



Eiwitrijk Plantaardig Eten E-book!

LEER ALLES OVER EIWITRIJK PLANTAARDIG ETEN:

Bespaar tijd in de keuken, eet lekker en gevarieerd!



Lenna's Kitchen



Hi daar!

WAT LEUK DAT JE AAN DE SLAG GAAT MET DE CURSUS

Eiwitrijk Plantaardig Eten!

Dit e-book is gemaakt om je te inspireren met heerlijke, voedzame recepten die passen bij een gevarieerd en gebalanceerd voedingspatroon. Of je nu al volledig plantaardig eet, of gewoon op zoek bent naar kennis en inspiratie om meer plantaardige eiwitbronnen te gebruiken in je maaltijden, hier vind je alles wat je nodig hebt. Bij ieder recept hebben we zorgvuldig gekeken naar de voedingswaarden, met de nadruk op eiwitten per portie. Lees vooral eerst de belangrijke tekst en uitleg op de volgende pagina's, zodat je het meeste uit de cursus en dit e-book kunt halen en weet hoe je de recepten het beste kunt afstemmen op jouw persoonlijke behoeften.

Eiwitten per portie

Bij ieder recept in dit boek wordt het aantal eiwitten per portie vermeld. Deze informatie is zorgvuldig berekend met behulp van de Eetmeter van het Voedingscentrum. Let er op dat iedereen andere behoeften heeft, en jij wellicht baat hebt bij een andere portiegrootte. Dit is prima, maar kan dus van invloed zijn op de hoeveelheid eiwit die uiteindelijk voorkomt in jouw portie.

De gezonde keuze is de default

Bij het berekenen van de voedingswaarde van de recepten is altijd uitgegaan van de meest gezonde opties. Denk hierbij aan zilvervliesrijst in plaats van witte rijst, volkoren pasta in plaats van de gewone variant, en volkoren brood in plaats van wit brood. Op die manier kun je met deze recepten niet alleen genieten van een heerlijke maaltijd, maar zorg je er ook voor dat je gerechten rijk zijn aan vezels en andere belangrijke voedingsstoffen.

Eiwitten voor de gemiddelde mens

De recepten in deze gids zijn ontworpen om de gemiddelde persoon te helpen voldoende eiwitten binnen te krijgen, zoals uitgebreid besproken in video 2.1 van de cursus. Dit betekent dat ze aansluiten bij een gebalanceerd voedingspatroon voor "gemiddelde" mensen. De recepten zijn dus niet per se gemaakt voor bodybuilders of mensen die streven naar een eiwitinname van meer dan 2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht, bijvoorbeeld tijdens het droogtrainen in combinatie met intensieve krachttraining met een caloriearm dieet. Als dit wel jouw doel is, zul je waarschijnlijk echt eiwitpoeders moeten gebruiken om aan die specifieke behoeften te voldoen.



Calorieën zijn je brandstof

En als we het toch over calorieën hebben: vergeet niet dat calorieën je brandstof zijn en essentieel voor je lichaam. Deze recepten zijn niet specifiek gericht op gewichtsverlies of gewichtstoename, maar op voedzaam en gebalanceerd eten. Een gemiddelde volwassen vrouw heeft al snel 2.000 calorieën per dag nodig, en mannen vaak zelfs meer. Wanneer je deze hoeveelheid verdeelt over drie hoofdmaaltijden en 1 of meer tussendoortjes, begrijp je dat je gerust grotere porties mag eten. Dat is precies waar deze recepten voor bedoeld zijn. We willen je aanmoedigen om voldoende te eten en je lichaam echt te voeden met de juiste nutrienten. Je bent geen kleuter die genoeg heeft aan 1.200 calorieën per dag; je mag jezelf goed voeden, zonder schuldgevoel.

Natuurlijk heeft iedereen unieke behoeften, afhankelijk van factoren zoals leeftijd, geslacht, activiteitsniveau en doelen. Wil je dus echt inzicht krijgen in wat voor jou optimaal is? Overweeg dan een traject te volgen bij Lobke, waar je meer kan leren hoe je voedingsinname het best aan laat sluiten op jouw persoonlijke behoeften voor optimale gezondheid en eventueel het bereiken van specifieke doelen.

Gezondere alternatieven en eiwitrijke ingrediënten

Met dit receptenboek willen we je inspireren om gezondere versies van bekende gerechten te maken, door gebruik te maken van ingrediënten die rijker zijn aan eiwitten door het verwerken van peulvruchten, tofu, tempeh of andere plantaardige eiwitbronnen. Daarnaast geven we je praktische tips over hoe je deze eiwitrijke producten kunt bereiden en wat je er allemaal mee kunt doen. Echter, er zitten ook wat recepten bij die niet per se extreem eiwitrijk zijn, maar we toch hebben toegevoegd om te laten zien hoe je een lekker en voedzaam alternatief maakt voor echt junk food.

Last bus not least...

Af en toe wat soul food kan natuurlijk prima! Het draait allemaal om balans en genieten van je voeding, terwijl je tegelijkertijd ook je lichaam voldoende voedt met super echt gezonde en lekkere gerechten.



Heel *veel* kookplezier!

Liefs, Lenna & Lobke

Inhoudsopgave

MODULE 3 Voorbereiding in de keuken	5
MODULE 4 Peulvruchten	14
MODULE 5 Tofu	50
MODULE 6 Tempelh	87
MODULE 7 Pitten, zaden, noten & granen.	109
MODULE 8 Sojavrij eiwitrijk eten	129
MODULE 9 Volwaardige plantaardige maaltijden	138
BONUS! Weekmenu!	146
 Dankwoord	 100





MODULE

Voorbereiding in de keuken

Keukenapparatuur 6

Vorraadkast + koelkast essentials 10

Keukenapparatuur

Je kunt je kasten eindeloos blijven aanvullen met handige apparatuur (hier maak ik mezelf ook schuldig aan). Sommige dingen maken de bereiding van bepaalde gerechten ook echt een stuk makkelijker, vooral als je vaker plantaardig kookt, maar lang niet alles is echt essentieel. Hieronder deel ik met je welke keukenapparaten voor mij echt onmisbaar zijn en wat ik daarnaast ook wel eens gebruik als ik wat meer tijd heb of iets speciaals wil maken.

LET OP:

je hebt niet alles nodig, maar deze items zullen je zeker helpen om je plantaardige gerechten snel en makkelijk te bereiden. In het e-book hebben we afbeeldingen met linkjes gezet van onze favoriete producten. Geen enkel van deze producten is gesponsord. Klik op de foto en je gaat rechtstreeks naar de website!



Blender (+ handige stamper)

De blender is echt een must-have in mijn keuken. Of je nu smoothies maakt, een soep pureert of zelfs plantaardige melk wilt maken, de blender is onmisbaar. Ik heb zelf een fijne blender van Koro, maar deze verkopen ze helaas niet meer. Onderaan vind je een goed alternatief, die ook superkrachtig is en jarenlang meegaat. Een Nutribullet kan prima voldoen voor de meeste recepten. Vergeet niet dat je ook producten zoals gedroogd fruit eerst het beste kunt weken zodat het zachter wordt en noten, chiazaad, quinoa en lijnzaad kunt malen tot meel of poeder.

Foodprocessor of grote keukenmachine

Een foodprocessor is echt mijn beste vriend in de keuken. Voor recepten zoals hummus, pesto, of het maken falafel, is dit apparaat perfect. Wat ik zo fijn vind aan de foodprocessor is dat hij grote hoeveelheden kan verwerken en met verschillende messen snel alles kan hakken, malen of pureren. Ik gebruik zelf deze van KitchenAid, maar er zijn veel verschillende merken. Als je een foodprocessor in je keuken hebt staan, zul je merken dat je hem echt vaak gebruikt.



Hakmolen of kleine keukenmachine

Als je geen grote foodprocessor nodig hebt, maar wel een apparaat dat kleinere hoeveelheden makkelijk kan verwerken, dan is een kleine hakmolen of keukenmachine ideaal. Dit apparaat is perfect voor het snel hakken van kruiden, noten, of het maken van kleinere hoeveelheden pesto, hummus of zelfs notenpasta. Wat ik fijn vind aan de kleinere machines is dat ze minder ruimte in beslag nemen en vaak snel afgewassen kunnen worden. Je hebt de voordelen van een foodprocessor, maar dan in een kleiner formaat. Ik heb zelf deze van Lidl.



Staafmixer

Een staafmixer is voor ideaal als ik snel een soep of saus wil pureren, zonder dat ik alles uit de pan moet halen. Het is zo makkelijk, je hoeft alleen de staafmixer in de pan te zetten en je hebt in een handomdraai een fluweelzachte textuur. Dit apparaat neemt weinig ruimte in beslag en is vaak een stuk goedkoper dan een blender of foodprocessor, maar wel superhandig!

Messen

Drie messen die ik altijd in de keuken gebruik: een koksmes voor stevige groenten en fruit, een klein handig mesje voor het snijden van fruit of het schillen van groenten, en een broodmes voor het snijden van brood of bijvoorbeeld groenten die een velletje of schil hebben, maar zacht zijn vanbinnen. Goede scherpe messen maken het koken een stuk aangener (en veiliger!).



Snijplanken

Ik geef zelf de voorkeur aan een houten snijplank, omdat deze fijner is voor je messen, er zullen geen plastic resten in het eten komen en het ook nog eens mooi oogt in de keuken. Verschillende maten is fijn om te hebben, maar geen must-have. Het is aan te raden om voor grotere planken te gaan, zodat je genoeg ruimte hebt.



Pannen

Goede pannen zijn natuurlijk onmisbaar. Een grote pan voor soepen en curry's, een koekenpan om bijvoorbeeld pannenkoeken in te bakken en natuurlijk kookpannen en steelpannen om allerlei ingrediënten in te koken. Daarnaast is een goede wokpan handig voor roerbakgerechten en een grillpan om groenten of tofu te grillen.



Vijzel en stamper (handig, maar niet essentieel)

Niet iedereen heeft een vijzel, maar ik moet zeggen dat ik hem best vaak gebruik. Het is fantastisch voor het malen van specerijen of het maken van je eigen kruidenmengsels. De versheid en intensiteit van de smaken die je krijgt van het vers malen van kruiden, is gewoon niet te evenaren. Het is een leuk hulpmiddel als je veel met specerijen werkt, maar absoluut niet noodzakelijk.





Meer keukengerei

Er zijn een aantal dingen die altijd handig zijn om in huis te hebben, zelfs al zijn ze niet de meest glamourachtige tools. Denk aan:

✓ **ZEEF OF VERGIET:**

Perfect voor het afgieten van gewassen groenten, gekookte pasta, rijst of peulvruchten (uit blik).

✓ **MENGGKOMMEN:**

je hebt verschillende maten nodig voor alles van salades tot het maken van deeg.

✓ **HOUTEN LEPELS:**

Ideaal voor het roeren in pannen zonder de antiaanbaklaag te beschadigen.

✓ **SOEOPLEPEL EN OPSCHEPPELS:**

Voor het serveren van een soep of opscheppen van curry's, salades of andere gerechten.

✓ **PANNENLIKKERS:**

Onmisbaar voor het omdraaien van pannenkoeken of het schrapen van beslag uit een kom.

✓ **RASP OF MICROPLANE:**

Voor het raspen van citroen, sinaasappel, gember, knoflook of andere groenten.



