



## INLEIDING

De basis van Groente & fruit zijn veganistische recepten. Veganistisch eten komt neer op niks eten wat een moeder heeft.

Dus geen honing, geen eieren, geen zuivel, geen vis en geen vlees. Ik hoor u al denken: Maar wat eet je dan? En dat is de reden waarom ik dit boekje heb gemaakt.

Mijn overtuiging is dan ook dat je een oneindig palet hebt met groente, fruit, bonen en meel. Je moet alleen even anders denken. Ook koken is onderhevig aan gewoonte. En meestal als iets anders is dan normaal, lijkt het heel ingewikkeld. Maar niets is minder waar.

Daarom heb ik ook gekozen om menuutjes te maken. Zodat je ziet wat er allemaal wel mogelijk is. En vooral hoe lekker het is natuurlijk. Want daar draait het allemaal om. Ik heb het zo simpel mogelijk gehouden. Niks uren in de keuken staan. Dit is een kookboekje voor iedereen.

*Clay*

## GOED OM TE WETEN

Al zijn de recepten in dit boekje in de basis veganistisch, dat wil niet zeggen dat je bepaalde ingrediënten niet zou mogen vervangen door kaas, melk of eieren, als je daar zin in hebt. En je bent er natuurlijk ook helemaal vrij in om specerijen toe te voegen, weg te laten of te vervangen. Het luistert allemaal niet zo heel nauw.

Dit is niet een kookboekje dat je vertelt wat je elke dag moet eten om gezond of veganistisch te leven. Het geeft alleen weer wat ik zelf lekker vind en niet wat het gezondst is. Daarin vertrouw ik op ieders eigen oordeel.

Zo heb ik voor een aantal recepten ook suiker gebruikt, hoewel ik me er volledig van bewust ben dat suiker tegenwoordig nogal in opspraak is.

En te veel van iets is natuurlijk nooit goed. Maar laat je er vooral niet van weerhouden om suiker te vervangen door suikervervangers, bijvoorbeeld stevia.

Verder kan het soort oven dat je gebruikt (en dus de temperatuur ervan) nogal verschillen. Zelf gebruik ik een heteluchtoven en daarop zijn dan ook de genoemde temperaturen gebaseerd. Maar vertrouw hierbij vooral op je ervaring met je eigen oven! Die van mij bakt bijvoorbeeld sterker rechts achterin...

'Blancheren' is groente of fruit toevoegen in kokend water en weer aan de kook brengen. Na ongeveer 1 minuut meekoken haal je de groente of fruit eruit en spoel je deze af met koud water.

Ten slotte: waar ik de term 'zout & peper' gebruik, bedoel ik altijd versgemalen peper. Die heeft zoveel meer smaak dan gemalen peper in een potje.

In dit boek gebruik ik verschillende afkortingen:

eetlepel = el (15 g)  
theelepel = tl (5g)  
gram = g  
kilo = kg  
deciliter = dl  
centiliter = cl  
milliliter = ml

Hieronder noem ik wat kookspullen die niet iedereen in huis zal hebben. Maar als je ze niet in huis hebt, wil dit nog niet zeggen dat je een gerecht niet kunt maken. Alleen zal het in sommige gevallen wat meer werk kosten...

Staafmixer  
Kitchen-aid  
keukenmachine  
vijzel  
bakpapier  
ijsmachine  
rookoven  
mandoline

# INHOUDSOPGAVE

## INLEIDING 2 • GOED OM TE WETEN 3



TRUFFELAARDAPPELSALADE  
MET AVOCADO 6

RISOSALADE MET  
GEROOSTERDE VENKEL & OLIJVEN 8

SORBETSHAKE VAN CITROEN  
& LIMONCELLO 10

TOMAAAT-GEMBERSOEP 12  
AARDAPPELGNOCCHI MET CANTHARELLEN  
& GEPOFTE CHERRY-TROSTOMATEN 14  
RIJSTEPAP MET  
GEMARINEERDE VIJGEN 16



