

apen burgers

burgers

ingredienten



400 gram

kikkererwten



1/2

rode ui



2 teentjes

knoflook



5

zongedroogde
tomaten op olie



3 eet 

(volkoren) meel



2 eet 

olijfolie om in
te bakken



1 eet 

olijfolie extra
vierge



1 thee 

komijnpoeder



1 thee 

korianderpoeder



Klein bosje

platte peterselie

yoghurtsaus



2,5 dl

sojayoghurt



enkele
takjes

verse munt

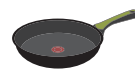


een beetje citroensap



peper & zout

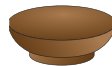
keukengerei



pan



vergiet



mengkom



staafmixer

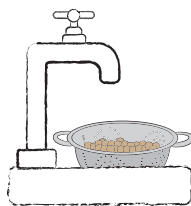


snijmesje/plankje



eetlepels +
theelepels
mengen/afmeten

Stap 1: afspoelen



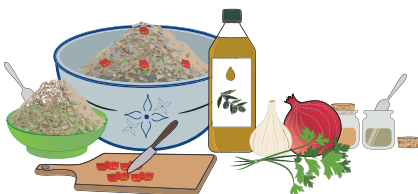
➡ Spoel de kikkererwten af onder de kraan in een vergiet.

Stap 2: snijden



➡ Snij de ui, de look, de tomaatjes en de peterselie in kleine stukjes.

Stap 3: mengen



➡ Doe alles samen met de kikkererwten in een grote mengkom. Voeg komijn, koriander, meel en olijfolie toe en meng.

Stap 4: mixen



➡ Mix met de staafmixer of in de keukenmachine tot een plakkerig mengsel.

Stap 5: rollen



➡ Rol acht balletjes met je handen en druk ze plat tot burgers.

Stap 6: bakken



➡ Doe wat olie in de pan en verwarm op middelhoog vuur.
Bak de burgers in enkele minuten goudbruin aan beide kanten.

Stap 7: saus















➡ Voor de saus: doe alle ingrediënten in een kom en meng.
Serveer bij de burgers met een slaatje.

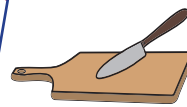
Oost, West BietenHUMMUS Best!



Ingrediënten

	1	grote ui
	250 gram	kikkererwten pot of blik
	250 gram	rode biet gekookt
	2 teentjes	knoflook gehakt
	1 thee 	paprikapoeder
	2 eet 	balsamicoazijn
	3 eet 	olijfolie
	1 thee 	agavestroop of een andere zoetstof

Keukengerei



snijmesje/plankje



hoge maatbeker



staafmixer



= zacht vuur



= matig vuur



= hoog vuur

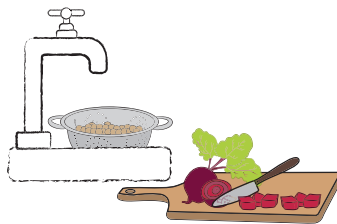
Stap 1: ui



- ➡ Snij de ui in kleine stukjes.
- ➡ Verhit een beetje olijfolie in een pan op een zacht vuur. Stoof de ui enkele minuten.



Stap 2: spoelen en snijden



- ➡ Doe de kikkererwten in een vergiet en spoel ze af onder koud water.
- ➡ Snij de rode biet in grote stukken.

Stap 3: look



- ➡ Hak de look in kleine stukjes.

Stap 4: mixen



Doe de kikkererwten, rode biet, look, agavestroop, paprikapoeder, balsamicoazijn, uien en 1 eetlepel olijfolie in een hoge mengbeker en mix.



+



+



+



+



+



+



+





Couscous woestijn

ingredienten

yoghurtsaus

couscous



50 gram

rozijnen



250 gram

kerstomaatjes



1

rode paprika



2 eet 

olijfolie



75 gram

cashewnoten



1 teentje

knoflook



1/2 thee 

kurkuma



250 gram

couscous



2 eet 

muntblaadjes



250 milliliter sojayoghurt



1/2

citroen



1 teentje

knoflook



2 eet 

dille



1/2 thee 

zout

keukengerei



grote mengkom



2 kommetjes



eetlepels +
theelepels
nengen/afmeten



snijmesje/plankje



pan, kookpot of
waterkoker

YOGHURTSAUS

Stap 1: look



➡ Snij het teentje look in heel kleine stukjes.

