



**Amy Chaplin**

Fotografie: Anson Smart

**Whole  
food  
voor  
elke dag**

250 pure en vegetarische  
recepten zonder zuivel, gluten  
en geraffineerde suikers

SPECTRUM



# Inhoud

INLEIDING 9 ◦ HOE GEBRUIK JE DIT BOEK? 11 ◦ OVER SPECIALE DIËTEN 13

---

<b>Chiamuesli's</b> 17	<b>Gezonde groentesoepen</b> 121	<b>Crackers met pitten en zaden</b> 277
<b>Briljante volkorenpap</b> 29	<b>Peulvruchten</b> 143	<b>Chiapudding</b> 291
<b>Glutenvrij brood</b> 49	<b>Groenten van het land en uit de zee</b> 165	<b>Muffins</b> 307
<b>Noten- en pitten- melk en andere dranken</b> 63	<b>Dressings</b> 209	<b>Makkelijke cakes</b> 321
<b>Eenvoudige compotes</b> 93	<b>Sauzen</b> 233	<b>Energierepen</b> 335
<b>Noten-, pitten- en kokospasta's</b> 107	<b>Gemarineerde tempé uit de oven</b> 251	<b>Granola</b> 347
	<b>Bloemkool- gratinschotels</b> 263	<b>Wafels</b> 361

---

MAALTIJDEN VOORBEREIDEN 370 ◦ KEUKENGEREI 387 ◦ DE VOORRAADKAST 388  
PRODUCTEN EN LEVERANCIERS 392 ◦ DANKWOORD 395 ◦ REGISTER 396



# Inleiding

**De recepten in dit boek** zijn gemaakt met whole food, natuurlijke producten die niet, of zo weinig mogelijk, zijn bewerkt. Niets is zo inspirerend en motiverend bij het koken als het gebruik van verse seizoensproducten, van een vers geoogste, frisgroene boerenkool of een knaloranje winterpompoeen tot noten, pitten, zaden, granen en peulvruchten in allerlei kleuren en vormen. Met mooie ingrediënten maak je in een handomdraai een lekkere en gezonde maaltijd. Als je kookt met whole food zijn geraffineerde producten met kunstmatige smaakstoffen nergens voor nodig; whole food zit al tjokvol smaak, het levert energie en heeft allerlei bestanddelen die goed voor je zijn. Met whole food krijg je optimale voeding binnen zoals Moeder Natuur die heeft bedoeld. En door de juiste bereiding worden deze ingrediënten zelfs nóg gezonder. Of je nu een veganist, vegetariër of alleseter bent, als je kiest voor whole food help je je lichaam in optimale conditie te blijven. Laat je inspireren door whole food uit eigen regio.

Een van de spannendste aspecten van mijn werk als chef-kok, kookcursusleider en auteur is andere mensen aan het koken te krijgen. Het is fantastisch om mee te maken hoe mensen hun aarzeling om gezond te koken overwinnen en hoe ze ervaren dat ze met lichaam, hart en ziel van eten kunnen genieten. Mijn benadering van de kookkunst is gegrond op mijn overtuiging dat we allemaal liefde voor koken in ons DNA hebben, en dat iedereen van nature kooktalent heeft.

Dit boek is gebaseerd op de uitgangspunten waarmee alle beroepskoks en ervaren thuishokks bekend zijn: geslaagde maaltijden krijg je met goede ingrediënten, betrouwbare technieken en een reeks favoriete recepten die al zo vertrouwd

zijn geraakt dat je ze bijna vanbuiten kent. Als je je intuïtie gebruikt, kun je de kooktechnieken en basisrecepten aanpassen aan het seizoensaanbod, de gelegenheid, je eigen smaak en dieetwensen, en de wensen van je tafelgenoten. Voor lekker koken met whole food gelden dezelfde uitgangspunten: je leert een paar basistechnieken en -recepten waarmee je eindeloos kunt variëren door andere producten en ingrediënten te gebruiken. Zo kun je in elk seizoen lekker en gezond koken.

