



Groenten
van Roos



WEEKENDEDITIE

ROOS TEN ZELDAM

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	7
UITLEG OVER DE INGREDIËNTEN	8
ONTBIJT	10
HARTIG	42
ZOET	118
MENU OPTIES	147
DANKWOORD	148
INDEX	150



Lief, mooi mens!

Dank je wel van je smaakpapillen dat je mijn tweede boek 'Groenten van Roos - weekendeditie' voor je neus hebt liggen. Dank je wel van je lichaam dat je het mag gaan voeden met recepten waar het super blij van wordt. En vooral dank je wel van mij dat ik je mag laten zien hoe leuk en lekker het kan zijn om op een gezonde manier te koken. Want jeetje, wat kan het een feestje zijn!

Drie jaar geleden ongeveer maakte ik mijn eerste boek. Een boek waar heel veel informatie in staat over hoe je op een andere manier kunt eten, wat hierbij belangrijk is en waarin ik je heel veel basisrecepten geef. Recepten die eenvoudig zijn, lekker zijn en ingrediënten bevatten die je makkelijk in elke supermarkt kunt vinden.

Nu drie jaar later kook ik nog steeds op die eenvoudige manier met simpele ingrediënten. Eén ding is echter wel veranderd: ik heb geleerd hoe ik nog veel meer smaak kan creëren in mijn recepten. Yes de recepten uit mijn eerste boek vind ik nog steeds stuk voor stuk super lekker, dit tweede boek is toch echt next level. In de afgelopen drie jaar mocht ik wekelijks voor tientallen, soms honderden mensen koken en de kennis en ervaring die ik daarmee opdeed is iets wat je nu terug proeft in dit nieuwe boek. Maar ook met meer smaak en meer kracht kan het nog steeds super makkelijk zijn!

Nog nooit eerder heb ik een boek gemaakt dat zo snel uit mijn handen is gerold als dit boek. Dat heeft een reden. Flow. Ik heb het eenvoudig gehouden, licht, en wist precies wat ik jullie wilde geven. Pure recepten en inspiratie om je lichaam en je smaakpapillen blij mee te maken. Voeding uit de natuur. Dat

is wat het geworden is en daar ben ik diep dankbaar voor. Het is al mijn goud van de afgelopen drie jaren verzameld in één mooie bundel - en ik ben mega trots op het eindresultaat. Alleen al van de foto's krijg ik zin om op deze manier te eten en ik hoop jij ook. Beelden zeggen meer dan woorden en als gezond eten zo'n feestje is dan kost het geen enkele moeite meer toch? Mocht je meer informatieve informatie willen over een andere manier van koken dan zou ik je aanraden naast dit boek mijn eerste boek ook nog eens door te lezen.

Het boek is opgedeeld in drie categorieën: ontbijt, hartig en zoet. De hartige recepten kun je zowel voor de lunch gebruiken, voor de borrel of als avondmaaltijd. Sommige recepten herken je misschien als je ooit een keer bij mij gegeten hebt of als je wel eens een workshop gevolgd hebt - een groot deel is daarnaast echter nog nooit eerder met de wereld gedeeld.

Mijn visie op voeding is dat elke stap een goede is en ik wil je daarom graag uitnodigen om de recepten aan te passen waar dat voor jou goed voelt. In de basis werk ik volledig plantaardig, glutenvrij, lactosevrij en zonder geraffineerde suikers - maar schroom niet om de recepten eigen te maken. Zelf pas ik ook regelmatig dingen aan als ik daar zin in heb! Ik kijk ernaar uit jullie creaties allemaal voorbij te zien komen. Maak er een feestje van!

Vanuit mijn hart. Voor jou.

Tot in de keuken,

Roos





4 PERSONEN

20-25 MIN
BEREIDEN0 MIN
WACHTEN

MOEILIKHEID

PANCAKES Á LA ROOS

Wat is er nu beter dan je weekend beginnen met pannenkoeken? Niets toch? Ik ontdekte dit recept eigenlijk per toeval en ben er sindsdien zo verslaafd aan dat ik deze pancakes elke week wel een keertje eet. De toppings laat ik variëren, de basis blijft hetzelfde. Geniet ervan!

INGREDIËNTEN

- 4 rijpe bananen
- 300 gram havermeel
- 2 el gebroken lijnzaad
- ½ zakje bakpoeder
- 1 el kaneel
- 2 el agavesiroop
- 400 ml water
- Kokosolie om in te bakken

BEREIDING

Prak de bananen fijn in een mengkom en voeg vervolgens havermeel, lijnzaad, bakpoeder, kaneel, agavesiroop en water toe en meng tot een egaal beslag. Je kunt dit optioneel ook met een staafmixer doen. Is je beslag te dik? Voeg extra water doe. Te dun? Voeg extra havermeel toe. Bak kleine pannenkoekjes in de koekenpan met kokosolie. Serveer met één van de volgende toppings óf maak de variaties met de blauwe bessen of carrot cake style. Enjoy!