SALADE VAN WILDE SPINAZIE  
MET AVOCADO & WATERMELOEN 18

MINISTRONE 20

GEVULDE APPEL UIT DE OVEN  
MET AMANDELMARSEPEIN 22

FRISSE BONENSALADE MET COURGETTE,  
KERSEN & GEROOSTERDE AMANDEL 24

TOMATENFOCACCIA MET  
GEROOSTERDE GROENTEN EN SALSA VERDE 26

AARBEIENIJS MET AARDBEIEN  
& GEKONFIJTE AARDBEIEN 30



ARTISJOK-BONENSALADE MET GEROOKTE TOFOE 32

HARTVERWARMENDE  
TOMAAAT-COURGETTE-FOCACCIA-SOEP 34

GEPOCHEERDE PERZIK MET AMANDELMARSEPEIN 36



## INHOUDSOPGAVE



- SALADE VAN LAMELLEN VAN ZWARTE & GELE PEEN  
MET GALIA-MELOEN & HAZELNoot 38
- POMPOEN-KIKKERERWTENSTOOPOTJE MET TOMAAT,  
GELE PAPRIKA, SALIE & SINAASAPPEL 40
- WARM CARPACCIO VAN PIKANTE ANANAS MET KAREMELSAUS 42
- 

- PITTIGE ZOETZURE TROPISCHE SALADE 44
- POMPOEN-KIKKERERWTENKOEKJES  
MET GELE PEEN & WILDE SPINAZIE 46
- ZWARTE BANANA MET BANANENSHAKE 48
- 



- CARPACCIO VAN CHIOGGA-BIET MET GRAPEFRUIT, WATERKERS  
& GEROOSTERDE PISTACHENOOTJES 50
- KIKKERERWTENPANNENKOEK  
MET TOMATENSALSA & GROENE ASPERGES 52
- AARDBEIEEN-RABARBERSALADE 54
- 

- CONSOMMÉ VAN SHIITAKE MET SHIITAKE-PADDENSTOELEN 56
- LAUWWARME LE PUY-LINZENSALADE  
MET WILDE SPINAZIE & APPELS 58
- SINAASAPPELSORBETIJS 60
- 



- BITTERBALLEN VAN TAMME KASTANJES  
& SHIITAKE-PADDENSTOELEN 62
- RISOTTO MET ZEEKRAAL, LAMSOOR,  
BASILICUM & EEN SNUIFJE GEMALEN KOFFIE 64
- ZOETE LASAGNA VAN MANGO,  
PRUIM EN DADEL 66
- 

DANKWOORD 68





# TRUFFELAARDAPPELSALADE MET AVOCADO

750 G TRUFFELAARDAPPELS  
SAP EN ZEST VAN 1 LIMOEN  
1/2 SPAANSE PEPER, FIJNGESNEDEN  
ZOUT & PEPER  
3 EL BLADPETERSELIE, FIJNGESNEDEN  
4 EL OLIJFOLIE  
1 TRUFFEL (WIT, ZWART OF ZOMER),  
VERSGERASPT  
2 AVOCADO'S

1 Zet een pan met gezouten water op en breng dat aan de kook. Ondertussen schil je de aardappels en snij je ze in blokjes van ongeveer 1 cm dik.

2 Doe die nu in het kokende water en kook ze gaar in ca. 8 minuten. Let wel goed op: zulke kleine stukjes zijn meestal eerder gaar dan je denkt.

3 Haal de pan van het vuur als ze gaar zijn, giet ze af in een vergiet en spoel ze na.

4 Doe de aardappelstukjes dan in een kom en voeg er sap en zest van de limoen plus de Spaanse peper aan toe. Roer het allemaal goed om en breng het op smaak met zout & peper.

5 Nu voeg je de fijngesneden bladpeterselie en olijfolie toe, plus de helft van de versgeraspte truffel. Meng dit goed door elkaar.