Wie het druk heeft, heeft vaak geen tijd en geduld voor ingewikkelde recepten. Daarom koos ik voor dit boek toegankelijke basisrecepten en variaties daarop. Als je een paar van deze recepten onder de knie hebt – bijvoorbeeld dat voor

chiamuesli, vinaigrette, notenmelk of soep, bereid je niet alleen gezonde maaltijden, maar word je ook een betere kok en krijg je meer zelfvertrouwen. De basisrecepten in dit boek zijn de bouwstenen van de manier waarop ik kook. Ik heb eindeloos geschaafd aan deze verzameling om haar aan te passen aan de veranderende dieetwensen van mezelf en mijn cursisten. Ik deel deze recepten met beginnende thuishoks en professionele chef-koks die veganistische en whole-foodgerechten willen koken of op hun menu willen zetten.

Deze recepten vind je terug in het hoofdstuk over menuplannen, achter in dit boek (blz. 374-382). In ons drukke leven moeten we vaak zuinig omspringen met onze tijd; regelmatig voorbereidend werk doen voor een paar maaltijden is een slimme manier om snel gezond te koken, afgestemd op je eigen wensen.

Je hebt misschien niet elke dag zin of tijd om te koken, maar dankzij mijn simpele basisrecepten

en -technieken kun je je gezondheid een enorme boost geven. Met een voorraadkast vol gezonde basisingrediënten en wat verse seizoensgroenten heb je alles bij de hand voor lekkere en gezonde maaltijden (en de meeste zijn sneller klaar dan de maaltijdbezorger ze langsbrengt). Als je een beetje handig wordt in het experimenteren met en combineren van verschillende basisrecepten in dit boek, wordt gezond eten eenvoudig en superlekker.

Natuurlijke ingrediënten zijn zoveel meer dan alleen maar voedingsmiddelen. Met whole food voelen we ons verbonden met onze omgeving en met de seizoenen. Bovendien krijgen we met whole food steeds opnieuw de kans creatief te zijn met smaken, kleuren en texturen, gebruiken we onze intuïtie en verbinden we ons met familie en vrienden. Het is een voorrecht en een plezier mensen steeds weer enthousiast te maken voor koken en gezonde voeding. Ik hoop dat dit boek hetzelfde doet voor jou.

# Chiamuesli's

---

**Chia-havermuesli**  
(BASISRECEPT) 20

**Noten-chiamuesli zonder graan**  
(BASISRECEPT) 22

Matcha-chiamuesli • 23

Chiamuesli met perzik of nectarine • 23

Cacao-chiamuesli met maca • 23

Citrus-chiamuesli met appel • 25

Chiamuesli met gouden melk • 25



**Als whole food helemaal nieuw voor je is,** begin dan met deze recepten voor muesli met chiazaad. Met een minimum aan planning en in 10 minuten bereid je hiermee een heerlijk ontbijt voor de komende dagen voor. (En als de voorbereiding van een weekvoorraad je niet goed uitkomt, kost de hele bereiding je hooguit een halfuur.) Deze muesli van haverwort (of geweekte zaden en pitten met kokos) met chiazaad, hennepzaad en gemalen lijnzaad in amandelmelk krijgt een lekker romige textuur. Je kunt de muesli overdoen in kleine potjes, zodat je elke ochtend een portie met dit voedzame ontbijt uit de koelkast kunt pakken. De variaties op de volgende bladzijden zijn allemaal geschikt voor het ontbijt omdat ze veel eiwit en voedingsstoffen bevatten. Je kunt je muesli precies naar eigen smaak klaarmaken, bijvoorbeeld met zomerfruit en bessen van het seizoen, of een van mijn compotes (blz. 96-105). Chiamuesli is een stuk makkelijker en sneller te maken dan een smoothie, en bovendien voedzamer en vullender.