Stap 2: yoghurt



➡ Doe de yoghurt in een kommetje.

Stap 3: citroen



➡ Snij een citroen in twee stukken en pers het sap ervan uit bij de yoghurt.

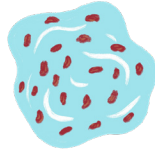
Stap 4: afwerken



➡ Voeg look, dille en zout toe en meng de yoghurt.

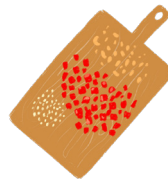
COUSCOUS

Stap 1: rozijnen



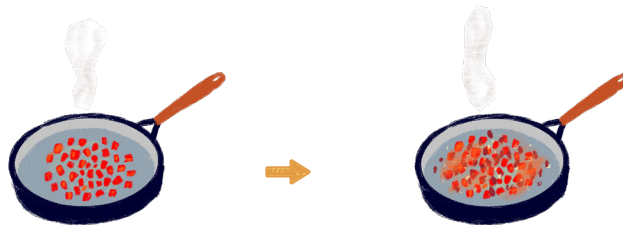
Laat de rozijnen een kwartiertje weken in warm water. Laat uitlekken in een vergiet.

Stap 2: snijden



Snij de look en paprika in kleine stukjes. Hak de cashewnoten in stukjes.

Stap 3: paprika



Doe een beetje olijfolie in een pan en bak de paprika enkele minuten op een zacht vuur.



Voeg look, rozijnen, cashewnoten en kurkuma toe aan de paprika en bak even mee op een zacht vuurtje.

Stap 4: couscous



➡ Maak de couscous klaar. Laat een beetje afkoelen.

Stap 5: snijden



➡ Hak de muntblaadjes fijn of knip ze in fijne reepjes met een keuken-schaar.

➡ Snij de kerstomaatjes in twee.

Stap 6: afwerken



➡ Meng alles door elkaar.

➡ Snij een citroen in twee en pers het sap van een halve citroen uit boven het mengsel.

➡ Voeg peper en zout toe en roer.

Dophertjes



Ingrediënten



450 gram

verse of diepgevroren erwtes



250 ml

groentebouillon



6 takjes

verse munt



20

basilicumblaadjes



1/2

avocado



peper en zout

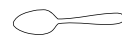
Keukengerei



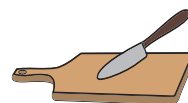
hoge mengbeker



staafmixer



eetlepels



snijmesje/plankje



kookpot



= zacht vuur



= matig vuur



= hoog vuur

Stap 1: koken



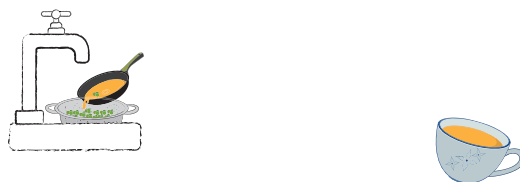
- ➡ Vul de kookpot voor de helft met water en voeg een blokje groentebouillon toe. Als de groentebouillon kookt, voeg je de erwten toe.

Stap 2: wassen & snijden



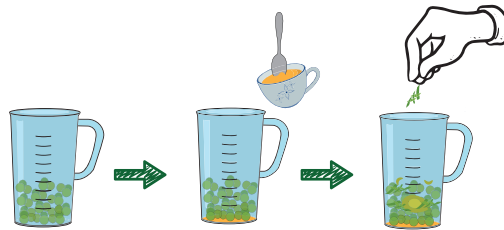
- ➡ Was ondertussen de basilicum- en muntblaadjes en snij ze fijn.
➡ Haal het vruchtvlees uit de avocado met een eetlepel.

Stap 3: afgieten



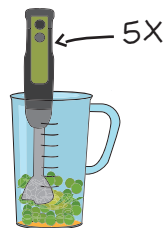
- ➡ Giet de erwten na vijf minuten af. Hou een half kopje kookvocht apart.

