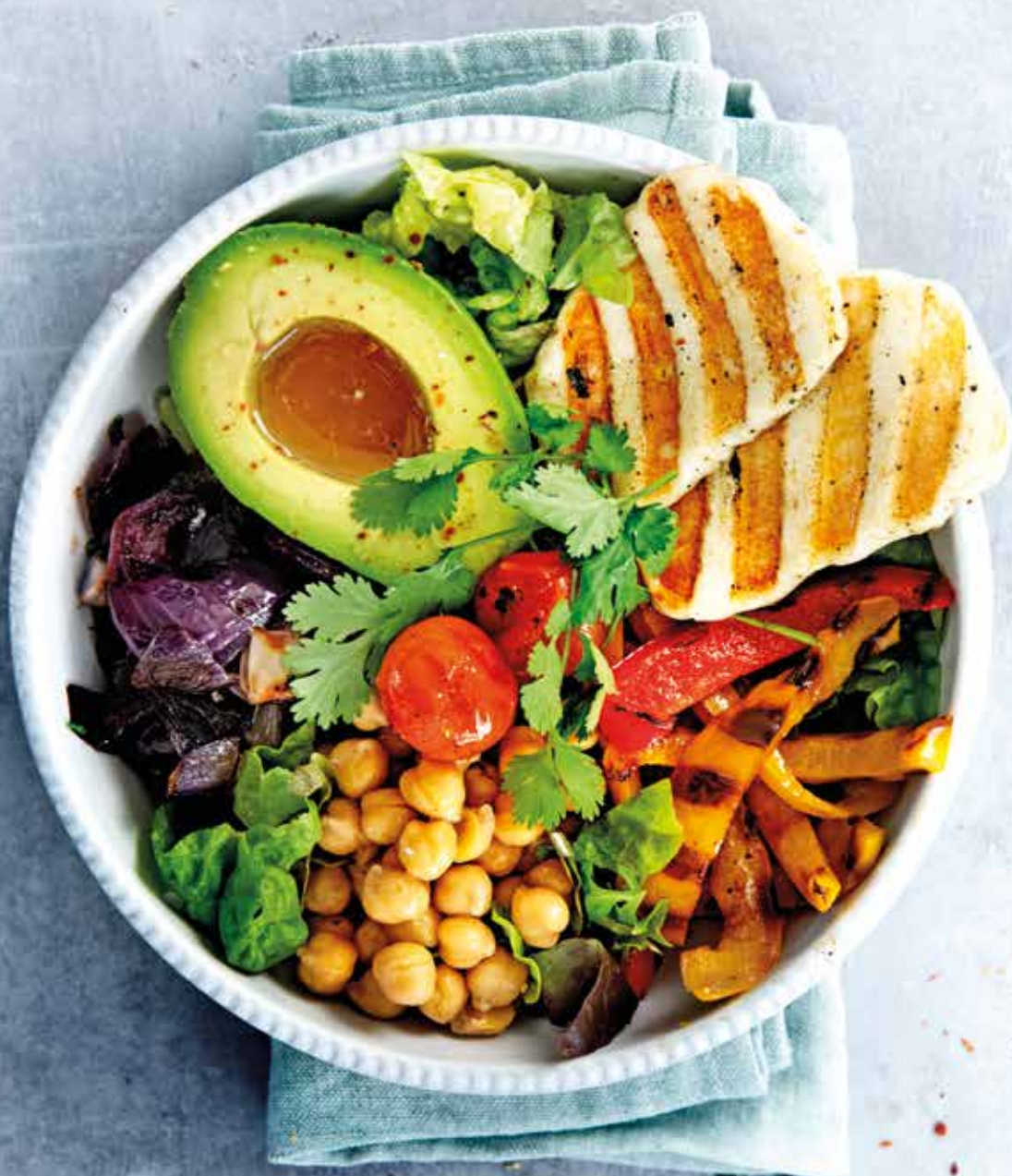


Vegetarische receptinspiratie

Heerlijk koken met Tefal



Tefal

Vegetarische receptinspiratie

Heerlijk koken met Tefal

Tefal

Recepten

Ontbijt

- 4 Acai bowl met banaan en blauwe bessen
- 6 Detox smoothie
- 8 Acai bowl met kokosnoot en gojibessen
- 10 Energy bars met havervlokken en gojibessen
- 12 Mango smoothie bowl
- 14 Framboos en bessen smoothie bowl
- 16 Pindakaas smoothie bowl

Lunch

- 18 Toast met paddenstoelen
- 20 Tosti caprese & Tosti geitenkaas met appel, walnoten en honing
- 22 Pink smoothie
- 24 Vijgencompote met kokossuiker

Bijgerechten

- 26 Geroosterde bloemkool met amandel en rucolapesto
- 28 Salade vegetarische kip teriyaki
- 30 Aardappelwaaiers
- 32 Geroosterde spruitjes

Soep

- 34 Gezonde groene soep met voedzame zaden
- 36 Velouté van linzen
- 38 Waterkerssoep met Comté kaas
- 40 Erwtensoepp met vegetarische worst uit de snelkookpan
- 42 Ouderwetse groentesoep met Parmazaantuiles

Diner

- 44 De pastasaus voor de heerlijkste vegetarische pasta
- 46 Couscous met gegrilde groenten
- 48 Gegrilde puntpaprika met quinoa
- 50 Maaltijdsalade met gegrilde slag, paprika en ei
- 52 Melanzane alla parmigiana met gegrilde aubergine
- 54 Pizza met gegrilde groenten en gorgonzola
- 56 Poke bowl met gegrilde halloumi en avocado
- 58 Teriyaki groentespies met noedels
- 60 Aubergine curry met kikkererwten gemaakt in de slowcooker
- 62 Vegetarische goulash uit de snelkookpan
- 64 Spinazie-fetaburger met tzatziki
- 66 Vegan BLT-burger
- 68 Gegrilde halloumiburger met paprikahummus
- 70 Gegrilde aubergine met kruidige couscous
- 72 Spaghetti met gegrilde sperziebonen en amandelpesto
- 74 Tofusaté met kokosrijst en paksoi
- 76 Stampapot met gegrilde groenten en kaas

Dessert

- 78 Frambozen milkshake met amandelen
- 80 Cake Factory: Chocolate lava cakejes
- 82 Cake Factory: Tiramisu
- 84 Cake Factory: Frambozentaartjes
- 86 Avocado chocolade mousse
- 88 Gekarameliseerde appeltjes
- 90 Aardbeisgroppino

Lekkere trek

- 92 Energy balls van dadels, hazelnoot en chiazaad
- 94 Gebakken nacho's
- 96 Pikante guacamole met chilipeper en munt
- 98 Healthy chocoladetruffels
- 100 Zelfgemaakte pesto genovese
- 102 Zongedroogde tomatenhummus



Açaibowl voor het ontbijt

👥 4 personen ⌚ voorbereiding: 10 minuten • kooktijd: n.v.t. 🍴 makkelijk

Ingrediënten:

- 2 koffielepels açai-poeder
- 40 cl amandelmelk
- 2 bananen
- 150 g blauwe bosbessen

Voor de topping:

- 2 bananen
- 2 kiwi's
- 1 granaatappel
- 30 g chiazaad
- Een handvol hazelnoten

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender

Bereiding:

1. Was de blauwe bosbessen en snij de bananen in stukken. Doe de açai-poeder, de stukken banaan, de bosbessen en de amandelmelk in de kan van de blender.
2. Mix de ingrediënten in de blender en giet, wanneer gereed, de bereiding in 4 kommen.
3. Schil de kiwi's en de overige banaan en snij ze in dunne plakjes. Haal de zaadjes uit de granaatappel. Hak de noten grof.
4. Leg het fruit voorzichtig in rijen in elke kom en voeg vervolgens het chiazaad en de hazelnoten toe.



Detox smoothie

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: n.v.t. 🍴 makkelijk

Ingrediënten:

- 2 bladeren boerenkool
- 2 kleine rauwe bieten (circa 250 g)
- 2 selderijstengels (circa 80 g)
- 50 cl sinaasappelsap
- 2 eetlepels citroensap
- 2 bananen
- 2 eetlepels agavesiroop

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender

Bereiding:

1. Verwijder het middelste deel van de koolbladeren, was ze en hak ze fijn. Was de selderijstengels en hak ze in stukjes. Schil en snij de bieten in stukjes.
2. Schil de bananen en snij in schijfjes.
3. Doe de boerenkool, de biet, de selderij en de banaan in de blender. Voeg het sinaasappelsap en de agavesiroop toe.
4. Selecteer het smoothie programma en mix de ingrediënten tot een gladde substantie.
5. Serveer de gezonde detox smoothie.



Açaï bowl met kokosnoot en gojibessen

👥 4 personen ⌚ voorbereiding: 20 minuten • kooktijd: n.v.t. 🍴 gemiddeld

Ingrediënten:

- 100 g açaipuree, diepgevroren
- 1 theelepel macapoeder
- 2 bananen
- 20 cl appelsap
- 10 aardbeien

Voor de topping:

- 1 banaan
- 4 aardbeien
- 2 eetlepels gojibessen
- 100 g granola
- Enkele kokosnootschilfers
- Esdoornsiroop

Voor het opdienen:

- 2 kokosnoten (optioneel)

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender

Bereiding:

1. Was de aardbeien. Snij de banaan in plakjes.
2. Doe een banaan, de açai-bessen, het macapoeder, de aardbeien en het appelsap in de kan van de blender.
3. Mix het geheel in de blender.
4. Snij de 4 aardbeien in stukken. Breek de kokosnoten in tweeën. Giet in elke kokosnoothelft (of in kommen) een deel van de smoothie en versier vervolgens met een beetje granola, de plakjes banaan, de aardbeien, de gojibessen en enkele kokosnootschilfers
5. Besprenkel met een beetje esdoornsiroop en dien vervolgens op.



Energy bars met havervlokken en gojibessen

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 15 minuten • ⏱️ kooktijd: 20 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 260 g havervlokken
- 90 g gesmolten boter
- 80 g kokosnootolie
- 60 g gojibessen
- 10 g gevriesdroogde aardbeien
- 70 g veenbessen
- 3 eetlepels esdoornsiroop

Benodigde keukenapparatuur:

- Keukenmachine
- Oven

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
Bekleed een rechthoekige vorm met bakpapier.
2. Doe de gesmolten boter, de kokosnootolie, de havervlokken, de veenbessen en de Gojibessen in de mengkom van een keukenmachine.
3. Aan het einde van het programma giet je het deeg op het bakpapier.
Bestrooi met verkruimelde, gevriesdroogde aardbeien en duw stevig aan totdat een dikte van circa 1 cm wordt verkregen.
4. Zet ongeveer 20 minuten in de oven totdat de bereiding kleur krijgt.
5. Zodra afgekoeld, zet het gerecht 1 uur in de koelkast.
Snij in reepjes en geniet.