Je vindt in dit hoofdstuk twee basisrecepten: een muesli op basis van haverwort, en een graanvrije muesli met geweekte pitten en kokos. Je kunt ze allebei gebruiken als basis voor de variaties in dit hoofdstuk. Als je graan niet vermijdt, kun je beginnen met de chia-haverwort; die valt bij iedereen in de smaak. Ben je allergisch voor gluten, koop dan wel haver die gegarandeerd glutenvrij is. Let wel: de amandelen moeten van tevoren een nacht weken.

Deze muesli smaakt het lekkerst op kamertemperatuur, dus neem je portie een halfuur voor het ontbijt uit de koelkast; als je de muesli meeneemt naar je werk, is dat natuurlijk niet nodig. Schep er verse vruchten of een compote op, of schenk er een scheutje notenmelk bij, naturel of op smaak gebracht (blz. 71-77); op koelere ochtenden kun je de notenmelk verwarmen. Voor extra crunch kun je de muesli bestrooien met geroosterde pitten, noten of kokosvlokken; of met wat gemalen lijnzaad, hennepzaad of macapoeder.

## Meer over muesli

### TEXTUUR

De muesli stijft binnen 30 minuten op; als je hem langer bewaart, wordt hij nog dikker. Als hij te dik wordt, kun je hem aanlengen met een scheutje notenmelk of water. Is hij te dun, voeg dan nog wat chia- en lijnzaad toe.

### SMAAK

Je kunt de muesli op honderden manieren op smaak brengen. Gebruik je fantasie en laat je inspireren door wat je in je keukenkastje aan specerijen en theesoorten vindt. Beide basisrecepten zijn op zichzelf al erg lekker, vooral in combinatie met de voorgestelde garneringen hiernaast, maar deze voedzame muesli's worden nog spannender met de variaties op de volgende bladzijden.

### BLENDER

Gebruik bij voorkeur een highspeedblender met krachtige motor; maar een gewone keukenmachine werkt ook goed. Blijf mixen tot je een glad en romig geheel hebt. Voeg je verse kurkuma- of gemberwortel toe, snijd die dan eerst fijn.

### EXTRA'S

Natuurlijk kun je je favoriete superfoodingrediënten toevoegen aan je muesli. Gebruik van superfood met een uitgesproken smaak, zoals paddenstoelen-, ashwagandha- of macapoeder, de eerste keer wat minder dan aanbevolen omdat de smaak in de loop van de nacht nog intenser kan worden. Eet je geen noten, vervang ze dan door rauwe zonnebloem- of pompoenpitten (laat ze eerst weken). Heb je zin in een zoet accent, roer er dan gedroogde moerbeien

door, zoals voor de chiamuesli met gouden melk. Voor elke variatie kun je wat dadels mee pureren met de amandelen en het water, of gewoon het zoetmiddel van je keuze over de muesli sprenkelen. Je kunt de puree ook verrijken met een schepje kokospasta (zoals voor de chiamuesli met gouden melk); gebruik dan liever kokospasta uit de winkel, want die heeft een zachtere textuur dan zelfgemaakte.

### GARNERING

Behalve de garneringen op bladzijde 26 (zoals eetbare bloemen, verkruimelde gevriesdroogde bessen, citrusrasp en bijenpollen) kun je als finishing touch notenmelk in een mooie kleur gebruiken (blz. 71-77), en garneringen kiezen in een bijpassende kleur.

### BEWAREN EN INVRIEZEN

Als je de muesli overdoet in schone glazen potjes, kun je hem tot 4 dagen in de koelkast bewaren. Alleen muesli met vers fruit kun je het best binnen 3 dagen eten. De muesli op basis van haverhout kun je portiegewijs invriezen en tot 3 maanden bewaren. Neem de portie de avond van tevoren uit de diepvries en laat hem ontdooien in de koelkast.