Stap 4: samenvoegen



- ➡ Doe de doperwtjes in een hoge mengbeker.
- ➡ Voeg 4 eetlepels van het kookvocht toe.
- ➡ Voeg de fijngesneden basilicum- en muntblaadjes en de avocado toe.

Stap 5: mixen



- ➡ Zet de staafmixer in het mengsel en druk 5 x kort op de knop. Zo is alles goed gemengd maar toch niet te fijn.
- ➡ Breng op smaak met peper en zout.



TIP!

Deze erwten zijn lekker op
geroosterd brood of een
crostini.

eerste hulp bij BONEN



ingrediënten



250 gram

witte bonen



4

tomaten



of

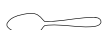


1

rode of gele
paprika



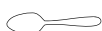
4 eet



olijfolie



1 eet



citroensap



2 eet



bladpeterselie



een beetje

zout

keukengerel



vergiet



2 kommen

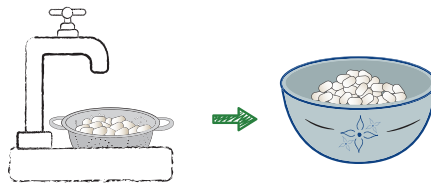


eetlepels
mengen/afmeten



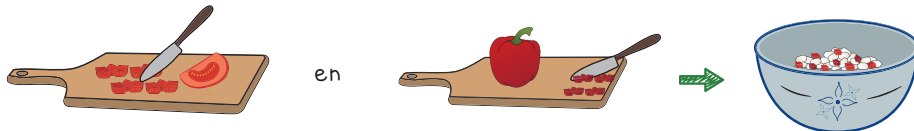
snijmesje/plankje

Stap 1: afspoelen



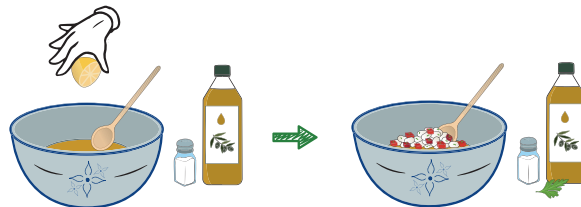
- ➡ Doe de bonen in een vergiet. Spoel ze af onder koud water.
- ➡ Doe de bonen in een kom.

Stap 2: snijden



- ➡ Snij de tomaat in 4 stukken. Verwijder het harde deel en de pitjes. Snij de tomaten in kleine blokjes.
- ➡ Snij de paprika in 2 stukken. Verwijder het harde deel en de pitjes. Snij de paprika in kleine blokjes.
- ➡ Voeg de tomaten en paprika bij de bonen en meng.

Stap 3: afwerken















- ➡ Doe citroensap, olijfolie en zout in een andere kom en meng. Giet het sausje over de bonen, tomaat en paprika.
- ➡ Snij de peterselie in kleine reepjes. Versier met de peterselie.



groenten sloep

ingredienten

	2	tomaten
	1	prei
	200 gram	courgette
	200 gram	sperziebonen
	2	wortels
	1	ui
	2	aardappels
	1 stengel	bleekselderij
	200 gram	doperwten
	1 blik	tomatenpuree
	50 gram	pastaschelpjes
	1 teentje	look



2 eet  olijfolie



1 liter groentebouillon



1 takje rozemarijn

4 takjes tijm



aardappel-
schiller



snijplank/mes



kookpot



houten lepel



eetlepels
mengen/afmeten



= zacht vuur



= matig vuur



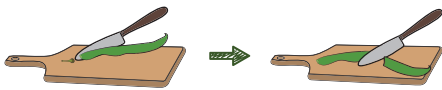
= hoog vuur

keukengerief

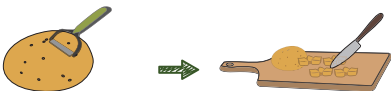
Stap 1: snijden



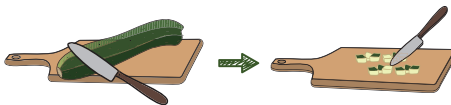
➡ Snij de tomaten in 4 stukken. Verwijder het harde deel. Snij dan de tomaten in kleine blokjes.