Smoothiebowl met mango, ananas, kokos en bessen

👤 1 persoon 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⏱ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 150 ml yoghurt
- 50 gram mango (diepvries of vers)
- 50 gram stukjes ananas (diepvries of vers)
- 1 banaan
- Handje blauwe bessen
- Ananas en mango ter garnering
- 30 gram granola

Benodigde keukenapparatuur:

- Een blender of staafmixer

Bereiding:

1. Mix de yoghurt, mango en ananas in een blender tot een smoothie.
2. Verdun eventueel met wat water, melk of sinaasappelsap als je 'm te dik vindt. Giet in een kom naar keuze.
3. Garneer je smoothie met blauwe bessen, stukjes ananas en mango en de granola.



Smoothiebowl van banaan, kokos, frambozen en blauwe bessen

👤 1 persoon 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⏱ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 75 gram diepvriesmix blauwe bessen en frambozen
- 150 gram kokosyoghurt
- 1 el water
- Handje pittenmix
- Handje frambozen en blauwe besjes ter garnering

Optioneel:

- Kokosrasp

Benodigde keukenapparatuur:

- Een blender of staafmixer

Bereiding:

1. Doe het diepvriesfruit in een blender en voeg 100 gram kokosyoghurt en het water toe.
2. Pureer tot een gladde smoothie en doe in een kom. Schep de rest van de kokosyoghurt op de smoothie en maak eventueel een mooie swirl.
3. Garneer met een rij blauwe bessen, een rij frambozen, een rij pitten en maak af met wat kokosrasp.



Smoothiebowl met pindakaas, banaan en blauwe bessen

👤 1 persoon 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⏱ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 125 ml (haver)melk
- 1 el. pindakaas
- Lepeltje honing
- Handje blauwe bessen
- Handje walnoten
- 20 gram lijnzaad

Benodigde keukenapparatuur:

- Een blender of staafmixer

Bereiding:

1. Doe de banaan, havermelk, pindakaas en honing in een blender en mix dit kort.
2. Hak de walnoten grof.
3. Doe de smoothiemix in een kom en garneer met de walnoten, bessen en lijnzaad.



Paddenstoelentoast met burrata en rucola

👥 4 personen ⌚ voorbereiding: 5 minuten • ⌚ kooktijd: 10 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

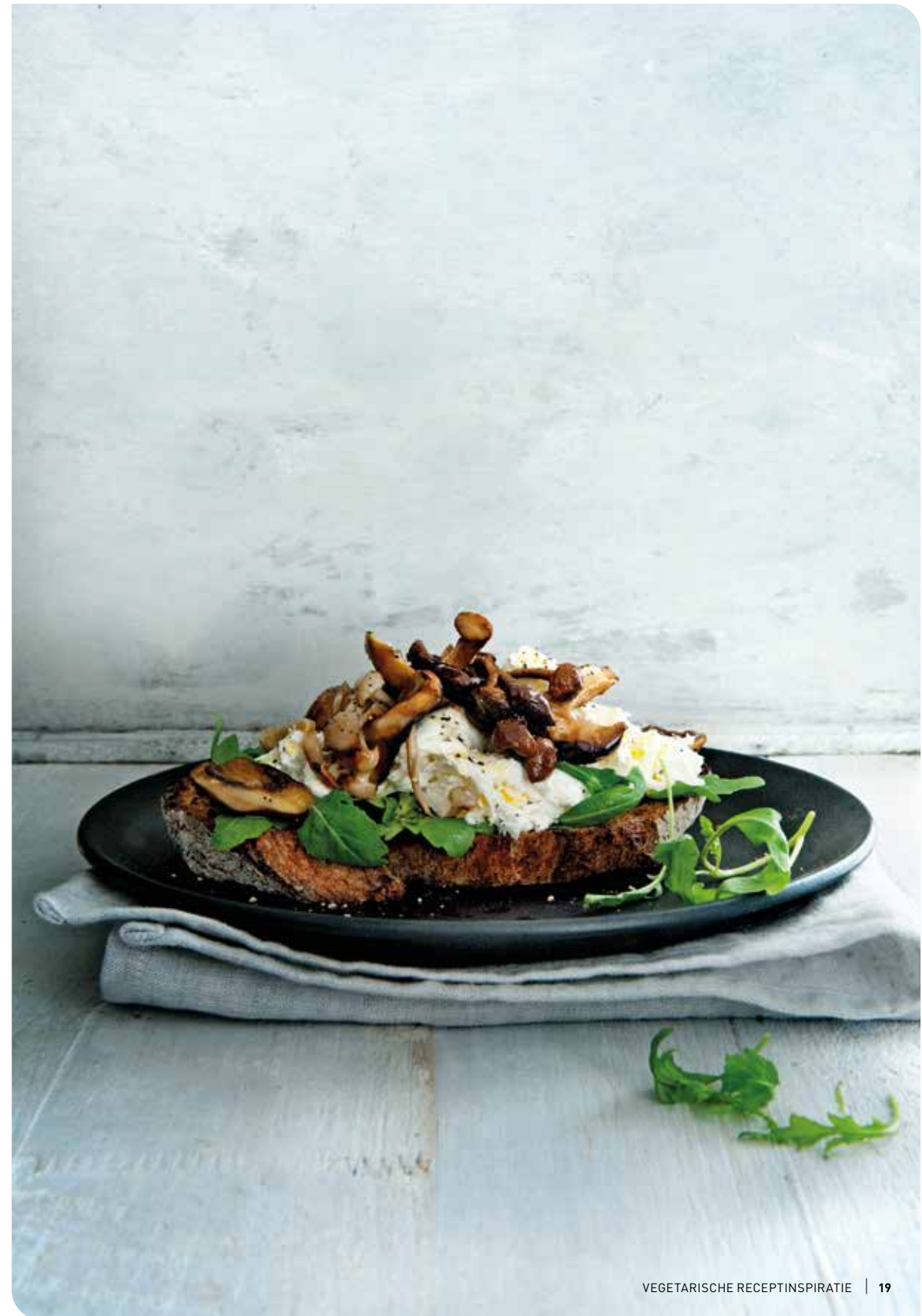
- 400 g gemengde paddenstoelen
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 el olijfolie
- 4 sneden stevig (desem)brood
- 50 g rucola
- 2 bollen burrata (à 150 g, Italiaanse kaas)
- Olijfolie extra vierge

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill

Bereiding:

1. Verwarm de grill vast voor. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in stukken. Meng de paddenstoelen met de knoflook, olijfolie en zout naar smaak.
2. Gril het brood in de hete grill in 4-5 min. goudbruin en krokant. Leg het brood op 4 borden of een schaal.
3. Gril vervolgens ook de paddenstoelen, eventueel in twee porties, in de hete grill in 3-4 min. beetgaar en sappig. Verdeel intussen de rucola over de toast. Trek de burrata in grove stukken en leg op de rucola.
4. Schep de gegrilde paddenstoelen op de burrata. Besprenkel de toast met extra vierge olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.



Veggie tosti caprese & Tosti geitenkaas met appel, walnoten en honing

👥 2 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 5 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten Tosti Caprese:

- 1 focaccia brood
- 1 eetlepel pesto
- 2 tomaten
- 1 buffelmozzarella

Ingrediënten Tosti Geitenkaas:

- Geitenkaas
- 1 appel gesneden in schijfjes
- 100 g walnoten
- 1 scheut honing

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill

Bereiding Tosti Caprese:

1. Dit Italiaanse olijfoliebrood geeft een extra touch aan deze toch al heerlijke tosti-variant. Besmeer het focaccia brood met pesto.
2. Leg hierop de plakjes tomaat en de buffelmozzarella.
3. Grill de tosti ongeveer 5 minuten onder de grill en smullen maar.

Bereiding Tosti Geitenkaas:

1. Snijd de appel in dunne schijfjes en beleg daarmee een lekkere dikke plak brood.
2. Druppel een beetje honing over de appel en verkruimel de geitenkaas erover. Doe er naar wens nog wat walnoten bij.
3. Dek de boterham af met de tweede boterham en grill de tosti in de grill ongeveer 5 minuten goudbruin.





Pink smoothie

👤 1 persoon ⌚ voorbereiding: 5 minuten • ⌚ kooktijd: n.v.t. 🍴 makkelijk

Ingrediënten:

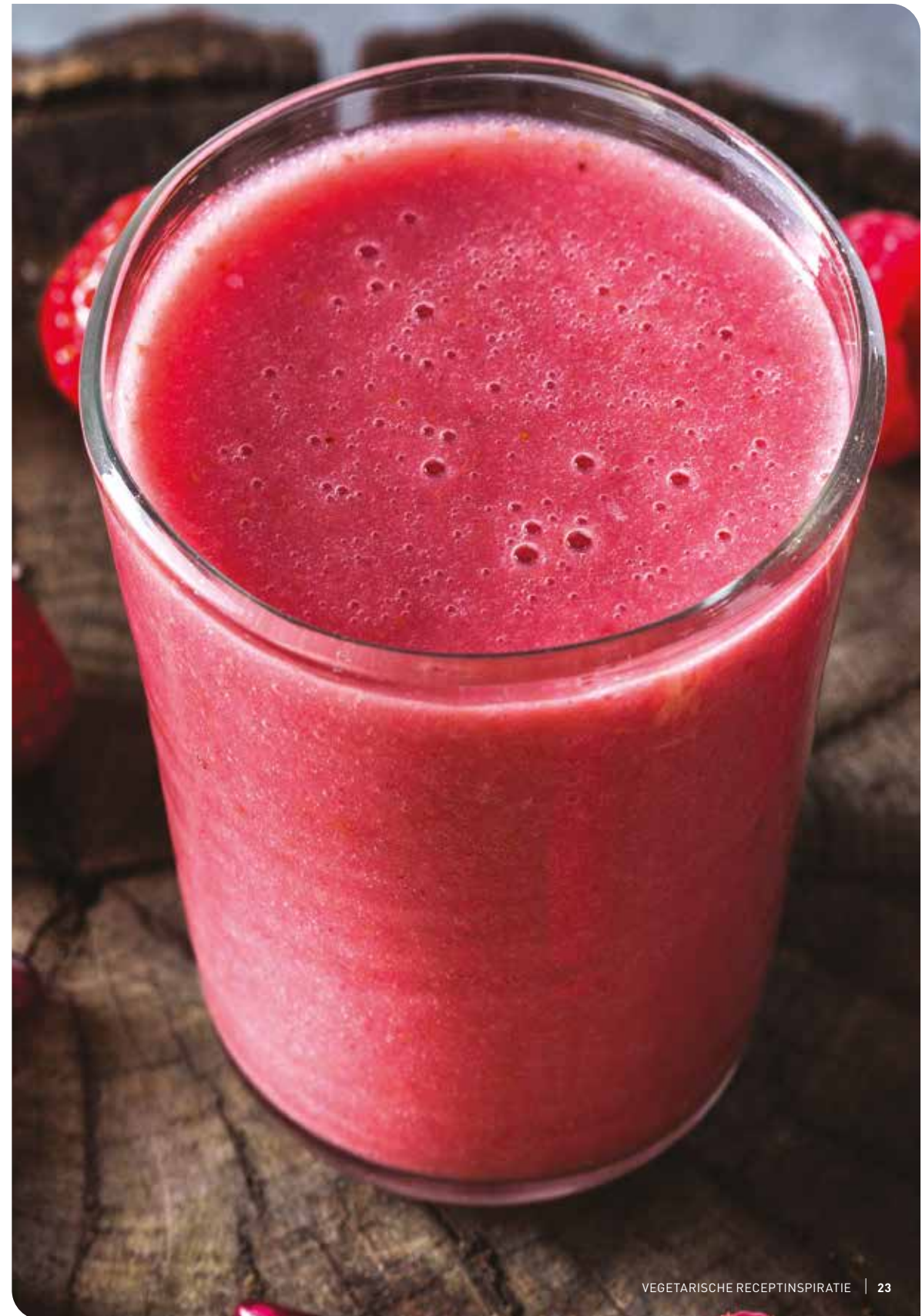
- 100 g frambozen
- 4 aardbeien
- Halve banaan
- Halve granaatappel
- 15 cl kokosnootwater
- Halve koffielepel kurkumapoeder
- 1 snufje zwarte peper