# Chia-havermuesli

VOOR CIRCA 1 LITER | 4 PERSONEN

50 g havervlokken	650 ml gefilterd water
4 el (40 g) chiazaad	1 el vanille-extract
4 el (30 g) hennepzaad	2 tl kaneel
2 el (8 g) gemalen lijnzaad	snufje fijn zeezout
70 g hele, rauwe (ongebrande) amandelen, een nacht geweekt in 500 ml gefilterd water	

Meng in een middelgrote kom de havervlokken en het chia-, hennep- en lijnzaad. Giet de amandelen af, spoel ze af en doe ze in een blender. Voeg de 650 ml water, vanille, kaneel en het zout toe en pureer de amandelen tot een glad geheel. Roer er het havermengsel door. Laat de muesli 25-30 minuten rusten tot hij dik en romig is. Je kunt hem direct eten of tot 4 dagen bewaren in een glazen pot of koelkastdoos in de koelkast. Hij wordt dan nog dikker. Je kunt hem ook serveren met een van de garneringen van bladzijde 26.

RECHTS: chia-havermuesli met kruidige pruimen-gembercompote (blz. 101), geroosterde walnoten en rozen-amandelmelk (blz. 72)



# Noten-chiamuesli zonder graan

VOOR 1,2 LITER | 4-6 PERSONEN

70 g rauwe pompoenpitten, een nacht geweekt in 500 ml gefilterd water

65 g rauwe zonnebloempitten, een nacht geweekt in 500 ml gefilterd water

4 el (40 g) chiazaad

4 el (30 g) hennepzaad

2 el (8 g) gemalen lijnzaad

70 g hele rauwe (ongebrande) amandelen, een nacht geweekt in 500 ml gefilterd water

700 ml gefilterd water

2 el (10 g) kokosbloem

1 el vanille-extract

2 tl kaneel

snufje fijn zeezout

25 g ongezoete kokosvlokken (zie noot)

Giet de pompoen- en zonnebloempitten af in een zeef en spoel ze af met koud water. Laat ze goed uitlekken boven een kom. Meng in een middelgrote kom het chia-, hennep- en lijnzaad. Giet de amandelen af, spoel ze af en doe ze in een blender. Voeg de 700 ml water, de kokosbloem, vanille, kaneel en het zout toe en pureer de amandelen hiermee tot een glad mengsel. Voeg de kokosvlokken en uitgelekte pitten toe en hak ze vlug klein met de pulseerknop. Roer het chiamengsel erdoor. Laat de muesli 25-30 minuten rusten tot hij dik en romig is. Je kunt hem direct eten of tot 4 dagen bewaren in een glazen pot of koelkastdoos in de koelkast. Hij wordt dan nog dikker. Je kunt hem ook serveren met een van de garneringen van bladzijde 26.

**NOOT:** gedroogde kokosvlokken geven deze graanvrije muesli extra textuur. Je kunt ook kokosrasp gebruiken en die op het laatst door de muesli roeren.

## Matcha-chiamuesli

VOOR CIRCA 1 LITER | 4 PERSONEN

ingrediënten voor chia-havermuesli of noten-chiamuesli zonder graan, bereid zonder kaneel

4 tl (8 g) matcha-theepoeder van de beste kwaliteit (ceremonial grade)

1 tl gemalen kardemom

1 medjoodadel, ontpit (naar keuze)

Maak de chiamuesli volgens de aanwijzingen voor het basisrecept en doe de matcha, kardemom en dadel (als je die gebruikt) tegelijk met de amandelen in de blender, maar laat de kaneel weg.

Foto op bladzijde 26

## Chiamuesli met perzik of nectarine

VOOR CIRCA 1 LITER | 4 PERSONEN

ingrediënten voor chia-havermuesli of noten-chiamuesli zonder graan, gemaakt met 360 ml water en ½ tl kaneel

2 middelgrote, rijpe perziken of nectarines (350 g), gehalveerd, ontpit, in blokjes, plus extra om mee te garneren

Maak de chiamuesli volgens de aanwijzingen voor het basisrecept en doe de perziken of nectarines tegelijk met de amandelen in de blender. Pureer ze tot een glad mengsel. Garneer de muesli voor het serveren met plakjes perzik of nectarine en/of een van de andere suggesties op bladzijde 26. Omdat deze muesli rauw fruit bevat, kun je hem hooguit 2-3 dagen bewaren. Foto op bladzijde 26