[klik op het artikel om naar de website te gaan](#)



[klik op het artikel om naar de website te gaan](#)

Voorraadkast

Om volwaardig plantaardig eten makkelijker en praktischer te maken, is het handig om altijd een aantal basisproducten in je voorraadkast en koelkast te hebben. Met deze basisproducten in huis kun je altijd iets lekkers en voedzaams klaarmaken, zelfs als je geen tijd hebt voor uitgebreide boodschappen. Zelf koop ik regelmatig (extra) seizoensgroenten en -fruit en eens in de tijd speciale ingredient voor een specifiek recept (bijvoorbeeld bij de toko). Maar met deze basislijst kun je altijd terugvallen op een aantal recepten.

Deze lijst is ideaal voor beginners die net starten met plantaardig koken of voor iedereen die het koken wat praktischer wilt maken. Begin met de basis en breid je voorraad aan plantaardige eiwitbronnen, kruiden en specerijen langzaam uit. Zo wordt koken vanaf de basis steeds makkelijker en leuker!

Kopieer deze lijst gerust als je bijvoorbeeld naar de supermarkt gaat voor je wekelijkse boodschappen. Pas hem elke week aan en gebruik hem om je maaltijden te plannen op basis van wat je al in huis hebt.



Houdbare producten

Conserven en smaakmakers

Tomatenblokjes in blik
Kokosmelk
Tomatenpuree
Sojasaus
Sambal en/of sriracha
Bouillonblokjes of poeder
Olijfolie
Kokosolie
Sesamolie
Appelazijn
Balsamicoazijn
Witte en/of rode wijnazijn
Ahornsiroop of agavesiroop
Notenpasta (pindakaas, amandelpasta, cashewpasta)
Tahin
Edelgistvlokken

Granen en pseudogranen

Rijst
Pasta
Couscous
Bulgur
Quinoa
Noodles
Havermout

Peulvruchten

Kikkererwten
Cannellini bonen
Limabonen
Kidneybonen
Zwarte bonen
Linzen
Mungbonen

Kruiden en specerijen

Zout en peper
Chilipoeder of -vlokken
Paprikapoeder
Gerookte paprikapoeder
Komijnzaad of -poeder
Korianderzaad of -poeder
Kaneel
Gemberpoeder
Garam masala
Kurkuma
Gedroogde Italiaanse kruidenmix

Noten, pitten & zaden

Chiazaad
Lijnzaad
Sesamzaad
Pompoenpitten
Zonnebloempitten
Cashewnoten
Amandelen
Walnoten
Pijnboompitten
Paranoten
Hennepzaad

Bakproducten

Bloem
Meelsoorten (haver-, boekweit-, kikkererwten-, spel-, en/of volkorenmeel)
Gist
Bakpoeder & bak soda
Vanille-extract
Cacaopoeder
Pure chocolade (vegan)

Houdbare producten



✓ Conserveren & smaakmakers

- Tomatenblokjes in blik
- Kokosmelk
- Tomatenpuree
- Sojasaus
- Sambal en/of sriracha
- Bouillonblokjes of poeder
- Olijfolie
- Kokosolie
- Sesamolie
- Appelazijn
- Balsamicoazijn
- Witte en/of rode wijnazijn
- Ahornsiroop of agavesiroop
- Notenpasta (pindakaas, amandelpasta, cashewpasta)
- Tahin
- Edelgistsvlokken

✓ Noten, pitten & zaden

- Chiazaad
- Lijnzaad
- Sesamzaad
- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten
- Cashewnoten
- Amandelen
- Walnoten
- Pijnboompitten
- Paranoten
- Hennepzaad

✓ Granen & pseudogranen

- Rijst
- Pasta
- Couscous
- Bulgur
- Quinoa
- Noodles
- Havermout

✓ Kruiden & specerijen

- Zout en peper
- Chilipoeder of -vlokken
- Paprikapoeder
- Gerookte paprikapoeder
- Komijnzaad of -poeder
- Korianderzaad of -poeder
- Kaneel
- Gemberpoeder
- Garam masala
- Kurkuma
- Gedroogde Italiaanse kruidenmix

✓ Bakproducten

- Bloem
- Meelsoorten (haver-, boekweit-, kikkererwten-, spel-, en/of volkorenmeel)
- Gist
- Bakpoeder & bak soda
- Vanille-extract
- Cacaopoeder
- Pure chocolade (vegan)

Verse producten



✓ Groenten

- Uien (wit, rood, prei, lente-ui)
- Knoflook
- Aardappelen
- Zoete aardappelen
- Pompoen (of andere wintergroenten)
- Broccoli
- Courgette
- Wortels
- Paddenstoelen (zoals champignons, oesterzwammen, shiitake, portobello)
- Aubergine
- Bloemkool
- Paprika's
- Tomaten
- Koolsoorten (witte kool, rode kool, Chinese kool, spitskool)
- Komkommer
- Bleekselderij

✓ Bladgroenten & verse kruiden

- Sla (romaine, kropsla, veldsla, ijsbergsla)
- Bladgroenten (rucola, waterkers, kiemgroenten)
- Spinazie
- Verse koriander
- Verse basilicum

✓ Fruit

- Bananen
- Appels
- Sinaasappels
- Bessen
- Mango's
- Ananas
- Avocado's
- Druiven
- Citroenen
- Limoenen
- Kiwi's
- Bramen
- Kaki's
- Frambozen
- Peren
- Meloen
- Mandarijnen
- Perziken
- Nectarines

✓ Plantaardige melk & yoghurt

- Sojayoghurt
- Kokosyoghurt
- Sojamelk
- Amandelmelk
- Havermelk
- Kokosmelk (uit blik)
- Erwtmelk

Peulvruchten



Introductie peulvruchten	15	Recept 9: Snelle wrap met zwarte bonen & avocado	34
Recept 1: Balletjes van peulvruchten	18	Recept 10: Zoete ‘borrelnootjes’ van kikkererwten	36
Recept 2: Peulvruchten burgers	20	Recept 11: Aziatische taco’s met knapperige zwarte bonen en tempeh	38
Recept 3: Curry met peulvruchten op 2 manieren!	22	Recept 12: Quiche met prei, doperwten en zongedroogde tomaat	40
Recept 4: Makkelijke dahl van linzen	24	Recept 13: Rode linzenspread	42
Recept 5: Groentemuffins van kikkererwtenmeel	26	Recept 14: Herfstige tray bake met knapperige bonen	44
Recept 6: Romige pastasaus met cannellini bonen	28	Recept 15: Frisse tuinbonen-munt dip	46
Recept 7: Pasta Bolognese met linzen en walnoten	30	Recept 16: De allerlekkerste zelfgemaakte hummus	48
Recept 8: Kikkererwten ‘rotsjes’	32		

Verse producten

Onder peulvruchten vallen de linzen, bonen en erwten. Ze zijn een rijke bron van eiwitten, maar bevatten ook wat koolhydraten, heel veel vezels en diverse vitaminen en mineralen (waaronder ijzer, wat het een geweldige vleesvervanger maakt. Regelmatige consumptie van peulvruchten wordt in verband gebracht met een verminderd risico op diverse chronische welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en overgewicht. Bovendien bevatten peulvruchten weinig verzadigd vet en zijn ze milieuvriendelijker dan veel dierlijke eiwitbronnen. Voeg ze dan ook volop toe aan je maaltijden door ze te gebruiken in soepen, salades, stoofschotels of als basis voor spreads zoals hummus.

Verschillende soorten peulvruchten

Hieronder vind je een overzicht van (een aantal van) de populairste peulvruchten en waarvoor je ze kunt gebruiken:

PEULVRUCHT	SOORTEN	GEBRUIK
Linzen	Rode, groene, bruine, zwarte of belugalinzen	(Gedroogde) rode linzen zijn ideaal voor curry's en soepen, omdat ze snel zacht worden en de saus romig maken. Groene en bruine linzen behouden hun vorm en passen goed in salades en stoofschotels.
Kikkererwten	-	Gebruik deze in hummus, falafel, stoofschotels, en salades. Ook heerlijk geroosterd als snack.
Kidneybonen	-	Stevige textuur, perfect voor chili, stoofschotels en burrito's.
Zwarte bonen	-	Romige textuur, populair in Mexicaanse gerechten zoals taco's, burrito's en nacho's. Ook lekker als basis voor burgers.
Witte bonen	Cannellini, limabonen	Milde smaak, goed in soepen, stoofschotels en salades. Ook perfect als basis voor een romige en eiwitrijke saus.
Tuinbonen	-	Lichte, frisse smaak, heerlijk in salades en spreads. Kan ook worden gepureerd in een dip met munt.
Adzuki bonen	-	Kleine rode bonen die vaak gebruikt worden in zoete gerechten, vooral in de Japanse keuken, maar ook geschikt voor hartige gerechten zoals curry's of stoofpotjes.

Hoe bewaar je peulvruchten het beste?

Peulvruchten kunnen zowel gedroogd als in blik of pot worden gekocht, en de bewaarmethode verschilt per type.

Gedroogde peulvruchten

Bewaar gedroogde peulvruchten in een pot of bakje, op een koele, droge plek zoals een voorraadkast. Gedroogde peulvruchten kunnen maanden tot zelfs jaren bewaard worden. Let er echter op dat oudere peulvruchten langer moeten koken en mogelijk minder smaakvol zijn.

Peulvruchten in blik of pot

Peulvruchten in blik of pot zijn al voorgekookt en kunnen direct gebruikt worden. Zodra je een blik of pot geopend hebt, bewaar de rest in een luchtdichte bakje in de koelkast. Gebruik het binnen 2-3 dagen.

-

Bereide peulvruchten (bijvoorbeeld zelf gekookt en daarna bewaard)

Bereide peulvruchten kun je in een afgesloten bakje maximaal 4-5 dagen bewaren in de koelkast. Je kunt gekookte peulvruchten ook invriezen. Verdeel ze in porties en bewaar ze tot 3 maanden in de vriezer. Ontdooi ze in de koelkast of voeg ze direct bevroren toe aan warme gerechten.

-

-

Voedingswaarden

Hieronder vind je een overzicht van de voedingswaarden van verschillende soorten peulvruchten per 100 gram gekookt product. Let op! Deze waarden kunnen per merk of soort iets verschillen, maar dit is een goede richtlijn. Daarnaast is het goed om te weten dat peulvruchten hoofdzakelijk een combinatie zijn van eiwitten en koolhydraten. Dit maakt dat peulvruchten per 100 gram product altijd een stuk minder eiwit bevat dan bijvoorbeeld tofu en tempeh. Je zal er dus altijd meer van moeten eten om dezelfde hoeveelheid eiwitten binnen te krijgen als bij tofu/tempeh. Vind je dit lastig? Dan is het verstandig om meer gebruik te maken van tofu, tempeh of seitan. Een combinatie van peulvruchten kan natuurlijk ook!