3-4 PERSONEN

45 MIN
BEREIDEN0 MIN
WACHTEN

MOEILIKHEID

Hartig

TOMATENRISOTTO VAN ZILVERVLIESRIJST

INGREDIËNTEN

- 2 witte uien
- 400 gram cherrytomaten
- 140 gram tomatenpuree
- 2 rode paprika's
- 180 gram zilvervliesrijst
- Olijfolie
- 1 el gedroogde tijm of Italiaanse kruiden
- 1 tl knoflookpoeder
- Peper en zout
- 5 el edelgistvlokken
- 400 ml bouillon (gemaakt van gistvrije bouillonpoeder - naar smaak)
- 100 gram zongedroogde tomaten
- 15 gram verse basilicum
- 400 ml kokosmelk

BEREIDING

Schil en snijd de witte uien en fruit aan in olijfolie. Snijd de rode paprika's in blokjes en bak een minuutje mee. Voeg dan de zilvervliesrijst toe en bak nog een minuutje. Blus af met kokosmelk en bouillon en voeg ook tomatenpuree, tijm of Italiaanse kruiden en knoflookpoeder toe. Halveer de cherrytomaten en voeg ook toe. Laat 15-25 minuten doorpruttelen tot de rijst beetgaar is - hoe lang dit exact duurt is afhankelijk van het merk rijst dat je gebruikt. Blijf geregeld doorroeren.

Is de rijst klaar? Breng op smaak met edelgistvlokken, peper en zout. Voeg ook de zongedroogde tomaten toe en garneer met verse basilicum.

TIP 1

Deze tomatenrisotto is erg lekker met gegrilde groene asperges. Verwarm de oven daarvoor voor op 200 graden Celsius en rooster de asperges met een beetje olijfolie gedurende 15 minuten.

TIP 2

Een andere optie waar je deze tomatenrisotto goed mee kunt serveren is de kruidensalade van pag. 79. Eet smakelijk!





8-10 PERSONEN

30 MIN
BEREIDEN1 UUR
WACHTEN

MOEILIKHEID

PINDA-CHOCOLADETAART

INGREDIËNTEN

- 100 gram havermout
- 300 gram dadels zonder pit
- 2 el kokosolie + extra om in te vetten
- 250 gram pindakaas + 2 el
- 250 gram ongezouten pinda's
- 200 ml kokosmelk
- 200 gram pure chocolade

BEREIDING

Maal de havermout en 150 gram pinda's in de keukenmachine tot meel. Voeg dadels, kokosolie en 2 el pindakaas toe en maal opnieuw. Vet een bakvorm in, bekleed met bakpapier en verdeel het pindamengsel over de bodem. Druk goed aan. Verdeel 250 gram pindakaas over de bodem en zet weg in de koelkast.

Maak de chocoladelaag door de kokosmelk in een steelpan te smelten met 140 gram pure chocolade. Roer door tot een egale massa. Verdeel over de taart, garneer met de rest van de pinda's en laat opstijven in de koelkast. Dit duurt ongeveer een uur.

Smelt de rest van de pure chocolade au-bain marie en decoreer de taart met de gesmolten chocolade. Zelf vind ik het fijn om het in een boterhamzakje te doen en daar een klein hoekje uit te knippen zodat ik goed kan decoreren, maar je kunt het ook met een lepel doen.

Eet smakelijk!



MENU OPTIES

Wow! Wat een ongeloofelijke hoeveelheid recepten he? Maar hoe combineer je deze nu? Wat doe je als je vrienden of familie op bezoek krijgt en een heerlijk menu op tafel wilt zetten? Ik heb in dit hoofdstuk een aantal combinaties voor je klaar gezet waarmee je je gasten sowieso van tafel blaast. Enjoy!

MENU 1 -

LUXER DAN LUXE

Voorgerecht	Tarte tatin van sjalot geserveerd met kruidensalade (pag. 77/79)
Tussengerecht	Bloemkool-pastinaaksoep met geroosterde kikkererwten (pag. 46/76)
Hoofdgerecht	Pompoenrollade met pesto-spruiten en pastinaakcrème (pag. 64/86/115 /116)
Dessert	Chocolademousse met frambozen (pag. 142)

MENU 2 -

EENVOUD IS ALLES

Voorgerecht	Wortel-gembersoep (pag. 49)
Hoofdgerecht	Bloemkoolsteak met salsa en geroosterde zoete aardappel (pag. 63/91/93)
Dessert	Appeltaart geserveerd met plantaardig ijs (pag. 135)