## Cacao-chiamuesli met maca

VOOR CIRCA 1 LITER | 4 PERSONEN

ingrediënten voor chia-havermuesli of noten-chiamuesli zonder graan

4 el (16 g) rauw cacao-poeder (zie kader op blz. 297)

2 el (14 g) mesquitepoeder (zie kader hieronder)

4 tl (16 g) gegelatineerd macapoeder (blz. 84 en 392)

1 el kokospasta

Maak de chiamuesli volgens de aanwijzingen voor het basisrecept en doe het cacao-, mesquite- en macapoeder en de kokospasta tegelijk met de amandelen in de blender. Pureer alles tot een glad mengsel. Garneer de muesli voor het serveren met een van de suggesties op bladzijde 26; deze muesli is vooral erg lekker met kersen-vanillecompote (blz. 101) en rozen-amandelmelk (blz. 72).

Foto op bladzijde 26

### MESQUITEPOEDER

De zaden in de peulen van de mesquiteboom (verwant aan peulvruchten) worden gedroogd en tot poeder vermalen. Mesquitepoeder is licht zoet en heeft een rijke, aardse smaak met rokerige, karamelachtige ondertonen. Het geeft een zoet en rijk tegenwicht voor de bittere smaak van cacao. Mesquitepoeder werd al gegeten door de indianen. De peulen zijn rijk aan eiwit, ijzer, calcium, magnesium en voedingsvezels. Het poeder heeft een lage glycemische index en veroorzaakt dus geen pieken in de bloedsuikerspiegel. Mesquite wordt duurzaam verbouwd, zonder kunstmest of irrigatie; de bomen zijn goed bestand tegen droogte.

## GARNERINGSTIPS VOOR CHIAMUESLI

Deze muesli's zijn vooral bedoeld voor de warmere maanden en gaan perfect samen met een garnering van vers fruit en bessen. Mijn compotes (blz. 96-105) bieden enorm veel mogelijkheden voor smaakcombinaties. Met zelfgemaakte noten- en pittenmelk (blz. 71-77) geef je je muesli nog meer smaak. Hieronder vind je een paar topcombinaties (vanaf linksboven, met de klok mee):

- Chia-havermuesli (blz. 20) met frambozen (verse en gedroogde)
- Chiamuesli met gouden melk (blz. 25) met bijenpollen
- Cacao-chiamuesli met maca (blz. 23) met kersen-vanillecompote (blz. 101) en sinaasappelrasp
- Chiamuesli met perzik of nectarine (blz. 23) met amandelmelk (blz. 71) en hennepzaad
- Citrus-chiamuesli met appel (blz. 25) met blauwe bessen, amandelmelk (blz. 71) en eetbare bloemen
- Chiamuesli met gouden melk (blz. 25) met extra gouden melk (blz. 88) en bijenpollen
- Matcha-chiamuesli (blz. 23) met amandelmelk met matcha (blz. 72) en aardbeien