PEULVRUCHTEN	EIWIT (G)	VEZELS (G)	KOOLHYDRATEN (G)	CALORIEËN (KCAL)
Linzen (rood, groen)	9	8	20	116
Kikkererwten	8	7	27	164
Kidneybonen	8	7.5	23	127
Zwarte bonen	8	8.5	22	132
Witte bonen	7	6.5	20	110
Tuinbonen	7	5	19	110
Adzuki bonen	7.5	5.5	24	130



BIJGERECHT

Balletjes van peulvruchten



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

25 minuten



Totale tijd

40 minuten



Porties

20 balletjes (5 porties)

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (265 gr uitlekgewicht)
- 1 blik kidneybonen (265 gr uitlekgewicht)
- 1 ui, gesnipperd
- 150 gr haverhout + extra indien nodig
- 40 gr walnoten
- 2 handjes verse basilicum
- 1 handje verse peterselie
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- Peper en zout, naar smaak
- (Een klein beetje) olijfolie

Benodigdheden

- Keukenmachine
- Bakplaat
- Bakpapier
- Oven
- Schaal of kommetje
- Lepel
- Kwastje (voor olijfolie)



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht) en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Haal de kikkererwten en kidneybonen uit blik, spoel ze af en dep ze droog. Doe ze samen met de ui, havermout, walnoten, kruiden en bakpoeder in een keukenmachine. Maal alles tot een stevige massa.
3. Gebruik natte handen om een beetje van het mengsel tot een balletje te vormen. Is het mengsel toch nog te plakkerig? Voeg een beetje extra havermout toe en mix opnieuw.
4. Neem steeds een eetlepel van het mengsel en rol er balletjes van met natte handen. Dit voorkomt dat het blijft plakken. Leg de balletjes op de bakplaat en bestrijk ze lichtjes met olijfolie.
5. Bak de balletjes in de oven gedurende 20-25 minuten, of totdat ze goudbruin en knapperig zijn.
6. Belangrijk: haal de bakplaat uit de oven en laat de balletjes eerst goed afkoelen. Als je ze te snel van de bakplaat haalt kunnen ze uit elkaar vallen of aan het bakpapier blijven plakken.
7. Haal de balletjes na 15 minuten van de bakplaat en serveer ze direct met bijvoorbeeld een lekkere dip of in een broodje. Ze zijn ook heerlijk bij een salade of als onderdeel van een Buddha bowl.

15G
EIWIT

LET OP:

Zie deze balletjes als onderdeel van je maaltijd. De balletjes bevatten per portie 15 gram eiwit, dus wij raden aan om er een gerecht bij te serveren waar bijvoorbeeld tofu/tempeh of andere peulvruchten in verwerkt zijn.

BIJGERECHT

Peulvruchten burgers



Bereidingstijd
15 minuten



Kook/baktijd
15 minuten



Totale tijd
30 minuten



Porties
4 burgers = 2 porties

Ingrediënten

- 1 blik limabonen (265 gr uitlekgewicht)
- 60 g gekookte zilvervliesrijst
- 30 g havermout
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el Italiaanse kruiden
- 2 el edelgistvlokken
- 4 zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
- 2 el kappertjes, fijngehakt
- Peper en zout, naar smaak
- 1 el milde olijfolie, om mee te bakken

Benodigdheden

- Keukenmachine
- Koekenpan
- Spatel
- Schaal of bord
- Lepel





Bereidingswijze

1. Doe de limabonen, gekookte zilvervliesrijst, havermout, paprikapoeder, Italiaanse kruiden, edelgistvlokken, zongedroogde tomaatjes, kappertjes, peper en zout in een keukenmachine.
2. Mix het geheel tot een stevige massa. Het mengsel mag een beetje plakkerig zijn, maar als het te plakkerig is, kun je extra havermout toevoegen.
3. Verdeel het mengsel in 4 gelijke porties en vorm hier met natte handen burgers van. Dit voorkomt dat het blijft plakken.
4. Verhit een klein beetje olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers aan beide kanten goudbruin en knapperig, dit duurt ongeveer 4-5 minuten per kant. Bak ze eventueel in 2 keer, als jouw pan niet groot genoeg is.
5. Laat de burgers even afkoelen en serveer ze direct. Ze zijn heerlijk op een broodje, naast een salade, of met een ander bijgerecht naar keuze.

8,9G
EIWIT

LET OP:

Zie deze burger als onderdeel van je maaltijd. De burger los bevat 8,9 gram eiwit, dus wij raden aan om er een eiwitrijke salade bij te maken, een sausje met sojayoghurt en/of het te serveren op een volkorenbroodje.



DINER

Curry met peulvruchten op 2 manieren!



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

30 minuten



Totale tijd

45 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

- 2 el milde olijfolie
- 1 wortel, in kleine blokjes
- 1 grote gele ui, fijngesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- Zout en peper, naar smaak
- 1 blik kikkererwten (ca. 265 g uitlekgewicht)
- 1 blik limabonen (ca. 265 g uitlekgewicht)
- 1 handje verse peterselie, fijngehakt
- 2 el tomatenpuree
- 1 el Italiaanse kruiden
- ½ tl korianderpoeder
- ½ tl kurkuma
- ½ tl chilivlokken
- 500 ml groentebouillon
- 75 g verse spinazie, grof gehakt
- 125 ml sojamelk
- Rasp en sap van 1 citroen
- 20 g edelgistvlokken
- 300 gr rijst

Benodigdheden

- Fijne zeef
- Grote pan met deksel
- Blender of staafmixer

Bereidingswijze

1. Spoel 300 g rijst met koud water in een fijne zeef tot het water bijna helder is. Laat uitlekken. Kook 200 gram van de rijst om te serveren bij de curry. De rest gaan we in de curry zelf verwerken.
2. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de wortel en ui toe en breng op smaak met zout en peper. Bak tot ze zacht zijn en lichtbruin, ongeveer 8-10 minuten. Voeg indien nodig een scheutje water toe om aanbakken te voorkomen.
3. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten mee. Doe ook de tomatenpuree, Italiaanse kruiden, korianderpoeder, kurkuma en chilivlokken erbij. Roer goed door.
4. Voeg de overige 100 gram rijst toe aan de pan en roer het goed door. Voeg de kikkererwten toe en schep het goed door de groenten. Voeg zout en peper toe.
5. Giet de groentebouillon erbij en roer de helft van de verse peterselie erdoor. Breng aan de kook. Dek af, laat sudderen op laag vuur gedurende 15 minuten.
6. Maak ondertussen een dikke puree met de limabonen. Pureer ze in een blender met de sojamelk, citroenrasp, 2 el citroensap, edelgistvlokken, zout en peper tot het mengsel dik en romig is. Proef en voeg indien nodig extra zout, peper of citroen toe.
7. Roer de limabonenpuree door de stoof en voeg ook de spinazie toe. Laat 3-4 minuten zachtjes sudderen tot de spinazie geslonken is.
8. Haal de pan van het vuur. Roer de resterende peterselie en 1 eetlepel citroensap erdoor. Proef nogmaals en voeg meer zout, peper of citroensap toe indien nodig.
9. Serveer de curry direct met de gekookte rijst. Garneer eventueel met pitten, zaden of noten.

21,2G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Vervang de rijst door quinoa! Meer eiwitten en meer crunch!

Makkelijke dahl van linzen



Bereidingstijd
10 minuten



Kook/baktijd
35-40 minuten



Totale tijd
45-50 minuten



Porties
4 porties

Ingrediënten

- 1 el milde olijfolie
- 2 gele uien, gesneden
- 1 blik kikkererwten (265 gr uitlekgewicht)
- 1 groentebouillonblokje
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gemalen komijn
- 1 el rode currypasta
- 300 g tomatenblokjes uit blik
- 200 g rode linzen
- Snufje zwarte peper
- 200 g basmati of zilvervliesrijst (of quinoa)
- Sap van een halve citroen

Benodigdheden

- Grote pan
- Kookpan



Bereidingswijze

1. Zet een grote pan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Zodra de olie verhit is, voeg je de gesneden uien toe en bak je ze 3-4 minuten totdat ze zacht zijn.
2. Voeg de uitgelekte kikkererwten en de geperste knoflook toe aan de pan. Bak dit nog 2-3 minuten mee.
3. Voeg de kurkuma, komijn, en rode currypasta toe. Bak dit al roerend 1-2 minuten mee, zodat de smaken goed vrijkomen.
4. Los het groentebouillonblokje op in 500 ml kokend water en zet het even opzij.
5. Giet de tomatenblokjes en de rode linzen in de pan en roer goed door. Voeg daarna de bouillon toe en roer opnieuw.
6. Zet het vuur laag, dek de pan af, en laat de linzen 30-35 minuten zachtjes koken totdat ze gaar zijn, maar nog wat beet hebben. Roer af en toe door.
7. Kook ondertussen de basmati- of zilvervliesrijst (of quinoa) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
8. Zodra de linzen gaar zijn, voeg je het citroensap en zwarte peper toe en roer je alles goed door.
9. Verdeel de gekookte rijst of quinoa over de borden en verdeel er de dahl overheen.
10. We raden je aan lekker wat groenen te roosteren, wokken of stomen en bij dit gerecht te eten.

24G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Vervang de rijst voor quinoa en maak het af met toppings zoals geroosterde pompoenpitjes. Meer eiwitten en meer crunch!



TUSSENDOORTJE

Groentemuffins van kikkererwtenmeel



Bereidingstijd

15 minuten



Rusttijd

35 minuten



Totale tijd

50 minuten



Porties

14 muffins

Ingrediënten

- 175 g kikkererwtenmeel
- 2 el edelgistvlokken
- 1 tl kala namak
- 2 tl kurkuma
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 el Italiaanse kruiden
- 0.5 tl peper en zout
- 0.5 tl bakpoeder
- 350 ml water
- 65 ml olijfolie
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 rode paprika, in blokjes
- 0.5 courgette, in kleine blokjes
- 100 g kastanjechampignons, in kleine stukjes
- 150 gr doperwten, kort gekookt

Benodigdheden

- Muffin bakvorm
- Papieren muffinvormpjes
- Mengkommen



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Zet papieren muffinvormpjes in het muffinbakklik klaar en zet opzij.
2. Mix in een grote mengkom het kikkererwtenmeel met de edelgistvlokken, kala namak, kurkuma, knoflookpoeder, Italiaanse kruiden, peper, zout en bakpoeder.
3. Voeg het water en de olijfolie toe en meng goed tot een glad beslag. Het beslag lijkt misschien wat dun, maar het wordt dikker tijdens het bakken.
4. Voeg de gesneden ui, paprika, courgette en champignons toe en meng door het beslag.
5. Kook als laatste kort de doperwten en voeg ze ook toe aan het beslag.
6. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en vul ze ongeveer tot driekwart.
7. Bak de muffins 30-35 minuten in het midden van de oven, of tot de bovenkant stevig en goudbruin is. Controleer met een prikker of ze gaar zijn.
8. Haal de muffinbakvorm uit de oven en laat de muffins minstens 10 minuten afkoelen. Je kunt ze direct eten, of tot 5 dagen bewaren in een luchtdichte doos in de koelkast.

4,3G
EIWIT

LET OP:

Deze muffins zijn vrij klein en bedoeld als tussendoortje.
Neem er gerust 2 of 3.