➡ Snij de topjes van de sperziebonen af en snij de bonen in 2 stukken.



➡ Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes.



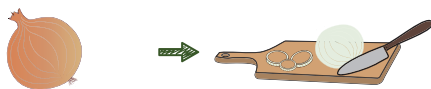
➡ Snij de uiteinden van de courgette af en snij de courgette in kleine blokjes.



➡ Snij de prei in ringen.



➡ Snij de wortel en selder in schijfjes.

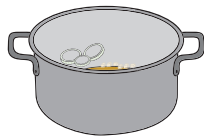


➡ Snij de ui in fijne ringen en de look in kleine stukjes.

Stap 2: in de kookpot!



Doe de olijfolie in de pot en verwarm.



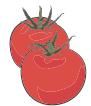
Voeg ui en look toe. Laat deze drie minuutjes stoven op een zacht vuur.



+



Voeg de groenten toe. De erwten mag je nog niet toevoegen. Voeg dan ook de tomatenpuree toe. Roer alles door elkaar.



+



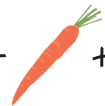
+



+



+



+



+



+



Voeg de bouillon en de kruiden toe en laat even koken op een hoog vuur.



+



+



Laat alles 20 minuten koken op een hoog vuur.



Stap 3: pasta en erwtjes



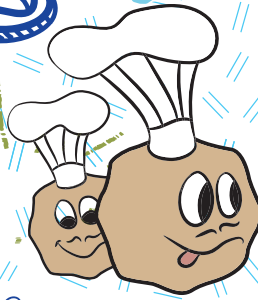
Voeg de pasta en de erwten toe en laat alles
10 minuten koken op een middelhoog vuur.
Haal daarna de rozemarijn en tijm eruit.



+



Oost West Hummus best!



Ingrediënten



250 gram

kikkererwten
blik of bokaal



2 eet 

water



1 eet 

citroensap



1 deciliter

olijfolie



1 teentje

look



1 thee 

komijn
gemalen



1/2 thee 

zout



paprikapoeder
voor de afwerking

Keukengerei



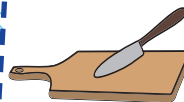
hoge mengbeker



staafmixer



eetlepels +
theelepels
mengen/afmeten



snijmesje/plankje



kookpot

Stap 1: afspoelen



Doe de kikkererwten in een vergiet en spoel ze af onder koud water.

Stap 2: look



Snij de look in kleine stukjes en voeg ze toe aan de maatkoper.

Stap 3: alles mixen



Doe de kikkererwten, look, citroensap, water, komijnpoeder, zout en olijfolie in een maatkoper. Mix met een staafmixer.



+



+



+



+



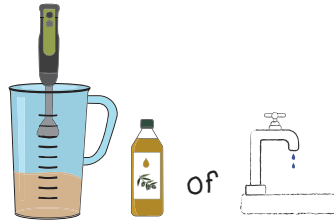
+



+

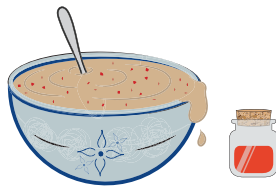


Stap 4: bijwerken



Is de hummus te dik? Doe er wat water bij. Is de hummus te droog? Doe er wat olie bij. Mix nog eens.

Stap 5: de afwerking



Schep de hummus in een kom. Doe er een beetje paprikapoeder op.

Kikkererwten SOEP

ingredienten



2 teentjes look



1 ajuin



1 liter groentebouillon



1 prei



1/2 citroen

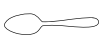


400 gram gepelde tomaten



1 eet  tomatenpuree



2 eet  olijfolie



500 gram kikkererwten



1 thee  kurkuma



1/4 thee  kaneel



1 thee  gemberpoeder



1 thee  komijnpoeder



staafmixer



snijplank/mes



kookpot



houten lepel

keuken gerei



= zacht vuur

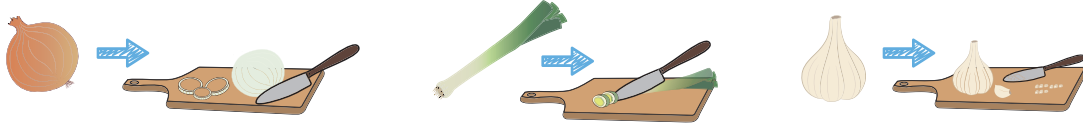


= matig vuur



= hoog vuur

Stap 1: snijden



- ➡ Snij de ui in dunne ringen.
- ➡ Snij de prei in dunne ringen.
- ➡ Hak de look fijn.