# Groenten van het land en uit de zee

---

## GROENTEN STOMEN 170

Salade van gestoomde voorjaars- en zomergroenten ◦ 173

Salade van gestoomde herfst- en wintergroenten ◦ 173

Gestoomde kabochapompoen met nori en bosuitjes ◦ 174

Gestoomde groentekliekjes met miso ◦ 174

## GROENTEN ROOSTEREN 176

Kruidige geroosterde tomaten en aubergine met miso ◦ 181

Geroosterde bieten en sjalotten met mosterd en tijm ◦ 181

Geroosterde bloemkool met citroensap en korianderzaad ◦ 182

## GROENTEN (ROER)BAKKEN 183

Vurige broccolini ◦ 183

Geraspte wortelgroenten met peterselie, maanzaad en citroensap ◦ 186

Courgettes en patissons met doperwten en munt ◦ 186

## SNEL ZOETZUUR 188

Zoetzure radijsjes met kurkuma ◦ 188

Zoetzure venkel met citroensap ◦ 190

Zoetzuur van jicama en citrusrasp ◦ 190

Zoetzuur van daikon en bieten met limoensap ◦ 190

## GEFERMENTEERDE GROENTEN 191

Wortel-zuurkool met kurkuma en gember ◦ 192

Zuurkool met venkel ◦ 194

Gefermenteerde wortels met koriander en Spaanse peper ◦ 194

Gefermenteerde radijsjes ◦ 195

## ZEEGROENTEN 199

Dulse-za'atar met rozenblaadjes ◦ 201

Norichips met miso ◦ 201

Saladestrooisel met nori en pitten ◦ 202

Magisch mineraalpoeder ◦ 202

Wakame met gembermarinade ◦ 204

Snelle gemarineerde arame ◦ 204

Mineraalrijke paddenstoelenbouillon ◦ 207





**De groenterecepten in dit hoofdstuk zijn supersimpel** en snel te maken. Maak ze regelmatig en kies voor deze en andere gerechten ook andere groenten dan de receptuur aangeeft; gebruik je intuïtie en kies gewoon de groenten die er het beste uitzien op de boerenmarkt, of waar je je groenten ook koopt. Als de groente die op je boodschappenlijst staat er niet zo mooi uitziet in de kraam of winkel, kun je beter een andere groente kiezen.

Anders dan gerechten met peulvruchten, notenmelk of graan vereisen groentegerechten weinig planning (behalve de recepten voor gefermenteerde groenten). Kies de bereidingstechniek die je die dag aanstaat, uiteraard naar smaak van je gezinsleden en vrienden en afgestemd op het seizoen.

Het is bekend dat meer groenten eten goed voor onze gezondheid en ons welbevinden is, dus geef groenten de hoofdrol in de meeste maaltijden; de recepten in dit hoofdstuk zijn daar heel geschikt voor. Bovendien worden de seizoensgroenten bereid met eenvoudige kooktechnieken, zoals stomen, roosteren, roerbakken of zoetzuur maken, die heerlijke resultaten geven. Als je nog geen zeegroenten op je repertoire hebt, kun je nu een paar recepten proberen met duurzaam geoogste groenten uit zee.

Volgens de Chinese geneeskunde en de ayurvedische tradities is het niet goed te veel rauwkost te eten, omdat rauwe groenten het vuur van de vertering blussen. Ik eet groenten meestal gaar, vooral in de winter. Als ik groenten rauw eet, is dat meestal in de vorm van spruit- en microgroenten van de boerenmarkt. Het hele jaar door eet ik bovendien groenten die zijn gefermenteerd volgens de zuurkoolmethode; de recepten hiervoor vind je ook in dit hoofdstuk.



## GROENTEN STOMEN

Stomen is een van de snelste kooktechnieken, waarbij bovendien de smaak en voedingsstoffen optimaal behouden blijven. De ene keer zet je bijvoorbeeld een schaal gestoomde pompoenparten met bladgroenten en gepocheerde eieren, bosuitjes en een dressing op tafel, de volgende keer schep je gestoomde broccoli om met gefermenteerde groenten, kikkererwten, geroosterde zaden en pitten en plakjes avocado. Bij een gerecht zonder groenten kun je gestoomde boerenkool, paksoi of snijbiet als bijgerecht serveren. De stoompan is ook handig om restjes peulvruchten of graan op te warmen; voeg wat reepjes donkere bladgroenten toe en je hebt meteen een eenpansmaaltijd. De meeste groenten zijn vers gestoomd het lekkerst maar sommige zijn de volgende dag nog lekkerder; maak hiervan dus een extra portie. Gestoomde pompoen bijvoorbeeld blijft dagenlang goed en is lekker zoet in bonen- of graanschotels, op sandwiches of op toast. Verder vind je hier twee salades met gestoomde groenten, allebei erg lekker met een van de dressings op bladzijde 214-229. Deze salades

hebben verschillende groenten en zijn een stuk voedzamer dan een salade met enkel slablaadjes. Salades van gestoomde groenten kun je in de zomer en in de winter serveren, warm of op kamertemperatuur.