Romige pastasaus met cannellini bonen



Bereidingstijd
10 minuten



Kook/baktijd
10 minuten



Totale tijd
20 minuten



Porties
4 porties

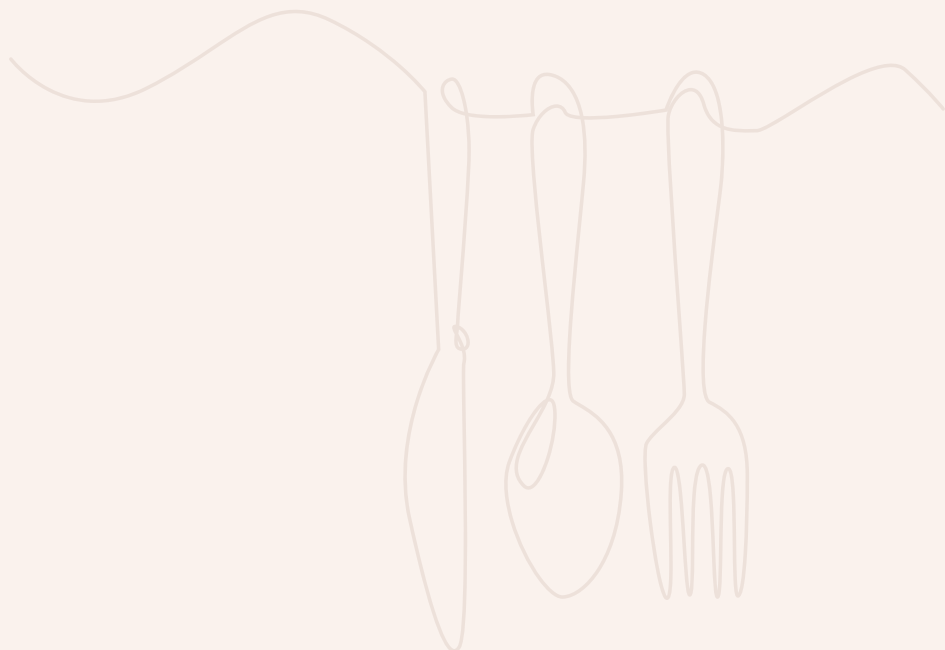
Ingrediënten

- 2 el olijfolie
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 blikken (400 g per blik) tomatenblokjes
- 50 g zongedroogde tomaten
- 1 blik (400 g) cannellini bonen, uitgelekt en afgespoeld
- 200 ml sojamelk
- 1 tl chilivlokken (optioneel)
- 30 g verse basilicum (blaadjes geplukt, meeste fijngehakt)
- 450 g pasta naar keuze (bijvoorbeeld penne, fusilli of spaghetti)
- (Extra) verse basilicumblaadjes
- Pijnboompitjes

Benodigdheden

- Kookpan,
- Grote sauspan
- Blender of staafmixer





Bereidingswijze

1. Breng een grote pan water met zout aan de kook en kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Giet de pasta af en zet apart.
2. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden knoflook toe en bak deze 1-2 minuten tot de knoflook zacht en geurig is, maar niet bruin.
3. Voeg de tomatenblokjes en zongedroogde tomaten toe. Roer alles goed door en laat het mengsel 10 minuten zachtjes sudderen.
4. Schep het tomatenmengsel in een blender. Voeg de cannellini bonen en sojamelk toe en mix tot een dikke, romige saus.
5. Giet de saus terug in de pan en verwarm deze op laag vuur.
6. Voeg de fijngehakte basilicum toe en roer goed door. Proef en voeg zout, peper en eventueel chilivlokken toe voor extra pit.
7. Doe als laatste de gekookte pasta erbij en roer het goed door.
8. Verdeel de pasta over borden. Garneer met verse basilicumblaadjes en pijnboompitjes.
9. Deze pasta is ideaal als mealprep-recept. Je kunt het 3 dagen in een bakje in de koelkast bewaren en tot wel 3 maanden invriezen.

25,8G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Door te kiezen voor een pasta op basis van peulvruchten wordt dit gerecht nog eiwitrijker, namelijk wel 33,1 gram eiwit!



DINER

Pasta Bolognese met linzen en walnoten



Bereidingstijd

15 minuten



Rusttijd

30 minuten



Totale tijd

45 minuten



Porties

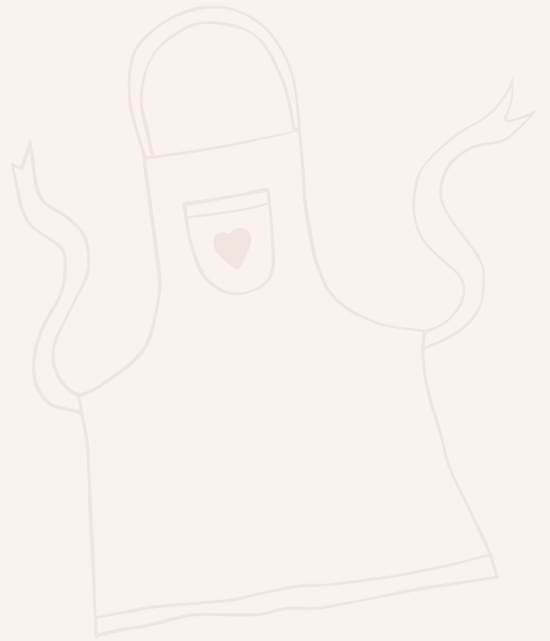
4 porties

Ingrediënten

- 400 g volkorenpasta (of spaghetti)
- 1 ui, in stukken
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes
- 300 g wortels, in blokjes
- Peper en zout, naar smaak
- 2 el Italiaanse kruiden
- 1 el tomatenpuree
- 3 el balsamicoazijn
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 150 g rode linzen
- 500 ml groentebouillon
- 40 g walnoten, gehakt
- 20 g verse peterselie, fijngehakt
- Edelgistvlokken (optioneel)
- Pijnboompitten (optioneel)

Benodigdheden

- Grote pan
- Kookpan



Bereidingswijze

1. Kook de volkorenpasta of spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af en zet opzij.
2. Verhit wat olie in een grote pan. Bak de ui en knoflook zachtjes aan gedurende 2-3 minuten. Voeg de wortels, bleekselderij, Italiaanse kruiden, en een snuf peper en zout toe. Bak dit 4-5 minuten mee tot de groenten beginnen te verzachten.
3. Voeg de tomatenpuree en een scheutje water toe. Meng dit goed door de groenten. Voeg de balsamicoazijn toe en roer nogmaals goed door.
4. Zet het vuur lager en voeg de tomatenblokjes, rode linzen, en groentebouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat de saus ongeveer 30 minuten zachtjes pruttelen, tot de groenten en linzen zacht zijn. Roer af en toe door de saus.
5. Voeg de fijngehakte walnoten en peterselie toe tijdens de laatste 5 minuten van het koken. Meng goed door de saus.
6. Serveer de gekookte pasta met de saus. Garneer met edelgistvlokken, pijnboompitten, en verse kruiden naar keuze.

27,6G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Door te kiezen voor een pasta op basis van peulvruchten wordt dit gerecht nog eiwitrijker, namelijk wel 35 gram eiwit!

SNACK

Kikkererwten rotsjes



Bereidingstijd
10 minuten



Kook/baktijd
30-35 minuten



Totale tijd
40-45 minuten



Porties
4 porties

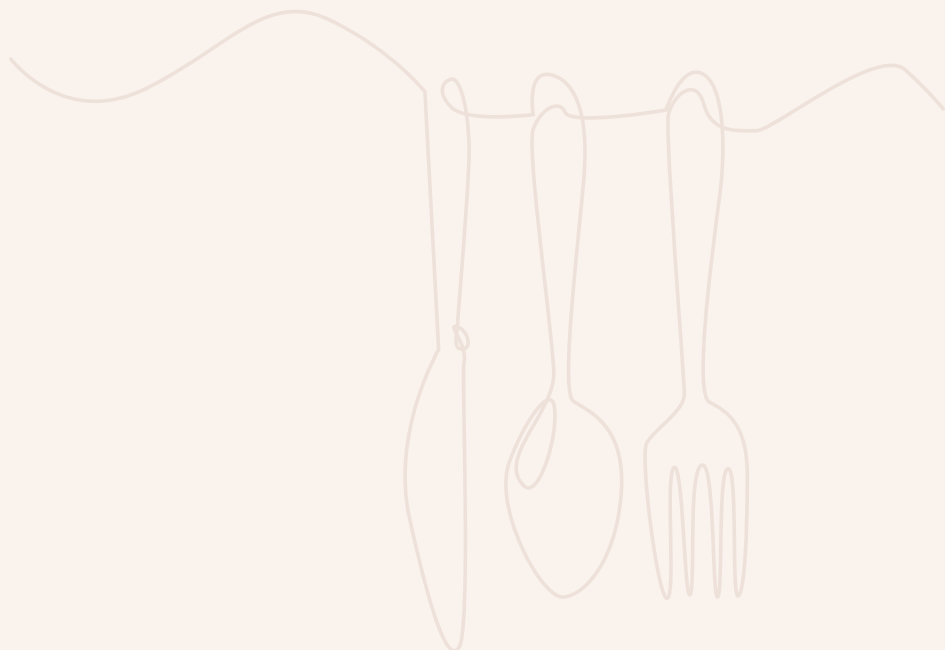
Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (265 gr uitlekgewicht)
- 150 gram pure chocolade
- 2 theelepels kokosolie
- Snufje zout

Benodigdheden

- Kookpan,
- Grote sauspan
- Blender of staafmixer





Bereidingswijze

1. Spoel de kikkererwten af dep ze goed droog met een schone theedoek.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Leg de kikkererwten op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster de kikkererwten ongeveer 30 minuten in de oven, totdat ze krokant zijn. Schep de bonen halverwege de baktijd even om.
4. Terwijl de kikkererwten roosteren, smelt je de chocolade. Doe ze in een steelpan met de kokosolie en smelt zachtjes op een lage temperatuur. Blijf goed doorroeren.
5. Haal de geroosterde kikkererwten uit de oven en laat ze een beetje afkoelen. Voeg ze vervolgens toe aan de gesmolten chocolade en roer goed, zodat alle bonen bedekt zijn met chocolade. Voeg ook een snufje zout, indien gewenst.
6. Gebruik een eetlepel om hoopjes van de chocolade-kikkererwten op een bord met bakpapier te scheppen. Laat wat ruimte tussen de hoopjes zodat ze mooi kunnen vormen.
7. Zet het bord in de koelkast of vriezer om de chocolade te laten uitharden. Zodra de chocolade hard is, zijn de 'rotsjes' klaar om te eten!
8. Bewaar ze in een bakje in de vriezer of in de koelkast.

3,8G
EIWIT

Dit recept is bedoeld als toetje of snack. Om het eiwitrijker en lager in vet te maken, kun je ook yoghurt gebruiken i.p.v. chocolade. Leg de rotsjes dan in de vriezer en laat ze 3 uur staan. Dan krijg je frozen yoghurt bites!



LUNCH OF DINER

Snelle wrap met zwarte bonen en avocado



Bereidingstijd

10 minuten



Rusttijd

-



Totale tijd

10 minuten



Porties

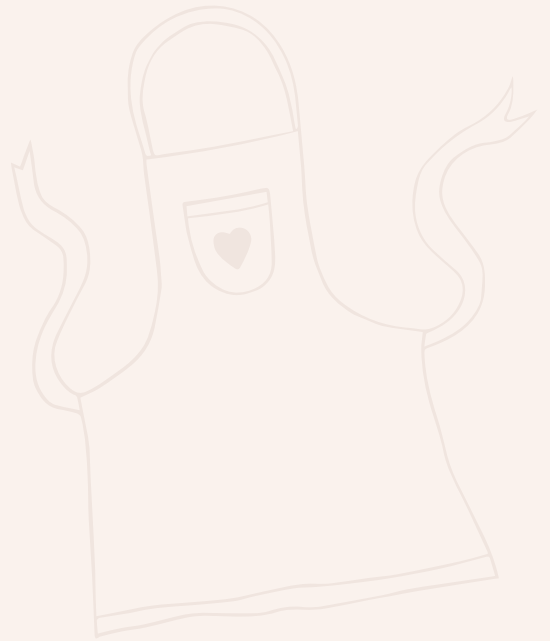
≈ 2 porties

Ingrediënten

- 1 blik zwarte bonen (uitgelekt gewicht 250 g)
- 1 avocado, gepeld en pit verwijderd
- 1 teentje knoflook, geraspt
- 0,5 tl komijnpoeder
- Sap van 1 limoen
- 2 el verse koriander, gehakt
- Zout en peper, naar smaak
- 2 volkoren tortilla's
- 1 tomaat, in blokjes gesneden
- 1/4 rode ui, fijngehakt
- Handjevol sla of spinazie

Benodigdheden

- Mengkom



Bereidingswijze

1. Doe de zwarte bonen en de avocado in een kom. Gebruik een vork om de ingredienten goed te prakken tot een smeùige mash. Zorg ervoor dat de zwarte bonen goed geplet zijn, maar het mengsel mag nog wat textuur hebben.
2. Voeg de geperste knoflook, komijnpoeder, en limoensap toe aan de mash.
3. Voeg de verse koriander, en zout en peper naar smaak toe. Meng alles goed door elkaar totdat de smaakmakers goed zijn verdeeld.
4. Leg de volkoren tortilla's op een schoon oppervlak. Verdeel de avocado-kikkererwten mash gelijkmatig over de tortilla's. Voeg de tomaatblokjes, fijngehakte rode ui, en een handje sla of spinazie toe bovenop de mash.
5. Vouw de zijkanten van de tortilla's naar binnen en rol de burrito strak op. Zorg ervoor dat de vulling goed binnenin blijft zitten.
6. Snijd de burrito's doormidden en serveer direct of neem mee als lunch voor onderweg of op werk.