Stap 2: bakken



- ➡ Doe de olijfolie in de pot en verwarm.



- ➡ Voeg de ui en prei toe. Laat vijf minuutjes stoven op een zacht vuur.

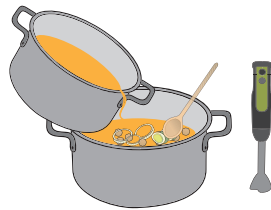


- ➡ Voeg look, kikkererwten, gepelde tomaten, tomatenpuree en kruiden toe. Roer.



- ➡ Voeg de bouillon toe en laat vijftien minuten koken op een middelhoog vuur.

Stap 3: afwerken



Doe de helft van de soep in een andere pot en mix fijn. Voeg terug toe aan de andere pot en roer.



Voeg een beetje citroensap en wat peper toe.



lekkere apenrotsen



ingredienten



100 gram

ongezouten, gepelde,
geroosterde pinda's



150 gram

amandelpoeder of gepelde
amandelen + staafmixer

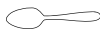


10 stuks

dadels



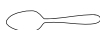
1 eet



cacaopoeder



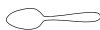
1 eet



agavestroop of
andere zoetstof



1 eet



kokosolie of
(soja)margarine



50 gram

kokosrasp



keukengerei



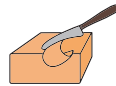
hakmolen
heb je geen hakmolen?
gebruik dan



eetlepels
mengen/afmeten



bord of kom
voor kokosrasp



Stap 1: de nootjes



- ➡ Laat de pindanoten en amandelen een nachtje rusten in een kommetje met water. Zo worden ze zacht en kan je ze makkelijker fijn maken.

 = nootjes niet laten weken

Stap 2: de dadels



- ➡ Als er een pit in de dadels zit, moet die eruit. Dit kan je doen door de dadel in twee te snijden en de pit eruit te halen.

Stap 3: het mengsel



- ➡ Giet het water van de noten weg.
- ➡ Hak de noten, dadels, boter en de cacao tot een fijn mengsel = de e.g.j.e



➡ eerst  +  droog mixen

➡  +  +  zonder noten

➡ meng alles door elkaar met je 

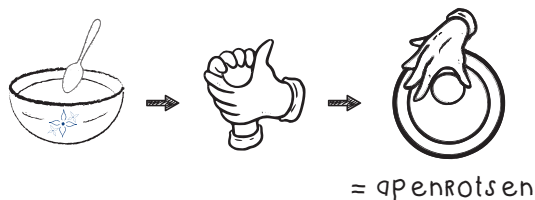
- ➡ Zorg dat het mengsel mooi fijn is, zodat je er later goed bolletjes van kan rollen.

Stap 4: de afwerking



➡ Doe de kokosrasp in een kommetje of een diep bord.

Stap 5: rollen maar!



➡ Neem telkens een schepje van het deegje met je lepel.

➡ Rol er een bolletje van.

➡ Rol het bolletje door de kokosrasp.

Pannenkoeken!



ingredienten*



1

banaan



250 gram

(volkoren)meel



600 ml

sojamelk



1/2 thee  zout



een klontje sojaboter



100 gram

amandelschaafsel



200 ml

soja-ijs



een beetje poedersuiker

keukengerei



hoge mengbeker



staafmixer



eetlepels +
theelepels
mengen/afmeten



pan

Stap 1: mixen



Doe de banaan, het meel, de sojamelk en het zout in een mengkom en mix.

