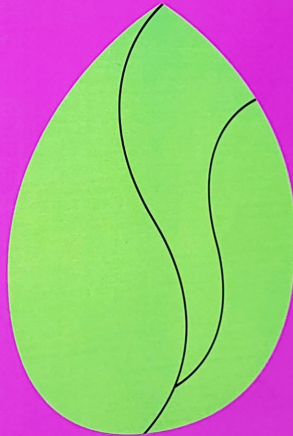


GROENTE

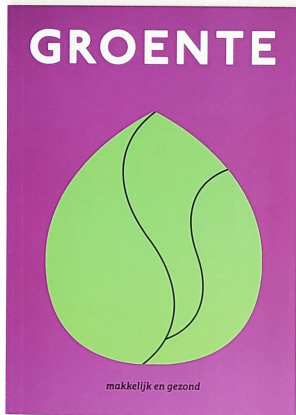
GROENTE



30  
RECEPT  
KAARTEN

*makkelijk en gezond*







## GESTOOMDE PADDENSTOLENBUNS

- 1 el plantaalkoololie
- 100 ml vloeierwermelk
- 1 snee knoflook
- 200 g gemengde paddenstoelen (figgenrepen)
- 2 el maïzena
- 2 el sesamolie
- 2 eetlepel (ongepolijst) jodium, in de kookpot gehalveerd
- 2 eetlepel bouillon
- 2 eetlepel chiliolie

**VOLG WEG**  
 100 ml vloeierwermelk  
 4 g maïzena  
 2 el knoflook  
 200 g paddenstoelen  
 2 el plantaalkoololie

**VOLG WEG**  
 2 eetlepel maïzena  
 2 eetlepel sesamolie  
 2 eetlepel chiliolie  
 2 eetlepel jodium  
 2 eetlepel bouillon  
 2 eetlepel chiliolie

- 1 Meng de ingrediënten voor het deeg met een roer en kneed in 10 tot 15 minuten tot een deeg. Leg in een ingevetste bak, dek af en laat 15 minuten rijzen.
- 2 Verhit een beetje olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de gebakken en knoflook 3 minuten. Meng de paddenstoelen en knoflook en bak in 5 minuten. Sluit af met de maïzena en sesamolie.
- 3 Verwerk het deeg in 12 stukken en rol het uit. Leg deze onder een vochtige theedoek. Rol een voor een uitrollend in het midden en rol het lang dicht. Leg de buns onder een vochtige theedoek.
- 4 Vet een grote koekenpan in met olie. Verhit op middelhoog vuur. Leg 2 buns voor de plaatje basis vuur laag. Bak tot de buns 3-4 minuten. Doe het deeg af. Stoom de buns 5 minuten. Herhaal met de overige buns.
- 5 Verhit een beetje olie in een grillpan op hoog vuur. Gooi de gebak 5 minuten met de knoflook naar beneden. Verhit de buns en pakjes over 5 minuten en garneer met de bouillon en crispy chiliolie.



BRONNEN: VOED & PADDENSTOLEN • 100 RECEPTEN • 12 OUP BAKEN



## GESTOOMDE PADDENSTOELNBUNS

F

4 el zonnebloemolie  
2 cm verse gember, geraspt  
1 teen knoflook, fijngesneden  
300 g gemengde paddenstoelen, fijngesneden  
200 g sievage tofu, verkrumeld  
2 el sojasaus  
2 el sesamolie  
3 stronken Shanghai paksoi, in de lengte gehalveerd  
3 stengels bosui, in dunne ringetjes  
3 el crispy chili-olie

### VOOR HET DEEG

175 ml lauwarmer melk  
6 g instantgist  
55 g suiker  
300 g bloem  
10 fl bakpoeder

### VERDEE NODIG

3 emmerkommen  
mixer met deeghaken  
verhoudfolie  
grote koekenpan met deksel  
theedoek

- 1 Meng de ingrediënten voor het deeg met wat zout en kneed in 10-15 minuten tot een deeg. Leg in een ingevette kom, dek af en laat 1-1,5 uur rijzen.
- 2 Verhit 1 eetlepel olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de gember en knoflook 1 minuut. Voeg de paddenstoelen en tofu toe en bak 10 minuten. Blus af met de sojasaus en sesamolie.
- 3 Verdeel het deeg in 12 stukken en rol tot ballen. Leg deze onder een vochtige theedoek. Rol een voor een uit tot een rondje van 12 centimeter. Schep 20 gram vulling in het midden en vouw het deeg dicht. Leg de buns onder een vochtige theedoek.
- 4 Vet een grote koekenpan in met olie. Verhit op middelhoog vuur. Leg 6 buns met de platte kant naar beneden in de pan en bak 3-4 minuten. Zet het vuur laag, schenk 100 milliliter water in de pan en dek af. Stoom de buns 5 minuten. Herhaal met de overige buns.
- 5 Verhit 1 eetlepel olie in een grillpan op hoog vuur. Grill de paksoi 5 minuten met de sijkant naar beneden. Verdeel de buns en paksoi over 4 borden en garmeer met de bosui en crispy chili-olie.