### BASISMETHODE

Schenk een bodempje gefilterd water van zo'n 5 cm in een grote (stoom)pan water (zorg dat de bodem van de stoominzet of stoommand het water niet raakt). Breng het water aan de kook en zet de stoominzet op de pan. Schep hierin de groenten, leg het deksel erop en stoom de groenten beetgaar; in de tabel hieronder staat hoe lang je ze moet stomen. Malse groene groenten kun je het best niet helemaal gaar stomen, omdat ze nog even nagaren nadat je de stoominzet van de pan hebt gehaald. Grote pompoenpunten kun je wel 1-2 minuten langer stomen; hun smaak gaat daardoor niet achteruit. Bij de meeste groenten is dat wel het geval.

### TABEL VOOR GESTOOMDE GROENTEN

Onderstaande gegevens gelden voor een stoompan van 23 cm doorsnee. Gebruik je een kleinere stoompan en liggen de groenten een beetje over elkaar, dan kan de bereidingstijd wat langer uitvallen. In de recepten voor de salade van gestoomde voorjaars- en zomergroenten en de salade van gestoomde herfst- en wintergroenten (blz. 173) vind je aanwijzingen voor nog meer groenten, die niet allemaal in deze tabel staan.

Groente	Gewicht	Snijden	Bereidingstijd	Personen
Asperges, groene	450 g	voetjes afgesneden	2 minuten	2 personen
Bladgroenten (bijv. snijbiet/spinazie/raapsteeltjes)	150 g	in reepjes van 2-3 cm breed (laat spinazie heel)	1-2 minuten	2 personen
Bloemkool	½ bloemkool (230 g)	roosjes	5-6 minuten	2-4 personen
Boerenkool/ cavolo nero	350 g	harde stelen verwijderd; in reepjes van 2-3 cm	8 minuten	4 personen
Broccoli	1 stronk (275 g)	in roosjes; stronk geschild, in plakjes van ½ cm	3 minuten	2-4 personen

Groente	Gewicht	Snijden	Bereidingstijd	Personen
Butternutpompoeen	700 g	geschild, pitten verwijderd, in driehoekjes van 2-3 cm	8 minuten	4 personen
Courgette	1 courgette (230 g)	In plakjes van ½ cm	2 minuten	2 personen
Daikon	450 g	geschild, in schijfjes van ½ cm	4 minuten	4 personen
Doperwten, vers	900 g	gedopt	4 minuten	4 personen
Doperwten, diepvries	375 g	rechtstreeks uit de diepvries	1 minuut	4 personen
Kabochapompoeen	½ pompoeen (700 g)	in partjes van 2-3 cm	12-15 minuten	4 personen
Kool	170 g	in reepjes van ½ cm	3-4 minuten	2 personen
Koolrabi	230 g	geschild, in plakjes van ½ cm	3-4 minuten	2 personen
Mais	2 kolven	korrels afgesneden	3 minuten	2 personen
Paksoi	400 g	stengels in stukjes van ruim 1 cm	2 minuten	2-4 personen
Peultjes	150 g	heel, afgehaald	1½ minuut	2 personen
Radijsjes	bosje (285 g)	gehalveerd	3-4 minuten	2-4 personen
Sperziebonen	230 g	steeltjes afgesneden	2-3 minuten	4 personen
Sugarsnaps	170 g	heel, afgehaald	2 minuten	2 personen
Watermeloenradijs	1 grote (350 g)	geschild, gehalveerd, in plakjes van ½ cm	3 minuten	2 personen
Witte raapjes	350 g	gehalveerd	3 minuten	2-4 personen
Wortels	450 g	in plakjes van ½ cm	3 minuten	4 personen
Zoete aardappel	1 aardappel (400 g)	in halve plakjes van ½ cm	5 minuten	2-4 personen





salade van gestoomde voorjaars- en zomergroenten