18G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Voeg wat sojayoghurt toe aan de avocado-bonenspread en serveer er bijvoorbeeld een salade of geroosterde groenten naast om er een volwaardige maaltijd van te maken!

SNACK

Zoete 'borrelnootjes' van kikkererwten



Bereidingstijd
3 minuten



Kook/baktijd
20 minuten



Totale tijd
23 minuten



Porties
2 porties

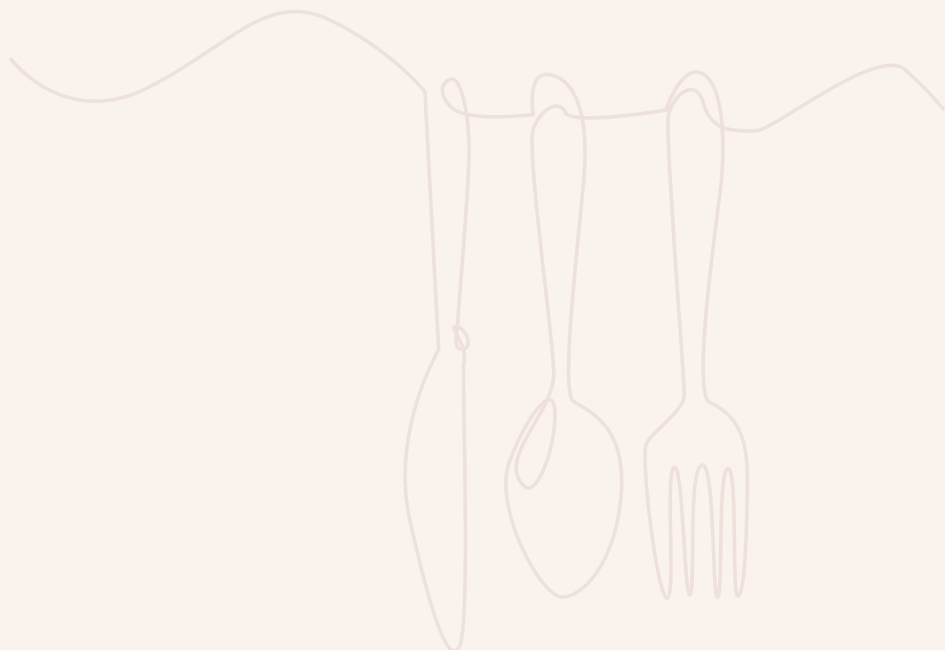
Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (uitgelekt gewicht 265 g)
- 1 el ahornsiroop
- 1 tl kaneel
- Snufje zout
- 1 tl milde olijfolie

Benodigdheden

- Airfryer
- Kom





Bereidingswijze

1. Spoel de kikkererwten goed af onder koud water en dep ze droog met keukenpapier. Dit is een belangrijke stap om de kikkererwten lekker knapperig te krijgen.
2. Doe de kikkererwten in een kom en voeg de ahornsiroop, kaneel, milde olijfolie en een snufje zout toe. Meng goed zodat de kikkererwten gelijkmatig bedekt zijn met het kruidenmengsel.
3. Verwarm de Airfryer voor op 180°C. Leg de gekruide kikkererwten daarna in het mandje van de airfryer.
4. Bak de kikkererwten 20 minuten op 180°C. Schud het mandje tijdens het bakken een paar keer goed door, zodat ze gelijkmatig krokant worden gebakken.
5. Laat de kikkererwten 10-15 minuten afkoelen voordat je ze serveert. Ze worden extra knapperig als ze afkoelen.
6. Serveer de kikkererwten als zoet borrelnootje, gezond snackje of als lekkere zoete toevoeging aan je yoghurt bijvoorbeeld!

10G
EIWIT

10 gr eiwit = 1 portie. Je kunt de 'borrelnootjes' eten als tussendoortje of toevoegen aan je maaltijd als crunchy topping!



DINER

Aziatische taco's met knapperige bonen en tempeh



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

35 minuten



Totale tijd

50 minuten



Porties

6 porties

Ingrediënten

VOOR DE TEMPEH EN ZWARTE BONEN:

- 1 blik zwarte bonen van 400 gram (265 gr uitlekgewicht)
- 400 gr tempeh (1 pak)
- 3 el sojasaus
- 1 el ketjap manis
- 1 el citroensap
- 2 el ahornsiroop
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- 3 el olijfolie

VOOR DE TACO'S + SALSA:

- 12 mini tortilla's
- 150 gram maïs
- 2 tomaten, in blokjes
- 2 avocado's, in blokjes
- ½ rode peper, fijngesneden
- 1 kleine rode ui, fijngesneden
- 1 el balsamicoazijn

Benodigdheden

- Airfryer of oven
- Mengkommen
- Koekenpan
- Tacohouder

MAAK HET AF MET:

- 200 gr kokosyoghurt
- Verse koriander of peterselie
- Limoensap



Bereidingswijze

1. Verwarm de Airfryer of oven voor op 180 graden.
2. Spoel de zwarte bonen goed af en dep ze droog met wat keukenpapier. Doe ze daarna in een mengkom.
3. Scheur de tempeh in stukken, zo groot als de zwarte bonen, en doe ze bij de zwarte bonen in de mengkom.
4. Voeg de sojasaus, ketjap manis, citroensap, ahornsiroop, gerookte paprikapoeder en olijfolie toe en mix alles goed door elkaar.
5. Schep de ingrediënten daarna in de Airfryer en ze krokant en donkerbruin in 25 minuten. Schep elke 3-4 minuten even goed door om te voorkomen dat het aan het rooster van de Airfryer blijft plakken.
6. Maak in de tussentijd de taco's en salsa. Snijd alle ingredienten voor de salsa in blokjes of fijn. Doe de maïs in een kom en voeg de blokjes avocado, tomaat, rode peper, rode ui en balsamicoazijn toe. Schep door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Proef of je wat mist! Als je van pittig houdt kun je er eventueel wat chilivlokken bij doen.
7. Zet een koekenpan op het vuur en bak de tortilla's kort op hoog vuur aan beide kanten, zonder olie.
8. Besmeer de taco's met plantaardige yoghurt en verdeel er de krokante zwarte bonen en tempeh overheen. Maak het af met de salsa en garneer met verse koriander of peterselie. Verdeel voor extra smaak een beetje limoensap over de taco's en serveer ze daarna meteen op een schaal of in een tacohouder.

25,6G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Door te kiezen voor sojayoghurt in plaats van kokosyoghurt bevat dit recept de helft aan verzadigd vet, namelijk 3,9 gram t.o.v. 7,8 gram.

LUNCH OF DINER

Quiche met prei en zongedroogde tomaat



Bereidingstijd
20 minuten



Kook/baktijd
35 minuten



Totale tijd
55 minuten



Porties
8 stukken

Ingrediënten

- 1 rol vegan bladerdeeg
- 1 prei
- Olie, om in te bakken
- ½ tl knoflookpoeder
- 175 gr kikkererwtenmeel
- 250 ml sojamelk
- 0.5 tl zwarte peper
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl kurkuma
- 1 tl zout
- 2 el edelgistvlokken
- Een handje cherrytomaatjes
- 50 gr zongedroogde tomaat
- 0.5 courgette, geraspt
- 150 gr doperwten
- Geroosterde pijnboompitten



Benodigdheden

- Taartvorm
- Oven
- Koekenpan
- Mengkommen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (boven- en onderwarmte).
2. Laat het bladerdeeg op kamertemperatuur komen. Rol het deeg uit en bekleed hiermee de bodem en zijkanten van de taartvorm. Prik gaatjes in de bodem met een vork.
3. Leg bakpapier over het deeg en vul met gedroogde kikkererwten (of ongekookte rijst). Zet de quichebodem 10 minuten in de oven om 'blind te bakken'. Controleer na 5 minuten.
4. Snijd de prei in dunne ringen, halveer de cherrytomaatjes, en snijd de zongedroogde tomaten fijn. Rasp de courgette en knijp overtollig vocht eruit.
5. Verhit een scheutje olie in een koekenpan. Bak de prei zacht op middelhoog vuur in 5-10 minuten. Voeg knoflookpoeder, peper en zout toe en roer regelmatig.
6. Meng in een kom het kikkererwtenmeel met de sojamelk, zwarte peper, gerookte paprikapoeder, kurkuma, zout en edelgistvlokken. Roer met een garde tot een glad beslag. Voeg de gebakken prei, cherrytomaatjes, zongedroogde tomaat en geraspte courgette toe. Roer goed door. Als het beslag te dun lijkt, voeg dan een extra lepel kikkererwtenmeel toe.
7. Wil je de quiche nog eiwitrijker maken? Kook dan 3-4 minuten wat diepvriesdoperwten in een steelpan en voeg deze toe aan het beslag.
8. Haal de quichebodem uit de oven. Verwijder voorzichtig het bakpapier en de gewichtjes. Schep het kikkererwten-groentenmengsel op de bodem en strijk het glad met een lepel.
9. Bak de quiche in 20-25 minuten op 200 °C, totdat de vulling stevig en goudbruin is. Controleer na 20 minuten.
10. Haal de quiche uit de oven en laat 5-10 minuten afkoelen. Snijd de quiche daarna in stukken en serveer direct.

12,2G
EIWIT

1 stuk quiche (1/8e van de quiche) bevat 11,7 g eiwit. Zie dit als onderdeel van je maaltijd. Serveer er bijvoorbeeld een salade met quinoa of gerookte tofu en pitten bij om het een eiwitrijke volwaardige maaltijd te maken.



SPREAD

Rode linzenspread



Bereidingstijd

5 minuten



Kook/baktijd

20 minuten



Totale tijd

40 minuten



Porties

500 gram

Ingrediënten

- 200 g gedroogde rode linzen
- 2 laurierbladeren
- 4 el tahin
- 3 eetlepels citroensap (ongeveer 1 kleine citroen)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel gemalen komijn
- ¼ theelepel gemalen gember
- ¼ theelepel kurkuma
- ¼ theelepel uienpoeder
- ¼ theelepel cayennepeper
- Zout en zwarte peper naar smaak

Benodigdheden

- Zeef
- Middelgrote pan
- Keukenmachine of blender



Bereidingswijze

1. Spoel de linzen af en doe ze in een pan. Voeg water toe zodat de linzen 5 cm onder water staan, samen met de laurierbladeren. Breng aan de kook en laat 15 minuten sudderen, afgedekt. Giet af en verwijder de laurierbladeren.
2. Haal de pan van het vuur en laat de linzen eerst goed afkoelen, voordat je ze gaat pureren.
3. Doe de gekookte linzen, tahin, citroensap, olijfolie, knoflook, komijn, gember, kurkuma, uienpoeder en cayennepeper in een keukenmachine. Pulseer tot een gladde spread, voeg eventueel water toe voor de gewenste consistentie.
4. Breng op smaak met zout en peper. Serveer als dip of op brood.