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender

Bereiding:

1. Schil de banaan en snij in plakjes. Snij de granaatappel in twee en verwijder de zaden. Verwijder de steel van de aardbeien en spoel ze samen met de frambozen.
2. Doe de aardbeien, de frambozen, de banaan en de granaatappelzaden in de mengkom. Voeg de peper, de kurkuma en het kokosnootwater toe.
3. Gebruik de blender om de ingrediënten mixen.
4. Geniet vervolgens van jouw Pink Smoothie.



Vijgencompote met kokossuiker

👥 4 personen ⌚ voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 15 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 300 g verse vijgen
- 2 Tentation appels
- 2 eetlepels agavesiroop
- 2 eetlepels kokossuiker
- 10 cl water

Benodigde keukenapparatuur:

- N.v.t.

Bereiding:

1. Was de vijgen grondig en snij ze in stukken.
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij in stukken.
2. Doe de appels, de vijgen en de agavesiroop in de pan.
3. Voeg het water toe en laat gedurende 15 minuten op matig, niet te hoog vuur koken, totdat de vijgen en appels zacht zijn.
4. Giet de compote in een kom en laat het even afkoelen voor het te serveren. Bestrooi met kokossuiker net voor het opdienen.



Geroosterde bloemkool met amandel-rucolapesto

👥 5 personen ⌚ voorbereiding: 10 minuten • ⌚ kooktijd: 18 minuten 🍴 makkelijk

Ingrediënten:

- 500 g bloemkool, in roosjes
- 1 tl kerriepoeder
- 100 ml olijfolie extra vierge
- 50 g amandelen
- 75 g rucola
- 1 teen knoflook
- 15 g geraspte Parmezaanse kaas

Benodigde keukenapparatuur:

- Oven of heteluchtfriteuse
- Staafmixer

Bereiding:

1. Schep de bloemkoolroosjes om met de kerriepoeder en 3 el olijfolie. Verdeel de bloemkool op de bakplaat en rooster in 25-30 min op 200 graden in de oven.
2. Pureer intussen met een staafmixer de amandelen met 50 g rucola, de knoflook en de resterende olijfolie tot een grove pasta. Schep de kaas erdoor en breng de pesto op smaak met zout en peper.
3. Schep de geroosterde bloemkool op een schaal. Bestrooi met de rest van de rucola en serveer met de amandel-rucolapesto.



Maaltijdsalade met vega kip teriyaki

👥 5 personen 🕒 voorbereiding: 20 minuten • ⏱️ kooktijd: 14 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 500 g vegetarische kip in reepjes
- 2 el zonnebloemolie
- 2 mango's
- 150 ml teriyaki woksau
- 150 g slamelange
- 1 gele paprika, in blokjes
- 150 g maïs (uit blik of pot)
- 2 rode uien, in halve ringen
- 250 g cherrytomaatjes
- 1 tl gedroogde oregano
- Stokbrood, voor erbij

Benodigde keukenapparatuur:

- N.v.t.

Bereiding:

1. Warm de Tefal koekenpan op en wacht tot de Thermo-Spot egaal rood is. Doe vervolgens de olijfolie in de pan en bak de vegetarische kipreepjes goudbruin.
2. Schil intussen de mango's en snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het mangovlees in schijfjes.
3. Schenk de teriyakisau over de vegetarische kipreepjes en verwarm nog even mee.
4. Verdeel de slamelange met de paprika, maïs, rode ui en tomaatjes over 5 borden. Schep de kip met de saus op de salades en bestrooi met de oregano en peper naar smaak. Serveer met stokbrood.



Krokante aardappelwaaiers met rozemarijn en avocadodip

👥 5 personen ⌚ voorbereiding: 15 minuten • ⏱ kooktijd: 15-20 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 10 kleine vastkokende aardappelen
- 10 takjes rozemarijn, in stukjes
- 4 el olijfolie
- 2 tl grof zeezout
- 2 rijpe avocado's
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- Gerookt paprikapoeder

Benodigde keukenapparatuur:

- Oven of heteluchtfriteuse
- Staafmixer

Bereiding:

1. Snijd de aardappelen in dunne plakjes van ½ maar snijd ze niet helemaal door. Aan de onderkant moet de aardappel aan elkaar blijven.
2. Stop hier en daar wat takjes rozemarijn in de aardappelen. Besprenkel de aardappelen met de olijfolie en bestrooi ze met het zeezout.
3. Leg de aardappelen in de oven en bak ze in 20 min. goudbruin en gaar. Je kunt de aardappelen ook in de heteluchtfriteuse bereiden. Halveer intussen de avocado's, wip de pit eruit en schep het vruchtvlies uit de schil. Pureer met de staafmixer het avocadovruchtvlies met de yoghurt en de knoflook. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de avocadodip in een schaal en bestrooi met een beetje gerookt paprikapoeder. Serveer de dip bij de aardappelen.



Geroosterde spruiten met rucola en walnoot

👥 5 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 12 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 800 g spruiten
- 3 el olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 75 g walnoten
- 75 g rucola

Benodigde keukenapparatuur:

- Oven of heteluchtfriteuse

Bereiding:

1. Maak de spruiten schoon en verwijder de buitenste blaadjes. Halveer grote spruiten. Schep de spruiten met de olijfolie om.
2. Verwarm de heteluchtoven voor op 185 °C en leg een bakvel op de bakplaat. Verdeel de spruitjes over de beklede bakplaat. Bak de spruitjes in 25 minuten beetgaar. De exacte tijd is afhankelijk van de grootte van de spruiten en de gewenste beet.
3. Pers de knoflook uit en schep de walnoten door de spruiten. Rooster de spruiten nog 1-2 min.
4. Schep de spruiten op een schaal, meng de rucola door de spruiten en breng op smaak met een beetje extra olijfolie, zout en peper.



Gezonde groene soep met zaden

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

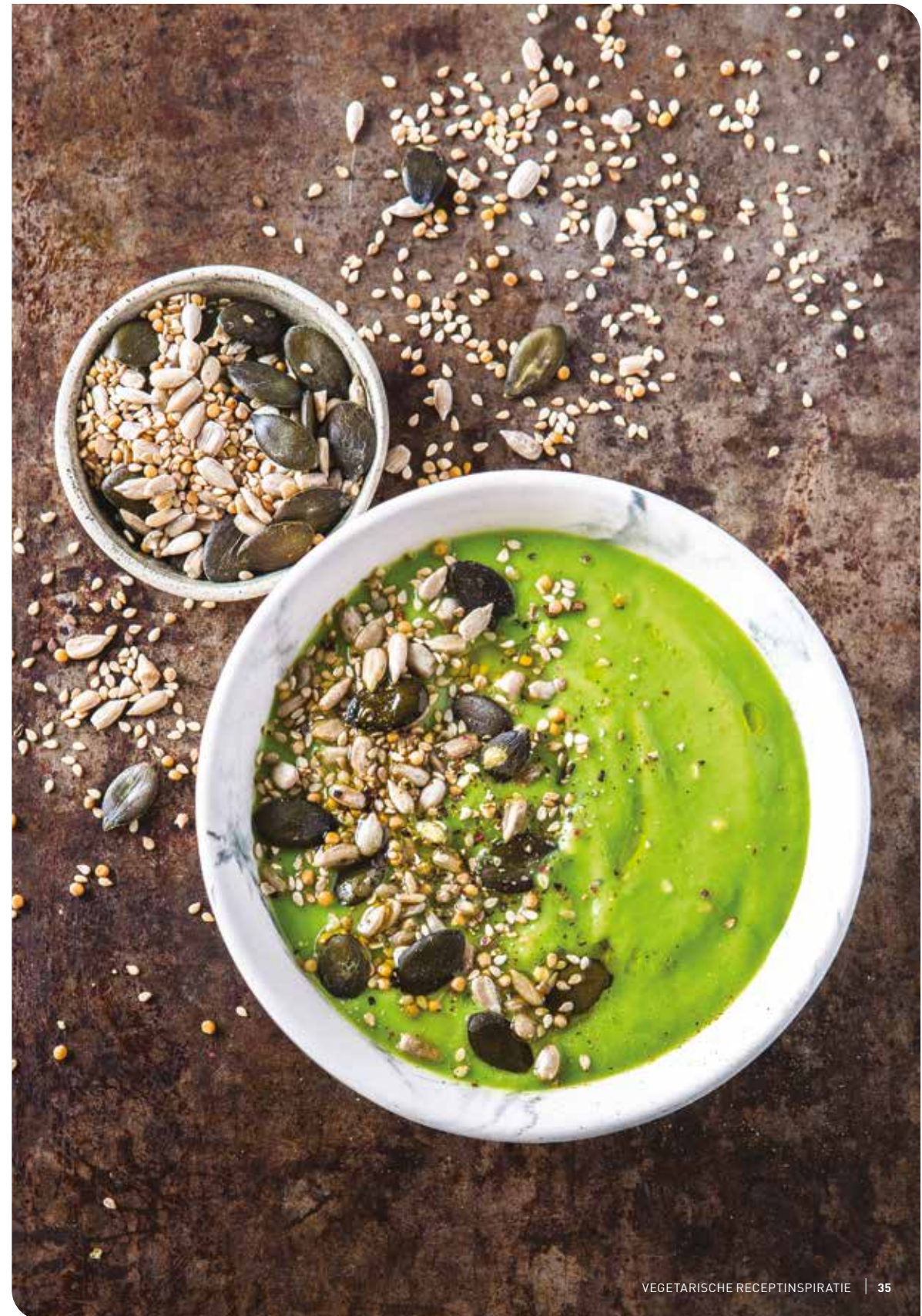
- 2 kleine rijpe avocado's
- 2 kleine komkommers (of 1 grote)
- 1 courgette
- 100 g spinaziebladeren
- Sap van 2 limoenen
- 2 cm gemberwortel
- 30 cl koud water
- Peper en zout
- ½ koffielepel wasabi
- 2 koffielepels pompoenzaad
- 2 koffielepels sesamzaad
- 2 koffielepels zonnebloemzaad
- 2 koffielepels mosterdzaad
- Een beetje olijfolie

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender

Bereiding:

1. Schil de komkommers en snij ze in de lengte in twee. Verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in stukken. Was de courgettes en snij in stukken. Snij de avocado's in tweeën, verwijder de pit en haal het vruchtvlees eruit. Spoel de spinaziebladeren. Schil de gember en rasp het.
2. Doe het vruchtvlees van de komkommers en de avocado's, en de courgetteblokjes in de kan van de blender. Voeg de gember, het citroensap en de wasabi toe. Doe het water erbij. Breng op smaak met peper en zout.
3. Mix de ingrediënten tot een gladde substantie en bewaar in een koele omgeving zoals de koelkast.
4. Giet de soep in de kommen en voeg, net voor het opdienen, een beetje olijfolie toe en bestrooi de soep vervolgens met de zaden.