GROENTE VOOR 4 PERSONEN • 40 MINUTEN • 1,5 UUR WACHT



|                          |    |
|--------------------------|----|
| HOE GEBRUIK JE DEZE BOX? | 5  |
| DE RECEPTEN IN DEZE BOX  | 6  |
| UITLEG SYMBOLEN          | 8  |
| VOORRAADKAST             | 10 |
| KEUKENTOOLS              | 12 |
| DRIE GOUDEN TIPS         | 15 |
| HANDIGE INFORMATIE       | 16 |
| HAAL ALLES UIT DEZE BOX  | 18 |
| REGISTER                 | 20 |

## HOE GEBRUIK JE DEZE BOX?

**GROENTE** bevat 30 receptkaarten voor heerlijke vegetarische en vegan gerechten. De recepten zijn genummerd en ingedeeld op bereidingstijd. Op bladzijde 6 en 7 vind je alle recepten die je in deze box kunt vinden met het bijbehorende nummer. Zo kun je altijd je favoriete recept terugvinden. Verder is elke receptkaart voorzien van symbolen, waardoor je in één oogopslag kunt zien of het recept voldoet aan jouw eetwensen (of die van je gasten). Het overzicht van de symbolen vind je op bladzijde 8 en 9.

# UITLEG SYMBOLEN



## MOEILIKHEIDSGRAAD

Dit symbool geeft de moeilijkheidsgraad aan op een schaal van 1 tot 3.



## BEREIDINGSTIJD

Dit symbool geeft een indicatie van de bereidingstijd. Van weinig tijd tot alle tijd.



## GLUTENVRIJ

Deze recepten bevatten geen glutenbevattende granen.



## LACTOSEVRIJ

Deze recepten bevatten geen producten met lactose.



## KOOLHYDRAATARM

Deze recepten bevatten weinig of geen koolhydraten.





## PITTIG

Deze recepten bevatten een pittig ingrediënt.



## KINDVRIENDELIJK

Deze recepten zijn geschikt voor de hele familie, ook voor de kleintjes.



## BALANS

Deze recepten zijn lichter dan gemiddeld en geschikt voor wie let op de lijn.



## VEGA

Deze recepten zijn vegetarisch en bevatten dus geen vis of vlees.



## VEGAN

Deze recepten zijn vegan en bevatten dus geen dierlijke producten.

# DE RECEPTEN IN DEZE BOX

- 1 Geroosterde courgette met cannellini bonensalade
- 2 Okonomiyaki met sojamayo
- 3 Mexicaanse bowl met tomatenrijst en tortillachips
- 4 Linzensalade met spelt, feta en heel veel basilicum
- 5 Aubergine-shakshuka met tahin en pijnboompitten
- 6 Gebakken kikkererwten met frisse salade en zaatar-pitachips
- 7 Snelle roerbak met miso-gembersaus
- 8 Geroosterde bimi met gezouten yoghurt, hazelnoten en komijn
- 9 Udonnoedels met avocadosaus, tofu en sesam-spitskool
- 10 Hutspot met geitenkaas en gekaramelliseerde pecannoten
- 11 Gekonfijte prei met pecorino
- 12 Dahl met crispy kokostopping
- 13 Paddenstoelenrisotto met blue stilton en dragon
- 14 Tortilla's met krokante tofu
- 15 Geroosterde spitskool met misoboter en kokosrijst
- 16 Orzo primavera met groene asperges
- 17 Plaattaart met prei en harissasaus

- 18 Thaise koolrolletjes in currysaus
- 19 Wortel-linzensoep met crème fraiche en hazelnoten-crumble
- 20 Gegrilde witte asperges met citroen-tahindressing en zaatarkrieltjes
- 21 Gebakken rijst met broccoli en ei
- 22 Italiaanse knoflook-ribollita
- 23 Platbrood met oesterzwammenkebab en knoflook-tahinsaus
- 24 Gestoomde paddenstoelenbuns
- 25 Mujadara van zwarte rijst met granaatappel en halloumi
- 26 Bloemkoolfrittata met ingelegde rode ui, dille en mierikswortelroom
- 27 Bibimbap met sesamspinazie en ei
- 28 Chocolade-courgettecake
- 29 Wortelmuffins met chai-botercrème
- 30 Avocado-chocolademousse