Stap 2: bakken



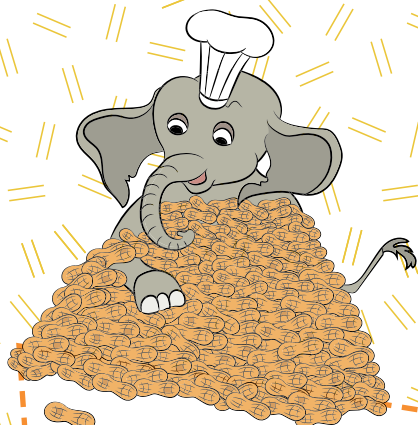
Verwarm wat sojaboter in de pan en bak 8 pannenkoeken van het mengsel.

Stap 3: afwerken










Je kunt wat amandelschaafsel en poedersuiker op je pannenkoek strooien en een bolletje ijs erop scheppen.











Pinda vulkaan



Ingrediënten

	250 gram	rijst
	2	uien
	2 teentjes	knoflook
	1	prei
	250 gram	champignons
	200 gram	sojascheuten
	1	komkommer
	1 thee 	citroensap
	4 eet 	maisolie
	1 eet 	sojasaus
	1 thee 	korianderpoeder
	100 gram	gebakken uitjes

pindasaus

	200 gram	pindakaas
	1 dl	kokosmelk
	1 dl	water
	1 eet 	citroensap
	1 teentje	knoflook
	2 eet 	sojasaus
	2 eet 	ketchup

	eetlepels + theelepels mengen/afmeten
	snijmesje/plankje
	wokpan
	steelpan
	pan

Keukengerei

VOORAF

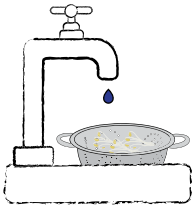
Rijst koken



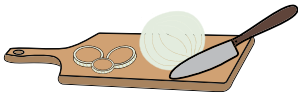
Kook de rijst de dag voordien en laat afkoelen.

RIJST

Stap 1: wassen & snijden



Was de sojascheuten.



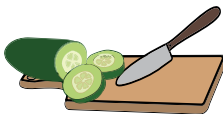
Snij de uien in heel kleine stukjes.



Snij de look in heel kleine stukjes.

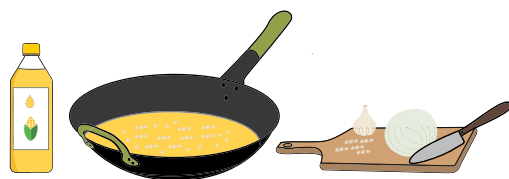


Snij de prei in dunne ringen en de champignons in vier stukken.



Snij de komkommer in dunne schijfjes.

Stap 2: wokken



➡ Verwarm 2 eetlepels maisolie en stoof look en ui.



➡ Voeg koriander, prei en champignons toe.



➡ Voeg sojascheuten en sojasaus toe, roer en zet het vuur uit.

Stap 3: rijst



➡ Verwarm 2 eetlepels maisolie en bak de rijst.



➡ Zet de wokpan terug op het vuur en meng de gebakken rijst door de groenten.



➡ Versier de rijst met schijfjes komkommer en gebakken uitjes.

PINDA SAUS

Stap 1: basis



Doe de pindakaas in een diepe pan. Voeg het water en de kokosmelk toe en roer. Verwarm op een laag vuur.



Stap 2: afwerking



Voeg look, ketchup, sojasaus en citroensap toe. Roer en zet nog even op een laag vuur.





Smoothie

ingredienten



250 gram

aardbeien



2

bananen



4 dl

sojamelk



2 dl

sinaasappelsap,
vers geperst

keukengerei



hoge mengbeker



staafmixer



snijmesje en -plankje



fruitpers

Stap 1: aardbeien



Was de aardbeien. Snij de 'kroontjes' (het groen) af.



Doe de aardbeien in de maatbeker.

Stap 2: bananen



Pel de bananen en snij ze in stukken.



Doe ze ook in de maatbeker.

Stap 3: sinaasappels



Snij de sinaasappels in 2 gelijke stukken. Pers het sap eruit met de fruitpers.