Velouté van linzen en tomaat

👥 6 personen 🕒 voorbereiding: 15 minuten • ⏱️ kooktijd: 30 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 100 g linzen
- 20 kerstomaten
- 1 selderijstengel
- 1 sjalot
- 2 eetlepels tomatenconcentraat
- 1 snufje komijnpoeder
- 1 snufje korianderzaad
- 1 blokje groentebouillon
- 70 cl water
- Peper en zout

Benodigde keukenapparatuur:

- N.v.t.

Bereiding:

1. Schil de sjalot en snij in 4. Was de kerstomaten en de selderij. Hak de selderij fijn en snij de tomaten in twee.
2. Doe de ingrediënten in de pan.
3. Doe de tomaten, de selderij, de sjalot, het tomatenconcentraat, de komijn en het korianderzaad erbij. Voeg het blokje groentebouillon en het water toe. Breng lichtjes op smaak met peper en zout.
4. Kook het geheel 30 minuten op matig vuur.
5. Giet vervolgens de soep in kommen en serveer.



Waterkerssoep met Comtékaas

👥 6 personen 🕒 voorbereiding: 20 minuten • ⏱️ kooktijd: 30 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 1 bundel waterkers (circa 250g)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 aardappelen
- 1 takje oregano
- 50 cl water
- 1 blokje groentebouillon
- 100 g Comtékaas
- 1 grote eetlepel dikke room

Benodigde keukenapparatuur:

- Staafmixer

Bereiding:

1. Verwijder de grote waterkersstengels en was het meerdere keren. Laat de waterkers uitlekken. Schil de aardappelen en de ui, en snij in stukken. Pel het teentje knoflook.
2. Doe de stukken aardappel, de knoflook, de ui en de waterkers in de pan. Voeg de oregano, het bouillonblokje en het water toe.
3. Kook de soep ongeveer 25 minuten.
4. Snij de Comtékaas in blokjes. Doe de Comtékaas en de room in de pan en kook nog 5 minuten mee en gebruik een staafmixer om het geheel nog te mixen.
5. Giet de soep in de kommen en dien op.



Erwtensoep met vegetarische worst en selderij

👤 4 personen 🕒 voorbereiding: 15 minuten • ⌚ kooktijd: 20 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 1 flinke wortel
- ½ knolselderij
- 2 stuks prei
- 500 g spliterwten
- 3 takjes bladselderij
- 2 liter groentebouillon
- 1 vegetarische rookworst

Benodigde keukenapparatuur:

- Snelkookpan

Bereiding:

1. Schil de wortel en knolselderij en snijd in blokjes. Snijd de prei in ringen.
2. Doe de spliterwten met de wortel, de knolselderij, de prei en de selderij in de snelkookpan. Schenk de bouillon erbij.
3. Sluit de snelkookpan en selecteer het programma voor 'pressure cook' en 'high'. Stel de tijd in op 20 min.
4. Laat de druk uit de snelkookpan ontsnappen en open de pan. Snijd de vegetarische worst in plakjes. Voeg de vegetarische worst toe aan de soep en breng op smaak met peper.
5. Laat voor een stevige erwtensoep de soep helemaal afkoelen, zet eventueel een nacht in de koelkast. Verwarm de erwtensoep langzaam op laag vuur of selecteer het programma 'reheat'. Roer regelmatig.



Ouderwetse groentesoep en Parmezaantuiles

👥 6 personen 🕒 voorbereiding: 20 minuten • ⏱ kooktijd: 30 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 100 g pastinaak
- 150 g knolrapen
- 150 g aardperen
- 100 g aardappelen
- 1 gele ui
- 1 klontje boter
- 1 koffielepel gedroogde tijm
- 50 cl water
- 1 blokje groentebouillon
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas

Benodigde keukenapparatuur:

- Oven

Bereiding:

1. Schil de aardappelen, de knolrapen, de pastinaak en de aardperen. Schil tevens de gele ui. Snij alle groente in stukjes.
2. Doe alle groente in de pan. Doe de boter, de gedroogde tijm en het blokje groentebouillon erbij en voeg het water toe.
3. Bereid ondertussen de Parmezaantuiles. Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak kleine hoopjes (ca. een kleine koffielepel) Parmezaanse kaas op een bakplaat bedekt met ovenpapier. Maak ze goed plat. Bak circa 10 minuten in de oven. Eenmaal klaar, leg de tuiles op een deegrol en laat ze afkoelen.
4. Dien de soep samen met de Parmezaantuiles op.



Pastasaus: tomaten-parmezaan- saus met rucola

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 30 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 1 kg pomodori tomaten
- 3 tenen knoflook
- 50 g zongedroogde tomaten in olie (pot), uitgelekt
- 3 el olijfolie
- Handvol rucola
- 25 g geraspte Parmezaanse kaas

Benodigde keukenapparatuur:

- N.v.t.

Bereiding:

1. Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd de tomaten in stukjes. Hak de knoflook en de zongedroogde tomaten fijn.
2. Verhit in een koekenpan de olijfolie. Fruit de knoflook met de zongedroogde tomaten 1 min. Schep de tomatenstukjes erdoor en bak 20 min. tot de tomaten zacht zijn.
3. Hak de tomaten fijn en doe de saus terug in de pan. Hak de rucola grof. Roer de rucola en parmezaanse kaas door de tomatensaus. Breng op smaak met peper en naar wens een extra scheutje olijfolie.



Couscous met gegrilde groenten, feta en harissadressing

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 20 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 2 rode uien
- 2 paprika's
- 8 el olijfolie extra vierge
- 300 g couscous
- 1,5 el harissa
- Sap van 1 limoen
- 1 el gembersiroop
- 1 bosje platte peterselie (20 g)
- 3 el pistachenoten
- 150 g feta

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill

Bereiding:

1. Snijd de courgette in plakjes van ½ cm, de uien in partjes van ½ cm en de paprika's in reepjes van ½ cm. Schep de groenten om met 3 el olijfolie.
2. Schakel de grill in. Heb je een OptiGrill selecteer dan het automatische programma voor 'paprika' en verwarm voor. Gril de paprika in 2 porties volgens de aanwijzingen op de grill mooi bruin en gaar.
3. Gril de plakjes courgette en de partjes ui in 3 porties in 2 min. bruin en gaar.
4. Strooi tijdens het grillen van de groenten de couscous in een schaal. Schenk er 500 ml heet water bij en laat de couscous 5 min. wellen. Maak een dressing van de harissa, het limoensap, de gembersiroop en de resterende 5 el olijfolie. Hak de peterselie fijn en de pistachenoten grof.
5. Roer de couscous met een vork los. Schep er de gegrilde groenten en de peterselie door. Breng op smaak met peper en een beetje zout. Verkruimel de feta boven de couscous en bestrooi met de pistachenoten.



Gegrilde puntpaprika met quinoa en knoflook-dilleyoghurt

👥 4 personen ⌚ voorbereiding: 5 minuten • ⌚ kooktijd: 15 minuten 🍳 makkelijk

Ingrediënten:

- 4 rode puntpaprika's
- 200 g quinoa
- 100 g tuinerwten extra fijn (diepvries)
- 150 g Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- 2 takjes dille
- 1 bosje platte peterselie (20 g)
- 3 el olijfolie extra vierge
- 50 g granaatappelpitjes

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill

Bereiding:

1. Schakel de grill in. Heb je een OptiGrill, selecteer het automatische programma voor 'paprika' en verwarm voor. Gril de hele paprika's in 2 porties op de grill mooi bruin en gaar.
2. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de erwten in 1-2 min. knapperig gaar. Doe de yoghurt in een schaaltje en pers de knoflook erboven. Hak de dille fijn en meng met de knoflook door de yoghurt. Hak de peterselie fijn.
3. Snijd de gegrilde paprika's in de lengte open en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika's op 4 borden.
4. Meng de erwten met de peterselie en de olijfolie door de quinoa. Voeg zout en peper naar smaak toe en schep de quinoa in de paprika's. Schep de knoflook-dilleyoghurt erbij en bestrooi met de granaatappelpitjes.



Maaltijdsalade met gegrilde sla, paprika en ei

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 20-25 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 2 rode paprika's
- 4 kropjes baby romaine sla
- 4 eieren
- 8 el olijfolie extra vierge
- 1 bosje platte peterselie (20 g)
- 2 el pijnboompitten
- 1 el honing
- 1 el milde grove mosterd
- Sap van 1 citroen
- 1 el mayonaise
- 100 g olijven naar keuze

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill

Bereiding:

1. Snijd de paprika's in reepjes van 1 cm. Snijd de slakropjes in kwarten. Kook de eieren in 7 min. hard.
2. Schakel de grill in. Als je een OptiGrill hebt, selecteer het automatische programma voor 'paprika' en verwarm voor. Schep de paprikareepjes om met 1 el olijfolie. Gril de paprika in 2 porties op de grill mooi bruin en gaar.
3. Bestrijk de sla rondom dun met 4 el olijfolie. Gril de sla in 1 min. bruin. Hak de peterselie grof.
4. Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten goudbruin en schud ze op een bord. Pel de eieren en snijd ze in partjes. Maak een dressing van de honing, de mosterd, het citroensap, de mayonaise en laatste 3 el olijfolie. Voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Leg de gegrilde sla en paprika op 4 borden. Verdeel er het ei, de olijven, de pijnboompitten en de honing-mosterd dressing over.