MENU 3 -

TAPAS

Voorgerecht	Springrolls met pindadip of wasabi-limoenmayo (pag. 50/52/53)
Hoofdgerecht	Zoete aardappelkoekjes met yoghurt-dilledip (pag. 55/56), Gevulde courgette (pag. 57), Glutenvrij brood met gerookte auberginedip en/of paprika-walnotendip (pag. 72/73), Mini quiches (pag. 40) en tahin-tomaten op toast (pag. 33)
Dessert	Gebakken perzik met pistache en plantaardig ijs (pag. 136)

MENU 4 -

ITALIAANSE AVOND

Voorgerecht	Geroosterde paprika-tomatensoep (pag. 45)
Hoofdgerecht	Bloemkoolpizza (pag. 110) óf Tomatenrisotto (pag. 107)
Dessert	Citroentaartjes (pag. 133)

MENU 5 -

BOEREKOS

Hoofdgerecht	Bobotie met kerrierijst en rauwkostsalade (pag. 85/86/87)
Dessert	Koffie of thee met chocoladebrokken (pag. 145)

Ontbijt

PANCAKES Á LA ROOS	13
TOPPING 1: MET VERS FRUIT EN AMANDELPASTA	14
TOPPING 2: MET GEROOSTERDE PEER, KANEEL EN WALNOTEN	15
TOPPING 3: MET GEKARAMELISEERDE APPEL	16
TOPPING 4: MET LEMON CURD	18
VARIATIE 1: CARROT CAKE STYLE	19
VARIATIE 2: BLUEBERRY STYLE	20
WAFELS	23
GLUTENVRIJ BLADERDEEG	24
CROISSANTS	28
FRAMBOZEN JAM	29
CHOCOLADEBROODJES	30
KANEELBROODJES	31
TAHIN-TOMATEN EN HUMMUS OP TOAST	33
MANGO-ANANAS SMOOTHIE	34
BREAKFAST COOKIES	36
MANGO-LIMOEN CHIAPUDDING	39
MINI QUICHES	40

Hartig

GEROOSTERDE PAPRIKA-TOMATENSOEP	45
BLOEMKOOL-PASTINAAKSOEP	46
WORTEL-GEMBERSOEP	49
SPRINGROLLS	50
PINDADIP	52
WASABI-LIMOEN MAYONAISE	53
ZOETE AARDAPPELKOEKJES	55
YOGHURT-DILLEDIP	56
GEVULDE COURGETTE	57
WATERMELOENSALADE	59
TABOULEH SALADE Á LA ROOS	60
HERFSTBOWL: GEROOSTERDE ZOETE AARDAPPEL	63
HERFSTBOWL: SPRUITEN	64
HERFSTBOWL: HOMEMADE PESTO	66
HERFSTBOWL: COMPOTE VAN RODE UI	67
HERFSTBOWL: HUMMUS	68
QUINOASALADE MET GEROOSTERDE BLOEMKOOL	71
GEROOKTE AUBERGINEDIP	72
PAPRIKA-WALNOTENDIP	73
VENKEL SALADE MET AVOCADO EN PIJNBOOMPITTEN	75

GEROOSTERDE KIKKERERWTEN	76
TARTE TATIN VAN SJALOT	77
KRUIDENSALADE	79
BBQ PULLED MUSHROOMS	80
HOMEMADE BBQ SAUS	82
COLESLAW	83
BOBOTIE	85
KERRIE-KOKOSRUJST	86
RAUWKOST	87
ROTI Á LA ROOS	89
KIKKERERWTEN PANCAKES	90
BLOEMKOOLSTEAK	91
SALSA	93
STOOFSCHOTEL MET VENKEL, AUBERGINE EN GARAM	94
NASI VAN BLOEMKOOLRIJST	97
TERIYAKI TEMPEH	98
SATÉSAUS VAN AMANDELPASTA	99
GEVULDE PORTOBELLO MET PESTO EN DOPERWTEN	100
VEGGIE STIR-FRY BOWL 1	102
VEGGIE STIR-FRY BOWL 2	105
TOMATENRISOTTO VAN ZILVERVLIESRUJST	107
MOUSSAKA	108
BLOEMKOOLPIZZA	110
RENDANG Á LA ROOS	113
POMPOENROLLADE MET PADDESTOELENMELANGE	115
ZACHTE PASTINAACKRÈME	116



PINDA-CHOCOLADETAART	121
ZOETE AARDAPPELBROWNIES	122
CITROEN-FRAMBOZEN CAKE	124
PECAN PIE	127
MANGO-PASSIEVRUCHT CHEESECAKE	128
VARIATIE 1: KERS-CHOCOLADE	130
VARIATIE 2: SPECULAAS-KARAMEL	131
CITROENTAARTJES	133
APPELTAART	135
GEBAKKEN PERZIK MET PISTACHE	136
CARROT CAKE	139
MUFFINS MET BRAMEN EN GEDROOGDE MANGO	140
CHOCOLADEMOUSSE	142
CHOCOLADEBROKKEN	145