11,7G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per 100 gram. Spreads als deze kun je heel goed iets verdunnen met sojamelk om er vervolgens een lekkere en gezonde dressing voor een salade van te maken.

DINER

Herfstige tray bake met knapperige bonen



Bereidingstijd
15 minuten



Kook/baktijd
35-40 minuten



Totale tijd
a50-55 minuten



Porties
4 porties

Ingrediënten

- 500 g wortel
- 500 g aardappels (ongeschild)
- 1 rode ui
- 1 blik limabonen (400 g)
- 1 blik kikkererwten (400 g)
- 1 broccoli, in roosjes
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- Peper en zout, naar smaak

TER GARNERING:

- Verse peterselie, fijngehakt
- Fijngehakte noten naar keuze

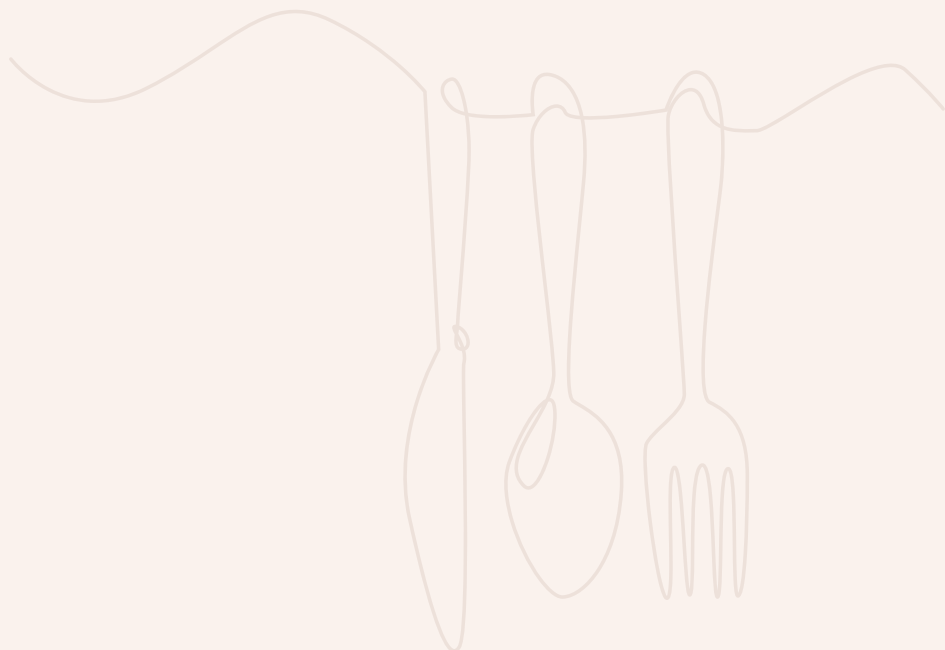
VOOR DE ROMIGE DRESSING:

- 3 eetlepels tahin
- 2 eetlepels sojayoghurt
- 4 eetlepels citroensap
- 4 eetlepels water
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Peper en zout, naar smaak

Benodigdheden

- Bakplaat
- Bakpapier
- Grote kom





Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C (180°C voor heteluchtoven) en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de groenten en peulvruchten in een grote kom: wortels, aardappels, rode ui, limabonen, kikkererwten en broccoli. Voeg de olijfolie, paprikapoeder, komijnpoeder, zout en peper toe en meng goed zodat alle groenten en bonen gelijkmatig bedekt zijn.
3. Spreid het mengsel gelijkmatig uit over de bakplaat en bak het in de oven voor 35-40 minuten, of totdat de groenten goudbruin en gaar zijn. Roer de groenten halverwege de baktijd door voor een gelijkmatige garing.
4. Maak de romige dressing: Meng in een blender of kleine kom de tahin, plantaardige yoghurt, citroensap, water, knoflook, zout en peper tot een romige dressing.
5. Serveer de tray bake met de romige tahindressing aan de zijkant. Garneer met verse peterselie en fijngehakte noten naar keuze.

22,9G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Voeg de tofu zoals bereid in de sticky tofu wok toe of serveer de tray bake met quinoa om dit recept nog eiwitrijker te maken.



SPREAD

Frisse tuinbonen -munt dip



Bereidingstijd

10 minuten



Kook/baktijd

-



Totale tijd

10 minuten



Porties

500 gr spread

Ingrediënten

- 200 g tuinbonen (vers of diepvroes)
- 200 g doperwtten (vers of diepvroes)
- 3 eetlepels tahin
- 1 handje verse muntblaadjes
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Sap + rasp van 1 citroen
- 1 theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel zout
- Snufje zwarte peper
- Water (om te verdunnen)

Benodigdheden

- Steelpan
- Keukenmachine



Bereidingswijze

1. Breng water aan de kook en kook de tuinbonen en doperwten 3-5 minuten. Giet ze af en spoel ze goed af met koud water om het kookproces te stoppen.
2. Doe de gekookte tuinbonen en doperwten, tahin, muntblaadjes, olijfolie, knoflook, citroensap en -rasp, komijnpoeder, zout en peper in een keukenmachine of blender.
3. Mix alles tot een gladde massa. Voeg water toe als de dip te dik is, totdat je de gewenste consistentie bereikt.
4. Proef de dip en voeg indien nodig extra zout, citroensap of olijfolie toe om de smaak te verbeteren.
5. Serveer de dip met een scheutje extra olijfolie en garneer eventueel met verse kruiden naar keuze. Het is heerlijk met crackers, groenten of als smeersel op brood.

6,9G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit geldt voor 100 gram van de spread. Spreads als deze kun je heel goed iets verdunnen met sojamelk om er vervolgens een lekkere en gezonde dressing voor een salade van te maken.

DINER

De allerlekkerste zelfgemaakte hummus



Bereidingstijd
10 minuten



Kook/baktijd
-



Totale tijd
10 minuten



Porties
500 gr hummus

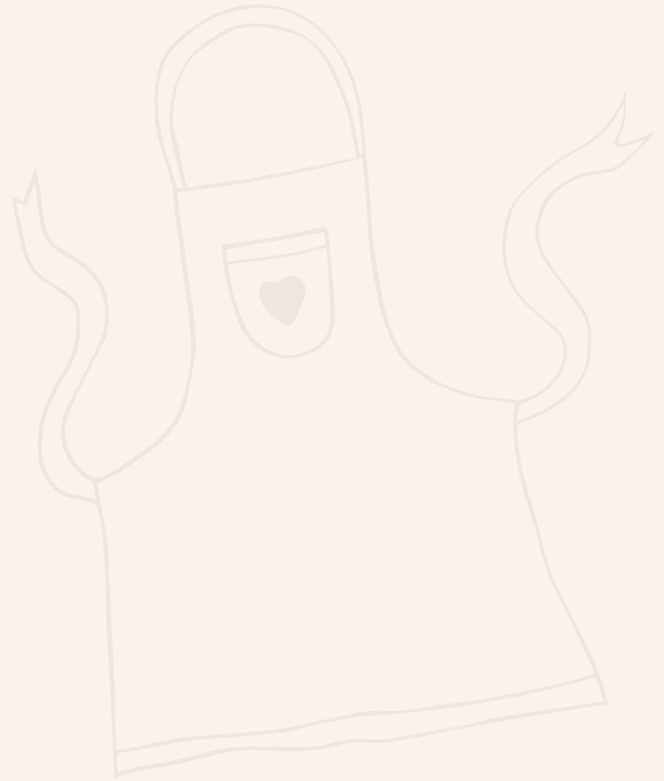
Ingrediënten

- 2 blikken kikkererwten (van 400 g)
- 2 tenen knoflook
- 50 ml tahin (ongeveer 4-5 eetlepels)
- 4-5 ijsblokjes
- 2 tl komijnzaad
- Peper en zout, naar smaak
- Sap en rasp van ½ citroen
- Extra vierge olijfolie (naar smaak/gewenste dikte)
- Water (om te verdunnen)

Benodigheden

- Schone theedoek
- Kleine koekenpan
- Vijzel (of een elektrische kruidenmolen)
- Kleine hakmolen of keukenmachine





Bereidingswijze

1. Spoel de kikkererwten af en verwijder de velletjes. Leg ze op een schone theedoek en wrijf stevig met je handen om de velletjes los te maken. Dit kost even tijd, maar zorgt voor een extra romige hummus.
2. Verhit een kleine koekenpan op hoog vuur en rooster het komijnzaad kort tot het begint te geuren. Schep het meteen in een vijzel en maal het fijn.
3. Doe de kikkererwten in een kleine hakmolen of keukenmachine. Voeg knoflook, tahin, ijsblokjes, het gemalen komijnzaad, peper, zout, citroensap en -rasp, en een scheutje olijfolie toe. Mix tot een gladde en romige hummus.
4. Controleer de dikte van de hummus. Als het te dik is, voeg dan wat extra olijfolie of (ijs)water toe en mix opnieuw.
5. Proef de hummus en breng op smaak met extra zout, citroen of eventueel wat pit, zoals chillivlokken.
6. Serveer de hummus met rauwkost, stokbrood of gebakken pitabroodjes.

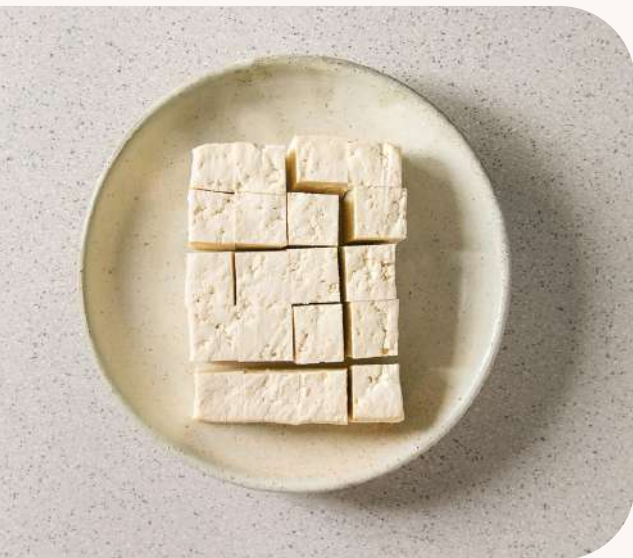
8,9G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit geldt voor 100 gram van de spread. Spreads als deze kun je heel goed iets verdunnen met sojamelk om er vervolgens een lekkere en gezonde dressing voor een salade van te maken.

Tofu



Introductie tofu	51	Recept 24: Tofu 'feta'	68
Basisbereiding van tofu	53	Recept 25: 'Kip'-kerrie salade van tofu	70
Recept 17: Burgers van tofu	54	Recept 26: Romige 'eier'salade' van tofu	72
Recept 18: Groenten-tofuburgertjes	56	Recept 27: Vegan cream cheese van tofu	74
Recept 19: Balletjes van tofu	58	Recept 28: Quinoa salade met gebakken wortel en gerookte tofu	76
Recept 20: Zoete aardappel-bloemkool curry met gebakken tofu	60	Recept 29: Sticky tofu wok	78
Recept 21: Palak tofu	62	Recept 30: Tofu 'Butter' Chicken	80
Recept 22: Scrambled tofu 2.0	64	Recept 31: Thaise noedelsoep met gebakken tofu	82
Recept 23: Canneloni met tofu'ricotta'	66	Recept 32: Chocolademousse van tofu	84



Tofu

Tofu is echt onze favoriet en een van de meest veelzijdige plantaardige eiwitbronnen die er zijn. Je kunt er namelijk van alles mee! Van wokstukjes tot sauzen, van bakken in de oven, tot stomen. Je kunt tofu echt onwijs lekker maken, en het is ook nog eens ontzettend gezond. Maar wat is tofu nou eigenlijk?