Melanzane alla parmigiana met gegrilde aubergine

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 20 minuten • ⏱️ kooktijd: 20-25 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 3 aubergines
- 6 el olijfolie
- 2 blikken gepelde tomaten (à 400 g)
- 2 teentjes knoflook
- 2 bollen mozzarella (à 125 g)
- 1 tl gedroogde oregano
- 2 takjes basilicum

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill
- Staafmixer
- Oven
- Ovenschaal (18 x 28 cm)

Bereiding:

1. Snijd de aubergines in plakjes van 7-8 mm. Bestrijk ze dun aan beide kanten met 4 el olijfolie.
2. Schakel de grill in. Als je een OptiGrill hebt, selecteer het automatische programma voor 'aubergine' en verwarm voor. Gril de aubergine in 4 porties op de grill mooi bruin en gaar.
3. Verwarm intussen de oven voor tot 200 °C. Pureer de inhoud van de blikken tomaat met de knoflook en de laatste 2 el olijfolie. Laat in een steelpan de tomatensaus 10 min. zachtjes koken. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schep een laagje tomatensaus in de ovenschaal. Verdeel er een laag gegrilde aubergine over. Herhaal deze lagen met de rest van de tomatensaus en aubergine. Eindig met een laagje tomatensaus. Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel over de ovenschotel. Bestrooi met de oregano.
5. Bak de aubergineschotel in de voorverwarmde oven in 20-25 min. goudbruin en gaar. Bestrooi met de basilicumblaadjes.



Pizza met gegrilde groenten en gorgonzola

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 20-25 minuten • ⏱️ kooktijd: 6-8 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 300 g broccoli
- 6 el olijfolie
- 2 portobello's
- 3 rode uien
- 4 koelverse pizzabodems met tomatensaus
- 150 g geraspte jongbelegen kaas
- 150 g gorgonzola
- 6 takjes tijm
- 1 el kappertjes

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill
- Oven en bakplaat

Bereiding:

1. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes van 1 cm. Meng de broccoli in een kom met 2 el olijfolie.
2. Schakel de grill in en verwarm. Gril de broccoliroosjes in 3 min. bruin en gaar. Snijd intussen de portobello en rode uien in plakken van 1 cm. Bestrijk ze aan beide kanten met de resterende 4 el olijfolie. Verwarm intussen de oven voor tot 240 °C.
3. Gril de portobello en ui elk in 2 min. bruin en gaar.
4. Leg de pizzabodems op 2 grote bakplaten. Verdeel de gegrilde broccoli, portobello en ui over de bodems. Bestrooi met de kaas, stukjes gorgonzola, tijmblaadjes en kappertjes.
5. Bak de pizza's in de voorverwarmde oven in 6-8 min. goudbruin en gaar.



Poke bowl met gegrilde halloumi en avocado

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 20 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

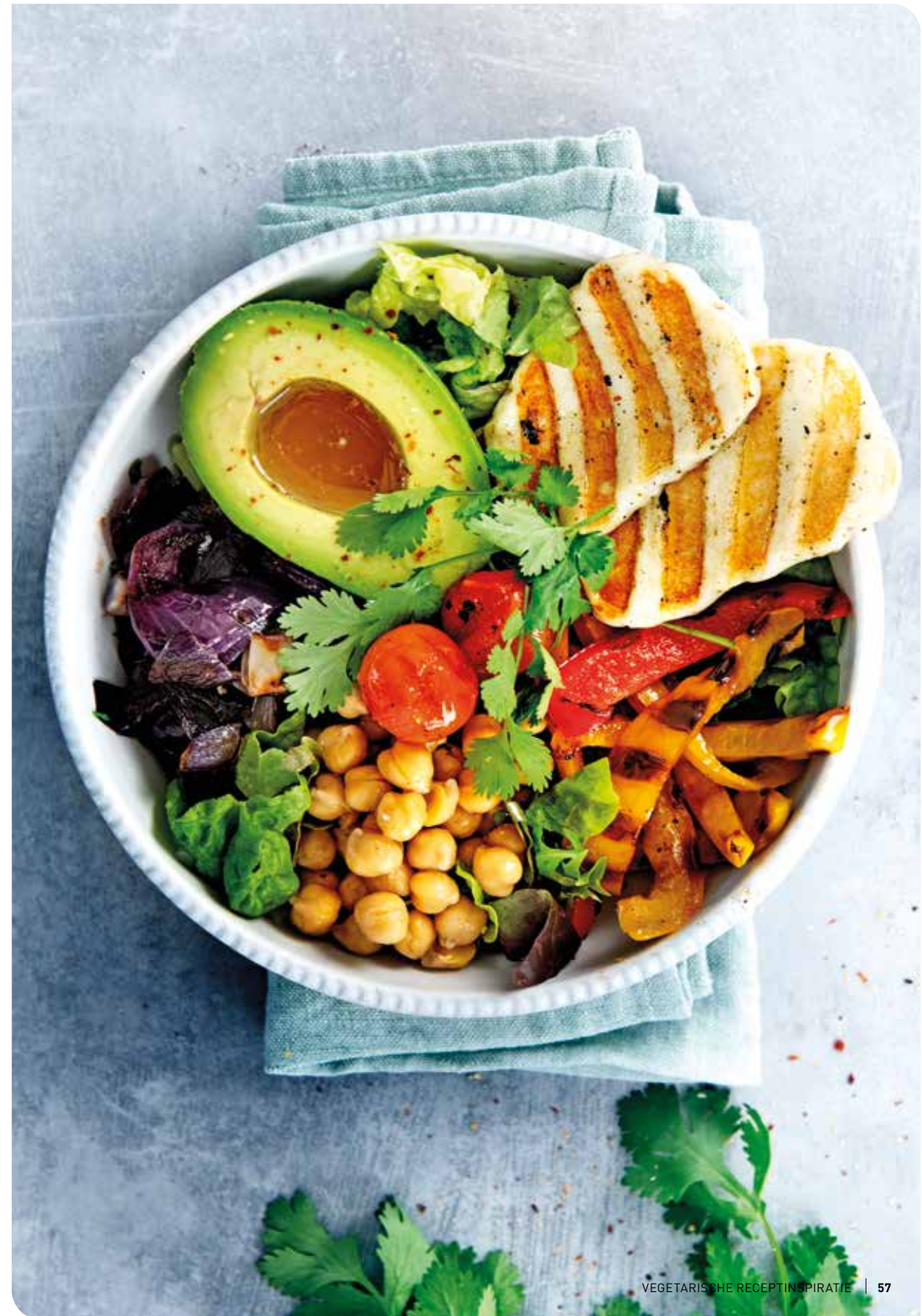
- 2 paprika's
- 3 rode uien
- 225 g halloumi
- 6 el olijfolie
- 12 cherrytomaatjes
- 2 avocado's
- Sap van 1 limoen
- 100 g eikenbladslamelange
- 250 g kikkererwten (uitgelekt uit blik)
- 4 el sesamolie
- 2-3 el sojasaus
- 4 takjes koriander
- Chilipeper met molentje

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill

Bereiding:

1. Snijd de paprika's in reepjes van ½ cm. Snipper de uien grof. Snijd de halloumi in plakjes van 7-8 mm. Schep de paprikareepjes om met 1 el olijfolie en de uisnippers met 2 el olijfolie.
2. Schakel de grill in. Als je een OptiGrill hebt, selecteer het automatische programma voor 'paprika' en verwarm voor. Gril de paprika in 2 porties op de grill mooi bruin en gaar.
3. Gril de ui in 2 min. bruin en gaar. Bestrijk de halloumi aan beide kanten met de resterende 3 el olijfolie. Gril de halloumi in 1 min. bruin. Leg ten slotte de tomaatjes op de grill en gril ze in 1 min. sappig.
4. Halveer de avocado's, wip de pit eruit en verwijder de schil. Besprenkel de avocadohelften met het limoensap.
5. Strooi de sla in 4 kommen. Verdeel de kikkererwten met de geroosterde ui, paprika en halloumi over de sla. Leg de avocado erbij en de tomaatjes in het midden. Besprenkel de bowls met de sesamolie en de sojasaus. Bestrooi met de koriander en chilipeper naar smaak.



Teriyaki-groentespies met noedels

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 15 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 2 paprika's
- 2 rode uien
- 250 g champignons
- 150 ml teriyakisaus
- 1 el wit en/of zwart sesamzaad
- 300 g noedels
- 3 el sesamololie

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill
- 8-12 satéprikkers

Bereiding:

1. Snijd de courgette, paprika's en uien in gelijke stukken van 3 cm. Maak de champignons schoon. Schep de groenten door de teriyakisaus en marineer 15 min. afgedekt. Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad en schud op een bord.
2. Kook de noedels volgens de aanwijzingen. Rijg de groenten aan de satéprikkers. Gril de spiesen in 4 min. bruin en beetgaar.
3. Giet de noedels af en meng ze met de sesamololie. Verdeel de noedels over 4 kommen en leg er de groentespiesen op. Bestrooi met het sesamzaad.



Auberginecurry met kikkererwten

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 15 minuten • ⌚ kooktijd: 4 uur • 🍳 rusttijd: 12 uur 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 150 g gedroogde kikkererwten
- 1 ui
- 2 tomaten
- 2 el zonnebloemolie
- 2 el Indiase milde currypasta (pot)
- 1 aubergine
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 2 takjes platte peterselie

Benodigde keukenapparatuur:

- Slowcooker

Bereiding:

1. Week de kikkererwten 8-12 uur in ruim koud water.
2. Snipper de ui en snijd ook de tomaat in blokjes. Verhit in een koekenpan of de slowcooker op programma 'brown' de olie. Bak de ui en tomaat 2 min. (zie tip). Schep de currypasta erdoor en bak nog 1 min. zachtjes. Snijd intussen de aubergine in blokjes.
3. Doe de ui met de tomaat en de currypasta in de slowcooker. Voeg de aubergine en de kokosmelk toe.
4. Sluit de slowcooker en selecteer het programma voor 'slow cook'. Stel de tijd in op 4 uur.
5. Hak de peterselie grof. Open de slowcooker. Breng de curry op smaak met peper en schep in een schaal. Bestrooi met de peterselie.



Vegetarische goulash met kikkererwten en room

👥 4 personen ⌚ voorbereiding: 20 minuten • ⏱️ kooktijd: 4 uur • 🛑 rusttijd: 12 uur 🍴 makkelijk

Ingrediënten:

- 200 g gedroogde kikkererwten
- 2 uien
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 tenen knoflook
- 3 el zonnebloemolie
- 2 tl mild paprikapoeder
- 2 tl karwijzaad
- 1 flinke eetlepel bloem
- 1 blikje tomatenpuree (70 g)
- 500 ml groentebouillon
- 2 takjes peterselie of 1 takje munt
- 125 g zure room

Benodigde keukenapparatuur:

- Snelkookpan

Bereiding:

1. Week de kikkererwten 8-12 uur in ruim koud water.
2. Snipper de uien en snijd de paprika in reepjes. Hak de knoflook fijn. Verhit in een koekenpan de olie. Bak de ui met de paprika en knoflook 2 min. Voeg het paprikapoeder, het karwijzaad en de bloem toe en bak nog 1 min. Schep de tomatenpuree erdoor.
3. Schep het groentemengsel in de snelkookpan. Voeg de bouillon toe.
4. Sluit de snelkookpan en selecteer het programma voor 'pressure cook' en 'high'. Stel de tijd in op 20 min. Hak de peterselie of de munt fijn.
5. Laat de druk uit de snelkookpan ontsnappen en open de pan. Breng de goulash op smaak met zout en peper. Schep de goulash op een schaal en bestrooi met de peterselie of munt. Serveer met de zure room.



