

# DE GROENTEKEUKEN

*Émilie Franzo*



## Hapjes & dips

Hummus, snacks en knabbels om te delen

# INHOUD



**4**

BOERENKOO-  
LCHIPS



**6**

GRANEN-  
CRACKERS



**8**

TAHIN-  
POPCORN



**10**

KRUIDIGE  
EDAMAME-  
BONEN



**12**

BIETEN-  
HUMMUS



**14**

ZOETE-  
AARDAPPEL-  
HUMMUS



**16**

BASILICUM-  
HUMMUS



**18**

GUACAMOLE



**20**

TZATZIKI



**22**

TOFUBLOKJES



**24**

SPRING  
ROLLS



**26**

BLOEMKOO-  
LBITES



**28**

KOOLTEMPURA



**30**

AVOCADO-  
BITES



**32**

HARTIGE  
GRANOLA



**34**  
SPINAZIE-  
BROODJES



**36**  
TWISTERS MET  
KNOFLOOK-  
BOTER



**38**  
POMPOEN-  
ROLLETJES



**40**  
MINI-FALAFELS



**42**  
VEGAN  
CHORIZO



**44**  
GEVULDE  
PAPRIKA  
TERRINE



**46**  
CHAMPIGNONS-  
NOTENPATÉ



**48**  
LINZEN-  
PISTACHEPATÉ



**50**  
WORTEL-  
NOTENPATÉ



**52**  
MINI-FRITTATA



**54**  
BRUSCHETTA



**56**  
FOCACCIA



**58**  
BROCCOLI-  
HAZELNOOT-  
PLATBROOD



**60**  
EGELBROOD  
MET PESTO



**62**  
TOFUCAKE

# AVOCADOBITES

VEGAN



## GROENTE & FRUIT

2 avocado's

1 limoen



## VOORRAADKAST

2 el cashewnotenpasta

1 tl komijnpoeder

2 tl paprikapoeder

½ tl pimentpoeder

50 g tarwebloem

50 g maismeel

zout

100 ml amandelmelk

olie, om in te frituren

peper

Schil en ontpit de avocado's en snijd ze in plakken. Snijd de limoen door en pers het sap uit één helft over de avocado. Zet de avocado apart.

Maak een sausje van de cashewnotenpasta, het sap van de andere limoenhelft, het komijnpoeder, 1 theelepel paprikapoeder en het pimentpoeder. Zet de saus apart.

Meng in een kom de tarwebloem, het maismeel, 1 theelepel paprikapoeder, wat zout en de amandelmelk tot een glad beslag. Verhit olie in een frituur- of koekenpan tot 180 °C. Haal de avocadoplakken door het beslag en frituur ze in een paar minuten goudgeel.

Neem de avocadoplakken uit de olie en leg ze op een met keukenpapier bedekt rooster. Strooi er zout en peper over.



# LINZEN-PISTACHEPATÉ

VEGAN & GLUTENVRIJ



## GROENTE & FRUIT

- 1 rode ui
- 2 el citroensap



## VOORRAADKAST

- 210 g rode splitlinzen, gekookt
- 85 g pistachenoten
- 1 tl komijnpoeder
- 2 el olijfolie, plus extra om in te vetten
- zout
- peper

Pel en snipper de rode ui en fruit hem een paar minuten in een licht ingevette koekenpan op halfhoog vuur.

Maal alle ingrediënten in een keukenmachine tot een smeuije, maar niet helemaal gladde pasta. Voeg wat water toe als de pasta te dik is. Meng er zout en peper door.

Lepel de pasta in een gesteriliseerde pot en zet hem in de koelkast tot gebruik.



# BROCCOLI- HAZELNOOTPLATBROOD

VEGA



## GROENTE & FRUIT

60 g blaadjes basilicum  
40 g rucola  
80 g broccoli



## VOORRAADKAST

150 g tarwebloem, plus extra  
om te bestrooien  
½ tl zout  
1 tl + 50 ml olijfolie  
50 g pijnboompitten  
30 g hazelnoten  
zout  
peper



## ZUIVEL

25 g boter  
92 ml melk  
50 g parmezaan  
50 g feta

Verhit de boter en de melk in een pannetje tot de boter volledig gesmolten is.

Meng de tarwebloem en het zout in een kom en roer er dan de botermelk door. Kneed alles tot een glad deeg. Stort het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak en kneed het nog een paar minuten. Rol een bal van het deeg, doe die weer in de kom en laat het deeg 30 minuten rusten.

Verdeel het deeg in twee gelijk delen en rol ze uit.

Bak een van de platbroden 2 minuten in een licht ingevette koekenpan op halfhoog vuur tot er blaasjes op komen. Keer het platbrood om en bak de andere kant ook 2 minuten. Druk de blaasjes plat met een spatel. Herhaal dit met het tweede platbrood en zet ze apart.

Verwarm de oven voor tot 190 °C.

Hak het basilicum en de rucola fijn. Pureer met de 50 ml olijfolie, pijnboompitten en parmezaan tot een gladde pesto. Strijk de pesto op de platbroden. Snijd de broccoli in roosjes, verkruimel de feta en hak de hazelnoten grof. Verdeel de roosjes, de feta en de noten over de pesto. Bestrooi het brood met wat zout en peper en sprenkel wat olijfolie over de broccoli.

Zet de broden 15 minuten in de oven. Snijd ze voor het serveren in stukken.





# Hapjes & dips

30 recepten voor hummus, snacks en knabbels om te delen



**Boerenkoolchips**  
**Zoete-aardappelhummus**  
**Mini frittata**  
**Vegan chorizo**  
**Gevulde-paprikaterrine**



## DE GROENTEKEUKEN

In De groentekeuken-serie vind je de lekkerste en makkelijkste groenterecepten voor elke maaltijd. Nooit eerder waren die 250 gram groente per dag zo eenvoudig te halen.



9 789021 574400

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

Utrecht/Antwerpen  
NUR 440