Hier zijn een paar dingen die je erover moet weten:

1 Tofu is gestremde sojamelk

Tofu wordt gemaakt door sojamelk te stremmen, vergelijkbaar met hoe kaas wordt gemaakt van melk. Het is een eenvoudige en pure manier om sojabonen om te zetten in een stevige, eiwitrijke bron van voeding.

2 Tofu is nog eiwitrijker dan peulvruchten

Hoewel peulvruchten zoals bonen en linzen al bekend staan om hun hoge eiwitgehalte, bevat tofu zelfs nog meer eiwitten per portie. Een geweldige keuze als je je eiwitinname op peil wilt houden!

3 Tofu bevat minder vezels dan peulvruchten

Omdat tofu minder vezels bevat dan peulvruchten, kan het een goede optie zijn voor mensen die nog niet gewend zijn aan veel vezels in hun dieet. Als je last hebt van je spijsvertering bij het eten van bonen, erwten of linzen, kan tofu een milder alternatief zijn.

4 Kant-en-klare tofu kan veel zout en vet bevatten

Als je al op smaak gemaakte tofu uit de supermarkt koopt, kan deze soms best veel zout en vet bevatten. Door dus zelf tofu op smaak te maken, kun je een gezondere versie bereiden die precies past bij jouw voedingsbehoeften.

Soorten tofu

Er zijn verschillende soorten tofu, afhankelijk van de stevigheid. In de supermarkten vind je eigenlijk altijd de stevige of extra stevige tofu, dus deze gaan wij ook voornamelijk gebruiken in de recepten.



Zijden tofu:

Zijdezacht en romig, ideaal voor soepen, sauzen, desserts of smoothies.



Zachte tofu:

Een beetje steviger dan zijden tofu, maar nog steeds geschikt voor lichte gerechten zoals dips en spreads.



Stevige tofu:

Veelzijdig en perfect voor bakken, grillen, roerbakken en marineren.



Extra stevige tofu:

De favoriet voor stevige gerechten zoals tofu-schnitzels of grillspiesen.

Hieronder vind je een overzicht van de voedingswaarden van de meest voorkomende soorten tofu per 100 gram. Deze kunnen per merk of type iets verschillen, maar dit is een goede richtlijn:

PEULVRUCHTEN	EIWIT (G)	VEZELS (G)	KOOLHYDRATEN (G)	CALORIEËN (KCAL)
Zijden tofu	5	2	1.5	55
Zachte tofu	7	3	2	75
Stevige tofu	10	6	1	120
Extra stevige tofu	12	8	1	140

Hoe maak je tofu lekker?

Tofu is van zichzelf dus heel mild van smaak, maar dat maakt het juist zo'n veelzijdig ingrediënt. We gaan in de sub modules uitgebreid in op hoe je tofu lekker kunt maken en wat je er allemaal mee kunt, maar hier zijn alvast een paar 'basis' tips om tofu echt lekker te maken:

1

PERS HET VOCHT ERUIT:

Voor stevige tofu is het belangrijk om het overvloedige vocht eruit te persen. Dit maakt het makkelijker om smaken op te nemen en zorgt voor een betere textuur. In de volgende sub module gaat Lenna je leren hoe je dit kunt doen.

2

MARINEER VOOR MEER SMAAK:

Tofu is net een spons en neemt smaken, zoals marinades goed op. Laat de tofu minstens 30 minuten marineren voor een optimale smaak.

3

KROKANT BAKKEN IN DE PAN OF OVEN:

je kunt tofu zowel in de pan als in de oven bakken. In de recepten vind je terug welke bereiding het beste werkt voor de gerechten.

4

GEBRUIK TOFU ALS BASIS VOOR SAUZEN OF DESSERTS:

Tofu kun je pureren tot een romige saus of dressing. Dit kan met alle soorten tofu, alleen is de zijden tofu hier het meest geschikt voor. En... wist je dat je van tofu zelfs desserts kunt maken? Ja, echt!

Hoe bewaar je tofu?

Bewaar tofu in de koelkast in een bakje water en ververs het water dagelijks. Zo blijft het langer vers. Als je tofu niet meteen gebruikt, kun je het ook invriezen; dit verandert de textuur (het wordt steviger en sponziger), wat perfect kan zijn voor bepaalde gerechten.

Veel plezier met de recepten uit het e-book!

Er valt nog zo veel meer te vertellen over tofu – van de verschillende manieren om het te bereiden tot de talloze gerechten waarin het de show kan stelen. Maar het allerbelangrijkste is om gewoon aan de slag te gaan met de recepten! Laat je inspireren, experimenteer en ontdek hoe heerlijk tofu kan zijn. Je zult versteld staan van de smaak en de veelzijdigheid die dit product te bieden heeft.



BIJGERECHT

Burgers van tofu



Bereidingstijd

15 minuten



Rusttijd

35 minuten



Totale tijd

45 minuten



Porties

4 burgers

Ingrediënten

- 300 g tofu
- 1 handje koriander, grof gehakt
- 5 bosuitjes, gehakt
- 2 tl Dijonmosterd
- 2 tl ahornsiroop
- 2 el sojasaus
- 2 tl Sriracha of sambal
- 2 el limoensap
- 2 teentjes knoflook, geperst
- ½ tl zwarte peper
- Kikkererwtenmeel, naar behoefte (ongeveer 4-6 el)

Benodigdheden

- Mengkom
- Bakplaat
- Staafmixer



Bereidingswijze

1. Haal zo veel mogelijk vocht uit de tofu. Dit door de tofu in een schone theedoek te wikkelen en er iets zwaars bovenop te leggen. Laat het 10 minuten staan.
2. Verwarm de oven voor op 180°C (boven- en onderwarmte) en bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Verkruimel de tofu in een grote kom. Voeg de gehakte koriander of peterselie, bosuitjes, Dijonmosterd, ahornsiroop, sojasaus, Sriracha (of sambal), limoensap, knoflook en zwarte peper toe. Meng alles goed door elkaar.
4. Gebruik een staafmixer om het mengsel te pureren tot een gladde, samenhangende massa. Dit helpt om de burgers beter bij elkaar te houden. Het is niet erg als er nog een paar grove stukjes overblijven.
5. Voeg geleidelijk kikkererwtenmeel toe totdat het mengsel stevig genoeg is om tot een bal te vormen die niet uit elkaar valt. Meestal is 4-6 eetlepels voldoende.
6. Verdeel het mengsel in 4 gelijke delen en vorm er burgers van ongeveer 1,5 cm dik.
7. Leg de burgers op de bakplaat en bak ze 20 minuten in de oven. Draai ze daarna voorzichtig om en bak nog eens 15 minuten, totdat ze goudbruin en krokant zijn.
8. Serveer de burgers als bijgerecht, op een broodje of snijd het in stukjes en eet het bij de lunch! Je kunt ze makkelijk invriezen, dus perfect als meal prep eiwitbron!

14,5G
EIWIT

Zie deze burgers als onderdeel van je maaltijd of als bijgerecht. Om er een volwaardige maaltijd van te maken raden we aan groenten, peulvruchten, granen en/of pitten, zaden en noten erbij te eten.

Groenten-tofu burgertjes



Bereidingstijd

20 minuten



Kook/baktijd

15 minuten



Totale tijd

35 minuten



Porties

6 burgers porties

Ingrediënten

- 500 g tofu
- 1 grote wortel, geraspt
- 75 gr Chinese kool, in dunne reepjes
- 4 bosuitjes, in dunne reepjes
- Flinke snuf zout
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 rode ui, fijngesneden
- 100 gr kikkererwtenmeel (voeg meer toe indien nodig)
- 3 el maïzena (voeg meer toe indien nodig)
- 2 el ketjap manis
- 1 el sesamzaadjes (zwart of wit)
- 1 tl kerriepoeder
- Milde olijfolie, om in te bakken

Benodigdheden

- Rasp
- Mengkom
- Koekenpan





Bereidingswijze

1. Haal de tofu uit de verpakking en laat goed uitlekken. Wikkel de tofu in keukenpapier of een schone doek en leg er iets zwaars op om het vocht eruit te drukken. Laat dit 10 minuten staan.
2. Na het uitlekken, verkruimel de tofu met je handen en doe het in een grote mengkom. Gebruik een staafmixer om de tofu glad te maken.
3. Doe de geraspte wortel, Chinese kool en bosuitjes in een vergiet boven een kom. Voeg een flinke snuf zout toe en knijp voorzichtig in de groenten. Laat dit 8-10 minuten staan om het vocht eruit te trekken. Knijp het overvloedige vocht goed uit.
4. Voeg de uitgelekte groenten, fijngesneden knoflook, ui, kikkererwtenmeel, maïzena, ketjap manis, sesamzaadjes, kerriepoeder, zout en peper toe aan de tofu. Kneed het mengsel goed met je handen tot alles goed gemengd is. Als het mengsel te nat is, voeg dan meer kikkererwtenmeel toe.
5. Maak van het mengsel 6 burgers (ongeveer 10 cm in diameter). Maak je handen nat om te voorkomen dat het mengsel blijft plakken.
6. Verhit wat olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgertjes 3-4 minuten aan beide zijden totdat ze goudbruin zijn. Leg de gebakken burgers op een bord met keukenpapier en bak de rest van de burgers.
7. Herhaal dit tot alle burgertjes gebakken zijn. Serveer de burgertjes als bijgerecht.

15,5G
EIWIT

Zie deze burgers als onderdeel van je maaltijd of als bijgerecht. Om er een volwaardige maaltijd van te maken raden we aan groenten, peulvruchten, granen en/of pitten, zaden en noten erbij te eten.



BIJGERECHT

Balletjes van tofu



Bereidingstijd
15 minuten



Rusttijd
30 minuten



Totale tijd
45 minuten



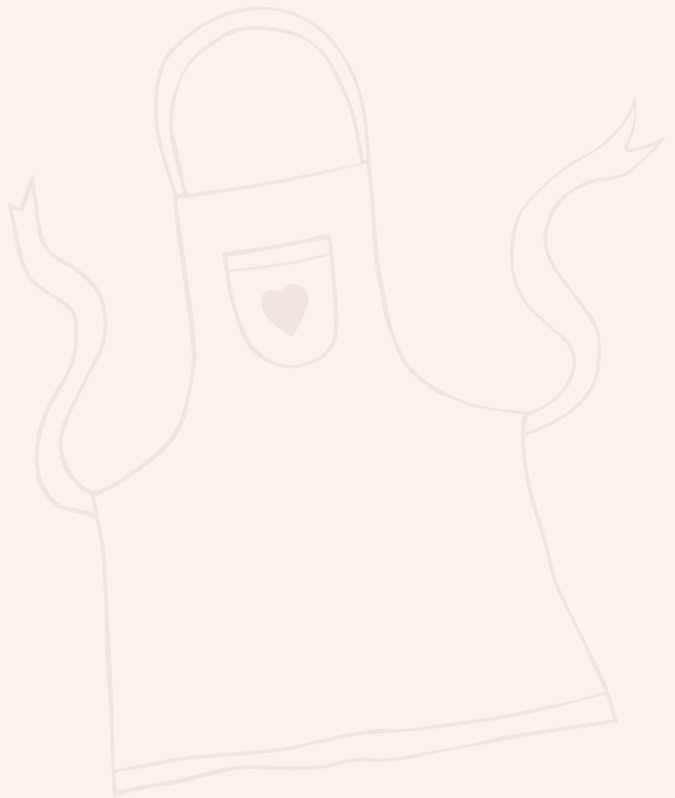
Porties
20 balletjes

Ingrediënten

- 500 g tofu
- 4 bosuitjes, in ringetjes gesneden
- 1 wortel, fijngesneden
- 1 handje geroosterde cashewnoten, fijngehakt
- 4 eetlepels maïzena
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel zwarte peper
- 1 theelepel kipkruiden
- Milde olijfolie (voor het bakken)

Benodigdheden

- Mengkom
- Bakplaat



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven) en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Doe de tofu in een schone theedoek, en knijp er zoveel mogelijk vocht uit.
3. Meng de uitgelekte tofu met de gesneden bosuitjes, wortel, gehakte cashewnoten, maïzena, zout, peper en kipkruiden in een kom. Meng alles goed door elkaar.
4. Maak met natte handen kleine balletjes van het mengsel en leg ze op de voorbereide bakplaat. Bestrijk de balletjes met een beetje olijfolie.
5. Zet de bakplaat in de oven en bak de balletjes in 25-30 minuten goudbruin en gaar.
6. Serveer de balletjes als bijgerecht.