Spinazie-fetaburger met tzatziki

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 15 minuten • ⏱️ kooktijd: 15 minuten 🍴 gemiddeld

Ingrediënten:

- 500 g kikkererwten (uit blik), uitgelekt
- 75 g spinazie, harde steeltjes verwijderd
- 100 g feta
- 3 tenen knoflook
- 6 el volkoren bloem
- 2 takjes dille
- 150 g Griekse yoghurt
- 12 zwarte Griekse olijven zonder pit (Kalamata)
- 4 harde broodjes
- 2 tomaten, in plakjes

Benodigde keukenapparatuur:

- keukenmachine of staafmixer met hakmolen
- Contactgrill
- 4 satéprikkers

Bereiding:

1. Maal de kikkererwten in de keukenmachine of in porties in de hakmolen fijn. Hak 50 g spinazie fijn. Verkrummel de feta.
2. Schep het kikkererwtenmengsel in een kom. Pers of rasp 2 tenen knoflook erboven. Voeg de spinazie, de feta, de bloem en zout en peper naar smaak toe en meng tot een stevige massa.
3. Vorm met natte handen van het mengsel 4 dikke burgers, van zeker zo'n 3 cm dikte omdat het deksel van de grill de burgers nog platter drukt.
4. Gril de spinazie-fetaburgers in 2 porties in 6 min. bruin en gaar.
5. Hak intussen de dille fijn. Doe de yoghurt in een kommetje. Rasp of pers de laatste teen knoflook erboven. Roer de knoflook met de dille door de yoghurt. Breng de tzatziki op smaak met zout en peper. Rijg de olijven aan de prikkers.
6. Snijd de broodjes open. Beleg de onderste helften met de rest van de spinazie en de plakjes tomaat. Leg er de spinazie-fetaburgers op. Schep op elke burger wat tzatziki. Dek af met de bovenste helften van de broodjes en steek door elke burger een olijvenprikkers.

Tip:

Laat de burgers uit de grill 1 min. rusten zodat ze extra stevig worden.



Vegan BLT-burger

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⏱️ kooktijd: 15 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 4 verse plantaardige burgers
- 1 el zonnebloemolie
- 80 g plantaardig spek
- 4 kaiserbroodjes
- 4 el plantaardige mayonaise
- 100 g fijngesneden ijsbergsla
- 2 tomaten, in plakjes
- 1 takje peterselie

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill

Bereiding:

1. Schakel de grill in. Heb je een OptiGrill selecteer dan het automatische programma voor 'vegetarische burgers en verwarm voor. Gril de burgers volgens de aanwijzingen op de grill mooi bruin en gaar.
2. Verhit in een koekenpan de olie. Bak het spek in 3-4 min. knapperig uit.
3. Snijd de broodjes open. Besmeer de onderste helften met de mayonaise en beleg met de ijsbergsla. Leg de burgers en de plakjes tomaat op de sla.
4. Hak de peterselie fijn. Bestrooi de burgers met de peterselie en dek ze af met de bovenste helften van de broodjes.

Tip:

Leg op de sla nog een plakje plantaardige kaas.



Gegrilde halloumiburger met paprikahummus

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⏱️ kooktijd: 15 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 100 g hummus
- 1 geroosterde paprika (uit pot)
- 450 g halloumi
- 4 meergranen broodjes
- 25 g rucola
- 2 snoepkomkommers, in plakjes

Benodigde keukenapparatuur:

- 4 satéprikkers
- Staafmixer
- Contactgrill

Bereiding:

1. Schakel de grill in en verwarm. Pureer intussen de hummus met de geroosterde paprika. Breng de paprikahummus op smaak met zout en peper.
2. Snijd de halloumi in 4 dikke plakken. Gril de halloumi in 2 min. mooi bruin en zacht.
3. Snijd de broodjes open. Beleg de onderste helften met de rucola en de paprikahummus. Leg er de halloumi op.
4. Rijg de plakjes komkommer aan de prikkers. Dek de broodjes af met de bovenkanten van de broodjes en steek door elk broodje een prikker.

Tip:

Halloumi is een witte kaas die zich vanwege zijn stevige structuur perfect leent om te grillen. Eet de broodjes meteen, de halloumi is dan warm en zacht.

Variatietip:

Vervang de paprikahummus door muhammara: een heerlijke kruidige spread op basis van geroosterde paprika en walnoten.



Gegrilde aubergine met kruidige couscous

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 20 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 300 g couscous
- 2 aubergines
- 6 el olijfolie
- 2 rode uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 el ras el hanout (specerijenmix)
- 250 g kikkererwten (uit blik), uitgelekt
- 2 bosjes platte peterselie en/ of koriander, grofgehakt
- 2 limoenen

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill

Bereiding:

1. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de aubergines in lange plakken van 7-8 mm. Bestrijk ze aan beide kanten dun met 3 el olijfolie.
2. Schakel de grill in. Heb je een OptiGrill selecteer dan het automatische programma voor 'aubergine' en verwarm voor. Gril de aubergine in 4 porties volgens de aanwijzingen op de grill mooi bruin en gaar.
3. Verhit in een koekenpan de resterende 3 el olijfolie. Fruit de ui en de knoflook 2 min. Roer de ras el hanout erdoor en bak 1 min. zachtjes mee.
4. Roer de couscous met een vork los. Meng de couscous met de kikkererwten en de peterselie of koriander door het ui-specerijenmengsel. Breng op smaak met zout en peper.
5. Schep de couscous op 4 borden. Leg de gegrilde aubergine erbij en serveer met de limoen.

Tip:

Bestrooi de couscous ook eens met gezouten gepelde pistachenoten of frisse granaatappelpitjes.



Spaghetti met gegrilde sperziebonen en amandelpesto

👤 0 personen 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⏱️ kooktijd: 25 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 400 g spaghetti
- 500 g sperziebonen, schoongemaakt
- 100 ml olijfolie extra vierge
- 50 g geroosterde ongezouten amandelen
- 1 bosje basilicum (15 g)
- 1 teen knoflook
- 3 el geraspte parmezaanse kaas

Benodigde keukenapparatuur:

- Staafmixer
- Contactgrill

Bereiding:

1. Kook de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
2. Meng de sperziebonen met 3 el olijfolie. Gril de sperziebonen in porties in 6-8 min. beetgaar.
3. Pureer intussen voor de pesto de amandelen met de basilicum, de knoflook en de resterende olijfolie. Roer de parmezaanse kaas erdoor.
4. Giet de spaghetti af. Meng de spaghetti met de pesto en de gegrilde sperziebonen. Schep de spaghetti op een schaal of 4 borden en serveer met extra geraspte parmezaanse kaas.

Tip:

Lekker met een tomaten-olijvensalade.



Tofusaté met kokosrijst en paksoi

👥 4 personen ⌚ voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 30 minuten 🍴 gemiddeld

Ingrediënten:

- 400 g tofu
- 50 ml sojasaus
- sap van 1 limoen
- ½ tl gemalen komijn
- 1 teen knoflook
- 300 g pandanrijst
- 2 blikken kokosmelk (à 400 ml)
- 3 el pindakaas
- 3 el ketjap
- 2 stuks paksoi
- 2 el zonnebloemolie
- 2 tl (zwart) sesamzaad

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill
- Satéprikkers

Bereiding:

1. Snijd de tofu in lange plakken en dep ze goed droog met keukenpapier. Doe de sojasaus met het limoensap en de komijn in een kommetje. Pers de knoflook erboven en breng de marinade op smaak met peper.
2. Leg de tofu op een bord en schenk de marinade erover. Marineer de tofu minstens 15 min. in de marinade. Keer regelmatig.
3. Breng 600 ml kokosmelk met 400 ml water aan de kook. Kook de rijst volgens de aanwijzingen in het kokosvocht. Giet de rijst af en houd in de pan warm.
4. Verwarm in een steelpan de resterende 200 ml kokosmelk met de pindakaas en de ketjap. Roer tot een gladde saus. Laat voor de gewenste dikte de saus iets inkoken of voeg juist wat extra ketjap of water toe.
5. Snijd de paksoi in reepjes. Rijg de tofu aan satéprikkers.
6. Verhit in een wok de olie. Bak het witte deel van de paksoi in 3-4 min. beetgaar. Voeg het groene paksoibladd toe en bak nog 1 min. Breng op smaak met zout of extra sojasaus. Gril de tofu in 2 min. beetgaar.
7. Schep de kokosrijst met de paksoi op 4 borden. Leg de tofusaté erbij. Bestrooi met het sesamzaad en serveer met de pindasaus.

Tip:

Kook voor een extra frisse smaak 2-3 stengels sereh (citroengras) met de kokosrijst mee.



Stamppot met gegrilde groenten en kaas

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⌚ kooktijd: 25 minuten 🍴 makkelijk

Ingrediënten:

- 1,5 kg kruimige aardappelen, geschild en in stukken
- 2 paprika's
- 1 courgette
- 3 rode uien
- 200 g crème fraîche
- 3 el olijfolie extra vierge
- 250 g blokjes jongbelegen kaas
- 2 tl gedroogde oregano
- 1 bosje basilicum (15 g), alleen de blaadjes

Benodigde keukenapparatuur:

- Contactgrill
- Pureestamper

Bereiding:

1. Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.
2. Schakel de grill in. Heb je een OptiGrill selecteer dan het automatische programma voor 'paprika' en verwarm voor. Gril de paprika in porties volgens de aanwijzingen op de grill mooi bruin en gaar. Snijd intussen de courgette in plakjes van 3-4 mm en de rode uien in partjes van 1 cm.
3. Gril de courgette en de rode ui in porties in 5 min. mooi bruin en beetgaar.
4. Giet de aardappelen af en vang een kop kookvocht op. Stamp de aardappelen m
5. et de crème fraîche, de olijfolie en voldoende kookvocht tot een smeuije puree.
6. Schep de gegrilde groenten, de kaasblokjes, de oregano en de basilicum door de aardappelpuree. Breng de stamppot op smaak met zout en peper en schep op 4 borden.