6 Haal dan de schil van de avocado's en snij ze in mooie dunne plakjes, als een waaier. Leg de waaier van avocado op de bordjes, schep de aardappelsalade erbij en garneer met versgeraspte truffel.

BUON APPETITO!

6 PERSONEN • 30 MINUTEN KOKEN

# RISOSALADE MET GEROOSTERDE VENKEL & OLIJVEN

500 G RISO-RIJST  
OLIJFOLIE  
3 VENKELKNOLLEN  
SAP EN ZEST VAN 1 SINAASAPPEL  
ZOUT & PEPER  
200 G DOPERWTEN, GEDOPT  
2 EL TAGGIASCHE OLIJVEN  
SAP EN ZEST VAN 1 CITROEN  
1/2 SPAANSE PEPER, ZONDER ZAAD,  
FIJNGESNEDEN  
2 EL BLADPETERSELIE, FIJNGESNEDEN  
2 EL MUNT, FIJNGESNEDEN

- 1 Zet een pan met ruim gezouten water en wat olijfolie op en breng aan de kook.
- 2 Zodra het water kookt, voeg je de riso-rijst (pasta in de vorm van rijst) toe en laat je die in ca. 10 minuten gaar worden. Roer af en toe door, zodat de rijst niet aan de bodem blijft plakken.
- 3 Ondertussen heb je de venkels gewassen en in grove stukken gesneden.
- 4 Leg die in een ovenschaal en sprenkel er olijfolie en zest en sap van 1 sinaasappel over, plus zout & peper. Meng dit goed door

elkaar en zet de ovenschaal 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C. Voeg na 10 minuten een glas water toe; daardoor wordt de venkel lekker zacht.

5 Terwijl de schaal in de oven staat en de riso kookt, heb je een pannetje met ruim gezouten water opgezet, waarin je de doperwtten blancheert.

6 Nu doe je de doperwtten in een kom. Als de riso-rijst gaar is, haal je die van het vuur. Laat de riso in een zeef uitlekken en doe hem dan bij je doperwtten.

7 Breng dit op smaak met zout & peper en roer goed door elkaar.

8 Nu snij je de olijven grof, waarna je ze aan de risosalade toevoegt.

9 Was de citroen, rasp de zest ervan over de salade en knijp ten slotte het sap erover uit.

10 Voeg nu de Spaanse peper, munt en bladpeterselie toe aan je salade en meng alles goed door elkaar.

11 Dan haal je de venkel uit de oven en druppel je het vocht van de venkel bij de salade. Meng het goed door elkaar en breng het eventueel nog op smaak met zout & peper en olijfolie.

12 Verdeel de salade over de borden en leg er de geroosterde venkelstukken bij.



6 PERSONEN - 40 MINUTEN BEREIDEN











# GROENTE & FRUIT

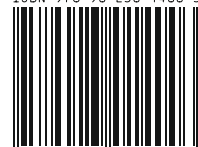
Claartje Lindhout laat met **Groente & fruit** zien dat veganistisch koken helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn. In het boek staan 30 frisse en vooral gemakkelijke recepten, waarbij ze ervoor heeft gekozen om complete menu's samen te stellen zodat je thuis een heerlijk diner kunt bereiden. Maar natuurlijk hoeft je je niet te houden aan het menu en kun je zelf uit de recepten je eigen lievelingsmenu samenstellen.

Zelf kookt Claartje erg veel met groente en fruit en ze hoopt met dit boek iedereen te inspireren om dat ook meer te gaan doen. Vooral het plezier van het koken en de producten zelf staan hierbij centraal, want daar draait het allemaal om. Op een speelse manier laat ze zien hoe je het eten vrolijk en fris kunt presenteren. Kortom, al je zintuigen zullen zeker geprikkeld worden. Enjoy!

FRIS, VERS & VEGAN

[www.becht-boeken.nl](http://www.becht-boeken.nl)

ISBN 978-90-230-1400-3



9 789023 014003 >