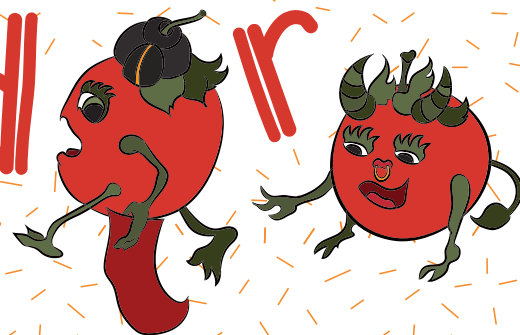
Giet het sap samen met de sojamelk in de maatbeker.

Stap 4: mixen!







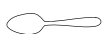



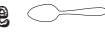

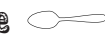

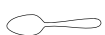


Mix alles fijn met de staafmixer.

Tomatodiner



Ingrediënten

	100 gram	rijst
	100 gram	rode linzen
	1	rode ui
	1 teentje	knoflook
	50 gram	pijnboompitten
	6 grote	tomaten
	2 eet 	olijfolie
	1 eet 	tomatenpuree
	1 thee 	komijnpoeder
	1 thee 	kaneelpoeder
	2 eet 	muntblaadjes

Keukengerei

	eetlepels + theelepels mengen/afmeten
	snijmesje/plankje
	kookpot
	pan

Stap 1: koken & roosteren



- ➡ Kook de rijst en de linzen.
- ➡ Rooster de pijnboompitten in een pan.

Stap 2: snijden



- ➡ Snij de rode ui en look in heel kleine stukjes. Snij de muntblaadjes in fijne reepjes.
- ➡ Was de tomaten en snij de bovenkant van de tomaten af. Haal de pitjes uit de tomaten met een lepel.

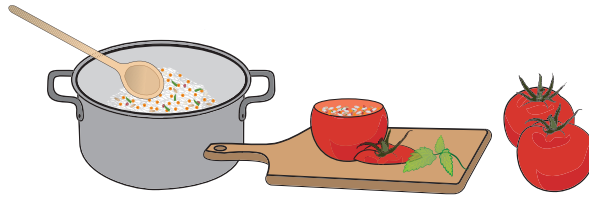
Stap 3: de vulling



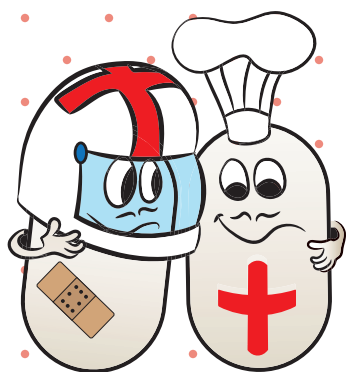
- ➡ Verwarm de olijfolie en stoof de ui.

- ➡ Voeg look, komijn, kaneel en tomatenpuree toe.
- ➡ Voeg peper en zout, muntblaadjes en pijnboompitten toe. Meng alles onder de rijst en linzen.

Stap 4: afwerken



Vul de tomaten met het rijstmengsel.



turboSPREAD

ingredienten



400 gram

witte bonen



1 teentje

look



3 eet 

olijfolie



1 eet 

citroensap

keukengerei



hoge mengbeker



staafmixer



eetlepels +
theelepels
mengen/afmeten



snijmesje/plankje

voor de pesto



6 eet 

verse dille



3 eet 

amandelschaafsel



3 eet 

olijfolie



1 eet 

citroensap



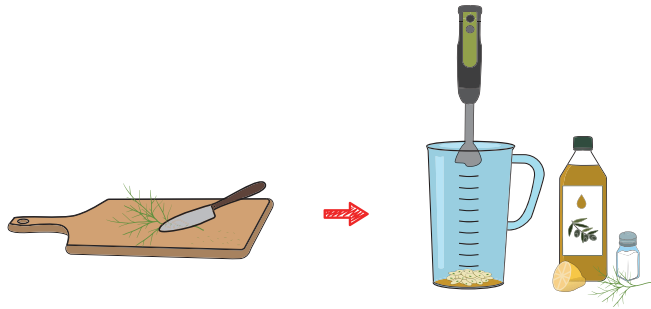
een beetje zout

Stap 1: bonen



➡ Doe de bonen, look, olijfolie en citroensap in een hoge beker en mix.

Stap 2: voor de pesto



➡ Snij de dille fijn.

➡ Doe de dille, amandel, olijfolie, citroensap en zout in een beker en mix.