Variatietip:

Ook lekker met blokjes feta, brie of parmezaanse kaas



Milkshake met frambozen en amandelen

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 200 g ingevroren frambozen
- 1 banaan
- 50 cl amandelmelk
- 4 eetlepels agavesiroop
- 5 ijsblokjes

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender

Bereiding:

1. Schil de banaan en snij in stukken.
2. Doe de ingevroren frambozen, de stukjes banaan, de amandelmelk, de agavesiroop en de ijsblokjes in een blender.
3. Mix het geheel tot een mooie romige shake.
4. Giet de milkshake in 4 glazen en top de shake af met amandelschaafsel en framboos.



Chocolade lava cakejes

👥 6 personen 🕒 voorbereiding: 20 minuten • ⏱️ kooktijd: 17 minuten 🍴 gemiddeld

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 180 g pure dessertchocolade
- 150 g boter
- 75 g suiker
- 45 g bloem

Benodigde keukenapparatuur:

- Tefal Cake Factory

Bereiding:

1. Smelt de boter en de chocolade op programma P5 gedurende 13 minuten.
2. Meng in een kom de suiker met de bloem en eieren.
3. Voeg de chocolade toe aan het mengsel.
4. Verdeel het deeg gelijkmatig over de vormpjes en plaats ze in de Cake Factory.
5. Start programma P3 (Lava cakejes) voor 17 minuten.
6. Laat 10 minuten afkoelen en haal de cake uit de vorm.



Tiramisu voor het hele gezin

👥 6 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⌚ kooktijd: 30 minuten 🍴 gemiddeld

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 45 g suiker
- 45 g bloem
- 35 g poedersuiker
- 20 g poedersuiker
- 15 cl sterke koffie
- 1 snufje zout

Crème

- 250 g mascarpone
- 3 eieren
- 25 g suiker
- 25 g suiker
- 1 snufje zout
- Cacaopoeder

Benodigde keukenapparatuur:

- Tefal Cake Factory

Bereiding:

1. Breek de eieren en scheid de eidooiers van de eiwitten. Bewaar de eidooiers in een kom voor de crème.
2. Voeg de suiker toe aan de eidooiers en klop lang met een mixer. Voeg de gezeefde bloem toe en roer door elkaar.
3. Doe een snufje zout bij de eiwitten en klop stijf. Voeg de poedersuiker toe en klop 1 minuut.
4. Voeg beide mengsels bij elkaar en giet het geheel in een ingevette en met bloem bestoven vorm. Bestrooi de vorm met wat poedersuiker en zet in de Cake Factory.
5. Start het programma P1 voor 20 minuten.
6. Meng ondertussen de koffie met de poedersuiker.
7. Haal de koek uit de Cake Factory, maar laat in de vorm. Prik er met een vork gaatjes in. Giet de koffiestroop eroverheen en zet weg.

Crème

1. Bereid de crème: scheid de eidooiers en de eiwitten en doe de helft van de suiker bij de eidooiers. Klop totdat het mengsel wit wordt en schuimt. Voeg de mascarpone toe en klop door elkaar. Het deeg moet goed egaal zijn.
2. Klop de eiwitten stijf met een snufje zout. Voeg de resterende suiker toe en klop nog 30 seconden. Voeg dit in 3 delen bij de crème. Giet deze crème op de koffiekoek. Spreid de crème goed uit en zet minstens 4 uur koud weg.
3. Bestrooi voor het serveren met cacaopoeder.



Frambozentaartjes

👥 6 personen 🕒 voorbereiding: 80 minuten • ⏱️ kooktijd: 25 minuten 🍴 gemiddeld

Ingrediënten:

Zanddeeg

- 100 g bloem
- 55 g boter
- 1 eierdooier
- 50 g rsuiker

Banketbakersroom

- 15 cl melk
- ¼ gespleten en geschraapt vanillestokje
- 1 eierdooier
- 20 g suiker
- 15 g bloem
- 10 g boter

Decoratie

- 200 g verse gewassen frambozen
- Wat poedersuiker voor de versiering

Benodigde keukenapparatuur:

- Tefal Cake Factory

Bereiding:

1. Maak het zanddeeg: kneed de bloem, de boter en een snufje zout met je vingers tot een fijn kruimeldeeg. Voeg de poedersuiker en het ei toe en blijf met de hand kneden totdat je een glad deeg hebt. Zet 1 uur koel weg.
2. Spreid het deeg uit op een met wat bloem bestrooid werkvlak. Snijd met een vormpje rondjes uit het deeg. Leg de deegrandjes op de omgedraaide taartvormpjes en druk de randen aan om zo een taartbodem te maken. Plaats de omgedraaide vorm in de Cake Factory.
3. Start het handmatige programma op 220 °C voor 13 minuten. Laat de deegbodems afkoelen.
4. Klop ondertussen in een kom de eierdooier en de suiker voor de room. Voeg de bloem toe en klop.
5. Vul een steelpan met de melk, een snufje zout en de vanillezaadjes. Breng aan de kook. Haal van het vuur zodra de melk begint te koken en giet al kloppend over het eiermengsel. Giet de banketbakersroom terug in de steelpan en warm al kloppend langzaam op totdat de room dik wordt. Haal de pan van het vuur. Voeg de boter toe. Meng om te laten smelten. Verdeel de room over de taartjes. Garneer met enkele frambozen. Zet koel weg. Bestrooi vlak voor het serveren met poedersuiker.



Avocado chocolade mousse

👥 2-4 personen 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⏱️ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 2 rijpe avocado's
- 2 eetlepels cacao-poeder
- 2 eetlepels honing
- ½ theelepel vanille-extract
- Rasp van een halve sinaasappel (optioneel)
- 2 eetlepels amandelmelk of andere melk

Toppings

- Verse frambozen en chocoladeschaafsel

Benodigde keukenapparatuur:

- Tefal 5 Second Chopper of hakmolen

Bereiding:

1. Schil de avocado's en verwijder de pit. Doe ze in de 5 second chopper of een hakmolen en hak tot een glad mengsel.
2. Voeg de cacao-poeder toe en de honing, vanille-extract en melk (eventueel rasp van sinaasappel). Hak nogmaals tot alles goed gemengd is. Voeg eventueel meer honing of cacao-poeder toe naar smaak.
3. Verdeel over 2 tot 4 kleine glaasjes en werk af met chocoladeschaafsel en verse frambozen.



Gekaramelliseerde appels met vanillekwark

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱️ kooktijd: 15 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 4 Granny Smith appels
- 75 g suiker (appel)
- 40 g boter (appel)
- ½ el kaneel
- 400 g kwark
- 70 g bloem
- 70 g ongezouten roomboter (deeg)
- 70 g suiker (deeg)
- Snufje zout
- 1 vanillestokje

Benodigde keukenapparatuur:

- Oven of heteluchtfriteuse

Bereiding:

1. Splijt het vanillestokje open en schraap de zwarte vanillezaadjes eruit. Meng deze door de kwark.
2. Snijd de appels in vierkante blokjes van 1 cm. Meng de suiker met de kaneel en de appels.
3. Klop de loszittende suiker van de appels en karamelliseer het geheel met de roomboter 5 minuten in de oven of heteluchtfriteuse.
4. Snijd de boter voor het deeg in vierkante blokjes en meng de suiker, het snufje zout en de bloem er doorheen. Wrijf met de hand tot er grove korrels ontstaan. Strooi op een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten af op 180 graden.
5. Vul glaasjes met het appelmengsel en de kwark, dek af met het kruim.



Aardbeisgroppino

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⏱️ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 8 aardbeien
- 50 ml aardbeilikeur
- 4 flinke bollen aardbei- of citroensorbetijs
- 400 ml prosecco

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender
- 4 rietjes

Bereiding:

1. Maak de aardbeien schoon en halveer ze. Pureer in de blender de aardbeien met de likeur.
2. Schep het sorbetijs in de blender en schenk de prosecco erbij. Pureer tot een schuimige massa.
3. Schenk de sgroppino in 4 hoge (champagne)glazen en steek er een rietje in.



Energy balls van dadels, hazelnoten en chiazaad

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 15 minuten • ⏱️ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 400 g dadels
- 170 g hazelnoten
- 2 volle eetlepels kokosnootolie
- 100 g chiazaad
- 40 g zwart sesamzaad

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender of keukenmachine

Bereiding:

1. Verwijder de pitten uit de dadels. Doe de dadels, de hazelnoten, de kokosnootolie en 40 g chiazaad in de mengkom.
2. Meng het geheel in een blender of een keukenmachine.
3. Neem een volle lepel van de dadelmix en rol het in je handen, terwijl je het stevig in de holte van je hand aandrukt, totdat een compacte bal wordt gevormd. Rol de ballen vervolgens in het resterend chiazaad dat met het sesamzaad is gemengd.
4. Zet de Energy Balls in de koelkast.



Gebakken nacho's met verse tomatensalsa en guacamole

👥 2-4 personen 🕒 voorbereiding: 15 minuten • kooktijd: 10 minuten 📖 makkelijk

Ingrediënten:

Nacho's

- Zak tortillachips van 200 g (dubbele hoeveelheid voor grotere groepen)
- 75 g geraspte cheddar
- 30 g gesneden jalapeños in een pot

Guacamole

- 2 rijpe avocado's
- ½ groene chilipeper
- 2 lente-uitjes
- 10 g koriander
- Sap van een halve citroen
- Zout en peper

Salsa

- 250 g kleine pruimtomaatjes
- 1 teentje knoflook
- ½ rode chilipeper
- ¼ rode uit
- 15 g koriander
- Sap van een halve limoen

Benodigde keukenapparatuur:

- Tefal 5 Second Chopper of hakmolen

Bereiding:

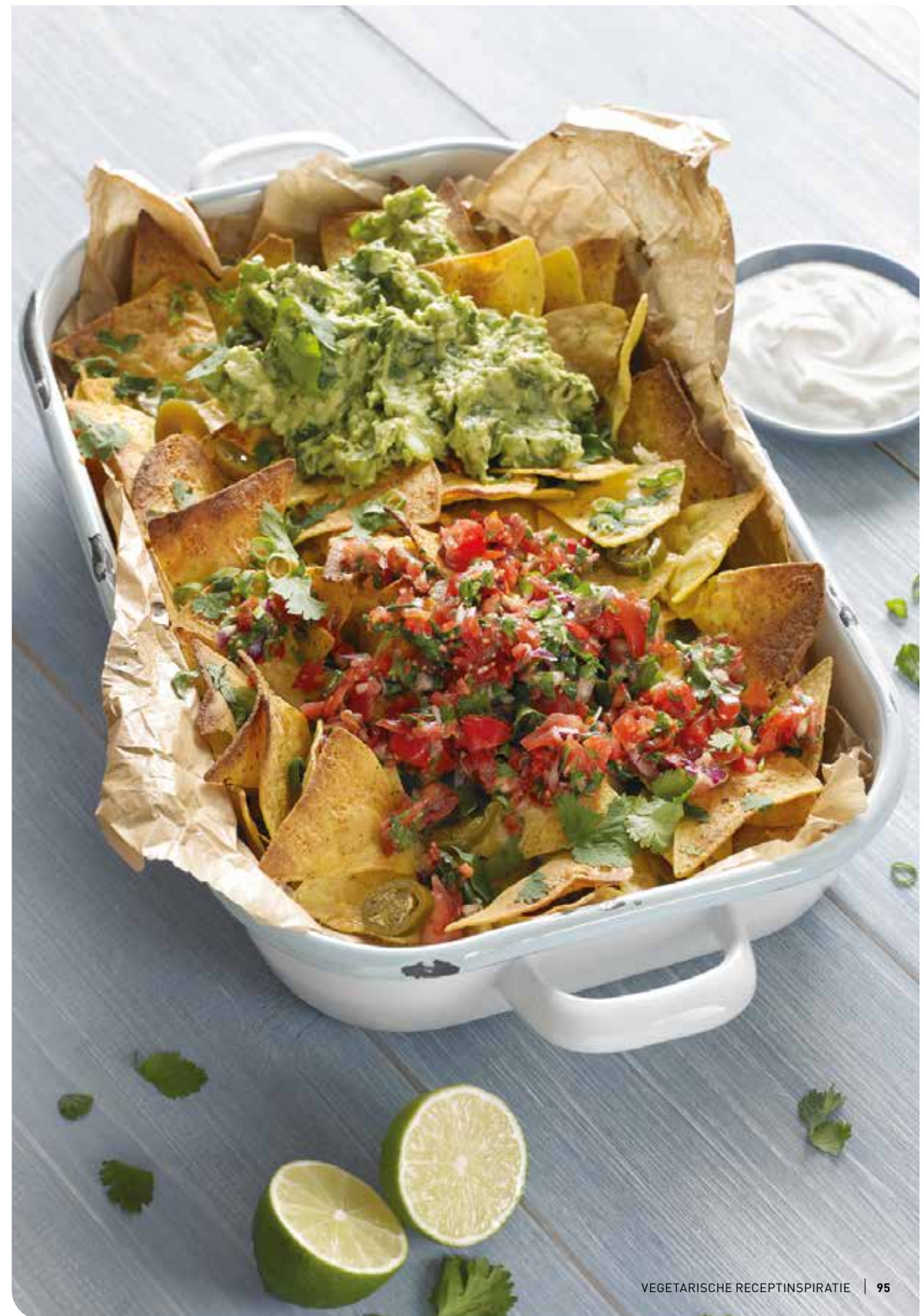
1. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg een laagje tortillachips in een ovenschaal, met de geraspte cheddar en jalapeños. Bak 10 minuten in de oven en maak in de tussentijd de guacamole en salsa.

Guacamole

2. Pel de knoflook, knip en snijd de lente-uitjes in kwarten, halveer de chilipeper en schil de avocado's en verwijder de pit. Doe de knoflook, chili en lente-uitjes in een hakmolen en hak fijn. Heb je een 5 second chopper, gebruik deze en hak in 5 seconden fijn. Voeg vervolgens de avocado, koriander en het citroensap toe. Proef en voeg eventueel kruiden toe. Doe het in een kom met huishoudfolie, waardoor het niet donkerder wordt.

Salsa

3. Pel de knoflook en ui en halveer de chilipeper. Doe alles in de chopper of hakmolen en hak 3 seconden. Doe de kleine pruimtomaatjes, het limoensap en de koriander in de chopper en hak nog eens 5 seconden. Breng op smaak en doe in een kom.
4. Haal de nacho's uit de oven wanneer de kaas op de nacho's is gesmolten en doe er wat lepels van de salsa overheen.



Pikante guacamole met chilipeper en munt

👤 2 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten • ⏱ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

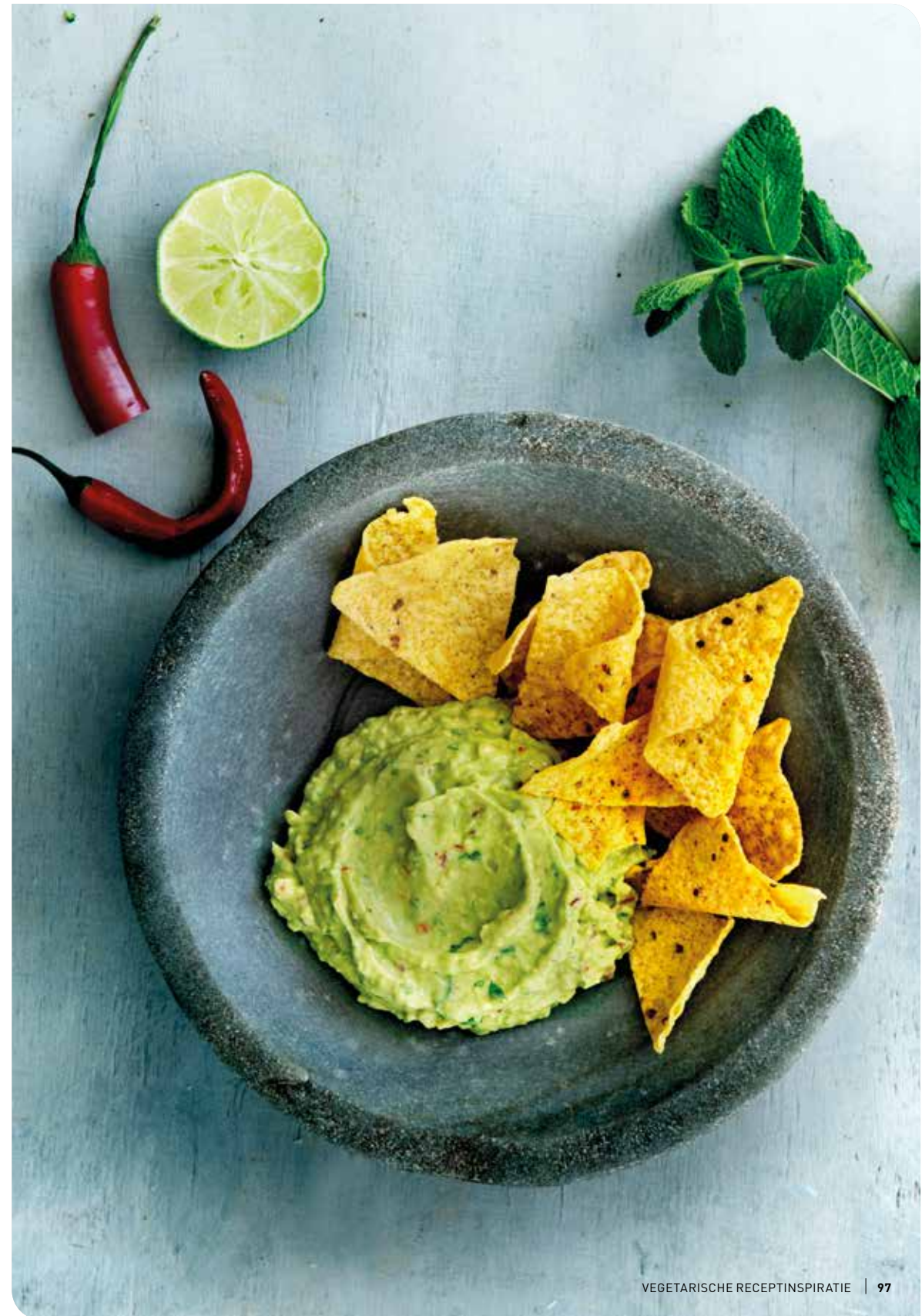
- 1 rijpe avocado
- ½ rode peper
- 1 el limoensap
- 1 el zure room
- ¼ tl gemalen komijn
- 2 el muntblaadjes

Benodigde keukenapparatuur:

- Tefal 5 Second Chopper of hakmolen

Bereiding:

1. Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep met een lepel het vruchtvlees uit de avocadohelften in de hakmolen.
2. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en hak de peper grof. Doe ook de peper met het limoensap, de zure room, de komijn en de munt in de hakmolen.
3. Sluit de hakmolen en hak naar wens tot een grovere of fijnere guacamole. Breng op smaak met zout en schep in een schaaltje. Lekker met tortillachips, op kaassandwiches en met rauwkost.



Chocoladetruffels met gedroogde vruchten

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 15 minuten • kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 100 g gepelde hazelnoten
- 100 g gepelde noten
- 40 g rauwe cacaobonen
- 1 snufje zeezout
- 2 eetlepels kokosnootolie
- 4 eetlepels agavesiroop
- 5 eetlepels praliné

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender of keukenmachine

Bereiding:

1. Doe de hazelnoten, de noten en de rauwe cacaobonen in de mengkom van de keukenmachine of in de kan van de blender. Mix de ingrediënten gedurende 20 seconden. Voeg het zeezout, de kokosnootolie en de agavesiroop toe.
2. Mix het geheel nogmaals tot een beslag.
3. Haal het beslag uit de kom. Vorm met je handen een vijftiental balletjes ter grootte van een noot en rol ze vervolgens in de praliné.
4. Zet de truffels minstens 2 uur in de koelkast voordat je ze opdient.



Pesto Genovese

👥 4 personen ⌚ voorbereiding: 5 minuten • ⌚ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 1 bosbasilicum (30 g)
- 1 el pijnboompitten
- 1 teen knoflook
- 75 ml extra vierge olijfolie
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas

Benodigde keukenapparatuur:

- Tefal 5 Second Chopper of hakmolen

Bereiding:

1. Pluk de blaadjes van de takjes basilicum en doe ze met de pijnboompitten, de knoflook en de olijfolie in de hakmolen.
2. Sluit de hakmolen en hak tot een smeuiġe pesto. Roer de kaas erdoor en breng de pesto op smaak met peper.



Zongedroogde tomatenhummus met basilicum

👥 4 personen 🕒 voorbereiding: 5 minuten • ⌚ kooktijd: n.v.t. 📖 makkelijk

Ingrediënten:

- 300 g uitgelekte kikkererwten (blik)
- 1 teen knoflook
- 100 g semi-gedroogde tomaten in olijfolie
- 2 el limoensap
- Handvol basilicum
- Chilipoeder
- Olijfolie extra vierge, om te besprenkelen

Benodigde keukenapparatuur:

- Blender

Bereiding:

1. Pureer in de blender de kikkererwten met de knoflook, de tomaten met 4-5 el van de tomatenolie, het limoensap en een flinke scheut water tot een smeuijge pasta.
2. Voeg de basilicum toe en pureer nog kort. Breng de hummus op smaak met een beetje chilipoeder.
3. Schep de tomatenhumus in een schaal, maak af met een scheutje olijfolie, wat extra chilipoeder en verse basilicumblaadjes.





Vegetarische receptinspiratie

Copyright © 2021 Groupe SEB, Tefal

Druk: BoekenGilde

Omslagontwerp: Factor 12

Vormgeving binnenwerk: Factor 12

Kookboek

ISBN 9789464027716

NUR 444

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.





Tefal