roerbak ondertussen 400 gr spinazie circa 4 minuten tot het geslonken is. Afspoelen met koud water, bestrooien met zout en peper en goed uitlekken (vocht eruit knijpen, met een theedoek).
- Meng 50 gr fijngemalen walnoten en 20 gr paneermeel door het champignonmengsel zodat het geheel wat bindt. Voeg naar smaak extra zout en peper toe.
- Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat. Verdeel in het midden eerst de spinazie, dan de champignons en vervolgens de verbrokkelde blauwe kaas. Vouw goed dicht en bestrijk met eigeel. Plaats circa 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.
- Schenk een lekker glaasje wijn voor jezelf in!
- Eet smakelijk!! En geniet ervan!



- 400g kastanjechampignons
- 400g verse spinazie
- 125g blauwe kaas
- 50g walnoten
- 20g paneermeel
- 100 ml witte wijn of 100 ml extra water
- 3 tenen knoflook
- 1 rode ui
- 1 rol vers bladerdeeg
- 1 groentebouillonblokje
- 1 ei (eigeel)
- Takjes verse tijm



Favoriete recept van ... Nicole!

De Sazerac

“Een van de nieuwste cocktails in mijn arsenaal, en al snel een favoriet, is de Sazerac. Oorspronkelijk uit New Orleans en gemaakt met cognac, wordt deze tegenwoordig gemaakt met whiskey. Volgens sommige de oudste bekendste cocktail van Amerika, maar of dat waar is laat ik graag in het midden. Het ziet er wel een beetje vreemd uit vind ik, in zo’n whiskey glas zonder ijs maar geen idee waarom dat dat zo is.“

Bereiding:

1. Start met een koud whiskey glas waar je een beetje absinth door spoelt.
2. Voeg alle andere ingrediënten toe aan een groot glas met ijs en roer tot alles goed gekoeld is
3. Giet in het gekoelde whiskey glas (zonder het ijs!) en wrijf met een stuk citroenschil over de rand.

Ingrediënten:

- Absinth
- 60ml whiskey (mag ook cognac of bourbon)
- 10ml suikersiroop
- 1/2 barlepel Peychaud's
- 1/4 barlepel Angostura



Favoriete recept van ... Daan!

Zomerstamppot

“Ik ben slecht met recepten, dus meestal doe ik maar wat. Dit recept is in principe van de intro van m’n studievereniging maar dan aangepast naar mijn geheugen en wat ik lekker vind.”

- Aardappelen
- scheut melk
- boter / roomkaas
- andijvie
- paprika
- (blauwe) kaas
- champignons
- zongedroogde tomaat
- nootmuskaat
- (andere dingen die je lekker lijken)

1. Was en kook de aardappelen (ik schil ze zelf nooit, ik vind de schil wel lekker)
2. Scheidt ondertussen de paprika, zongedroogde en champignons
3. Giet de aardappelen af en stamp ze met de andijvie en voeg de melk en boter of roomkaas toe. Ik vind roomkaas lekker, maar als je het ook met blauwe kaas maakt een beetje heftig.
4. Gooi alle andere ingrediënten erbij.
5. Roer de boel door.