14,2G
EIWIT

Zie deze balletjes als onderdeel van je maaltijd of als bijgerecht. Om er een volwaardige maaltijd van te maken raden we aan groenten, peulvruchten, granen en/of pitten, zaden en noten erbij te eten.

Zoete aardappel-bloemkool curry met gebakken tofu



Bereidingstijd
15 minuten



Rusttijd
35 minuten



Totale tijd
50 minuten



Porties
4 porties

Ingrediënten

VOOR DE TOFU:

- 500 g stevige tofu
- 3 eetlepels maïzena
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kipkruiden

VOOR DE CURRY:

- 1 gele ui, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel geraspte verse gember
- 2 eetlepels kerriepoeder
- 1 middelgrote zoete aardappel, geschild en in kleine blokjes
- 400 g bloemkoolroosjes
- 2 middelgrote wortels, geschild en in blokjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 blik kikkererwten (265 g uitlekgewicht)
- 250 ml sojamelk
- 2 el amandelpasta
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 eetlepel rode currypasta
- Zout en peper, naar smaak
- Sap van 1 limoen
- 60 g verse spinazie
- Optioneel: Verse koriander, gehakt

Benodigdheden

- Airfryer of oven
- Grote pan



Bereidingswijze

1. Serveer dit gerecht met quinoa of rijst. Bereid deze eerst en zet daarna opzij tot gebruik.
2. Haal de tofu uit de verpakking en dep deze goed droog met een schone theedoek of keukenpapier. Snijd de tofu in blokjes of scheur deze in stukken.
3. Meng in een kom stukken tofu met de maïzena, olijfolie, kipkruiden en gerookte paprikapoeder. Zorg ervoor dat de tofu goed bedekt is.
4. Verwarm de Airfryer voor op 180°C. Leg de tofu in de mand van de Airfryer en bak deze voor 20-25 minuten. Let op: schud het de eerste 10 minuten regelmatig door om ervoor te zorgen dat de tofu gelijkmatig bakt en niet aan elkaar plakt.
5. Verhit een beetje olie in een grote pan of wok op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte ui toe. Bak dit 3-4 minuten, totdat de ui glazig en geurig is. Doe daarna knoflook en geraspte gember erbij en bak kort mee.
6. Voeg de kerriepoeder en rode currypasta toe. Bak dit 1-2 minuten mee om de smaken goed te laten vrijkomen.
7. Voeg de zoete aardappel, wortels, bloemkoolroosjes en paprika toe aan de pan. Roer goed door en bak de groenten 5-7 minuten. Voeg een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen.
8. Voeg de kikkererwten, sojamelk, amandelpasta, tomatenblokjes, zout en peper toe. Breng het geheel aan de kook en verlaag daarna het vuur. Laat het 15-20 minuten sudderen totdat de groenten gaar zijn.
9. Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de spinazie toe. Roer goed door zodat de spinazie kan slinken. Voeg ook limoensap toe en proef de curry. Doe als laatste de gebakken tofu erbij en roer het door de curry.
10. Serveer de curry in diepe borden met de gekookte quinoa of rijst. Maak het af met met verse koriander.

30G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Amandelpasta in combinatie met sojamelk is een geweldig alternatief voor kokosmelk. Net zo romig, veel lager in (ongezond) verzadigd vet.



DINER

Palak tofu



Bereidingstijd

10 minuten



Rusttijd

35 minuten



Totale tijd

45 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

VOOR DE PALAK TOFU:

- 4 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 ui, fijngesneden
- 2 cm verse gember, geschild en fijngesneden
- 1 tomatenblokje
- 2 eetlepels milde olijfolie
- 1 theelepel komijnzaadjes
- 1 theelepel korianderzaadjes
- 1 theelepel zout
- 1 groene peper, zaadjes verwijderd en fijngesneden
- 200 ml sojamelk
- 2 el amandelpasta
- 1 theelepel kurkuma
- 1 eetlepel garam masala
- 300 g verse spinazie

VOOR DE GEBAKKEN TOFU:

- 500 g stevige tofu
- 2 eetlepels maïzena
- 1 eetlepel olijfolie
- Snufje peper en zout
- 1 theelepel garam masala

SERVEER MET:

- Rijst
- Verse koriander of peterselie

Benodigdheden

- Airfryer of oven
- Grote pan
- Blender



Bereidingswijze

1. Hak de knoflook, ui en gember fijn. Snijd de tomaat in blokjes en zet alles klaar.
2. Haal de tofu uit de verpakking en dep het goed droog. Scheur de tofu in blokjes van 1,5 x 1,5 cm. Meng de tofu met maïzena, olijfolie, garam masala, peper en zout. Bak de tofu in de Airfryer op 180°C voor 20-25 minuten en schud het regelmatig door, zodat het niet aan het rooster of elkaar blijft plakken. Bak je de tofu in de oven? Bak het dan 30-35 minuten.
3. Verhit olijfolie in een hapjespan. Voeg de komijn- en korianderzaadjes toe en bak 45 seconden. Voeg de ui, knoflook, gember en zout toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
4. Voeg de tomatenblokjes en groene peper toe en bak nog 2-3 minuten. Giet de sojamelk erbij, voeg amandelpasta, kurkuma en garam masala toe, en roer goed door.
5. Voeg 2/3 van de spinazie toe. Laat het verwarmen en slinken. Voeg de rest van de spinazie toe wanneer het eerste deel geslonken is.
6. Giet de saus in een blender en mix tot een gladde saus. Giet het mengsel terug in de pan.
7. Voeg de gebakken tofu toe en roer voorzichtig door de saus. Laat 2-3 minuten verwarmen.
8. Serveer de Palak tofu met rijst en garneer met verse koriander of peterselie.

29G
EIWIT

Amandelpasta in combinatie met sojamelk is een geweldig alternatief voor kokosmelk. Net zo romig, veel lager in (ongezond) verzadigd vet.

ONTBIJT OF LUNCH

Scrambled tofu 2.0



Bereidingstijd

10 minuten



Rusttijd

10 minuten



Totale tijd

20 minuten



Porties

2 porties



Ingrediënten

- 300 g zijden tofu
- 1 el olie, om in te bakken
- 2-3 bosuitjes, in ringetjes
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1.5 tl kala namak (Indisch zwart zout)
- 1 tl kurkuma
- 400 g stevige tofu, verkruimeld
- 200 ml sojamelk
- Peper, naar smaak
- Optioneel: extra sojamelk (voor een zachtere textuur)

SERVEER MET:

- Toast
- (Gebakken) groenten

Benodigdheden

- Kleine keukenmachine of staafmixer
- Koekenpan



Bereidingswijze

1. Haal de zijden tofu uit de verpakking door aan de onderkant de hoekjes af te snijden. Schep de tofu meteen in een kleine keukenmachine.
2. Mix de zijden tofu tot een gladde, yoghurtachtige massa. Als de tofu te dik is, voeg dan wat plantaardige yoghurt of sojamelk toe om het mengen te vergemakkelijken.
3. Zet een koekenpan op middelhoog vuur en voeg wat olie toe.
4. Zodra de olie heet is, voeg je de bosuitjes en geperste knoflook toe. Bak dit 2-3 minuten totdat de bosuitjes zacht zijn en het begint te geuren.
5. Voeg de kala namak, kurkuma, en peper toe aan de pan. Meng dit goed door de bosuitjes en knoflook in de pan. Zet het vuur lager.
6. Giet het zijden tofumengsel in de pan en roer het goed door, zodat het zich mengt met de kruiden en bosuitjes.
7. Na 2 minuten voeg je de verkruimelde stevige tofu toe. Blijf roeren en bak de tofu een paar minuten op middelhoog vuur.
8. Voeg sojamelk toe om de scrambled tofu zachter en 'natter' te maken, als je dat wilt!
9. Proef de scrambled tofu en voeg indien gewenst meer kruiden of specerijen toe.
10. Serveer de scrambled tofu meteen op toast, eventueel met wat groenten ernaast of erop.

33G
EIWIT

33 gr voor 1 portie is inclusief 2 sneden volkorenbrood en 125 gr (wok)groenten. Echt een eiwitbommetje dit!



SNACK

Knapperige tofu nuggets



Bereidingstijd

15 minuten



Rusttijd

35 minuten



Totale tijd

40 minuten



Porties

5 porties

Ingrediënten

- 500 g stevige tofu
- 100 g panko broodkruimels
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1 theelepel zout
- Snufje zwarte peper
- 200 ml sojamelk
- Sap van 1 limoen

Benodigdheden

- Airfryer of oven
- Grote pan
- Blender



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht.
2. Haal de tofu uit de verpakking en wikkel het in een schone theedoek. Laat het 10 minuten staan met iets zwaars erop. Haal de tofu er daarna uit en scheur het in grove stukken (2x2 cm).
3. Doe de plantaardige melk en limoensap in een kommetje. Klop goed door totdat de melk dikker wordt. Zet opzij.
4. Doe daarna de panko in een mengkom en voeg de olijfolie toe. Voeg de specerijen (gerookte paprikapoeder, zout en peper) toe aan de panko en olie en meng goed.
5. Dip de tofu in de plantaardige melk en bedek het goed. Leg daarna de bedekte tofu in de panko en draai het voorzichtig rond zodat het volledig bedekt is. Gebruik een vork om het stuk tofu uit de panko te halen en leg het op een bakplaat bekleed met bakpapier.
6. Herhaal dit proces voor alle tofu nuggets. Zet daarna de bakplaat met de tofu nuggets in de voorverwarmde oven en bak ze 30-35 minuten.
7. Draai de nuggets na 20 minuten om zodat ze aan beide zijden goudbruin en krokant worden gebakken.
8. Haal de nuggets uit de oven en serveer direct met je favoriete dip.

16,7G
EIWIT

Hoeveelheid g eiwit voor 1 portie (= 1/5e
van de nuggets)

Cannelloni met tofu 'ricotta'



Bereidingstijd
20 minuten



Rusttijd
40 minuten



Totale tijd
1 uur



Porties
4 porties

Ingrediënten

VOOR DE CANNELLONI:

- 1 pak cannelloni (10-12 ringen)
- 500 g stevige tofu
- 1 citroen, sap en rasp
- Een handje verse basilicum
- 100 g vegan Parmezaanse kaas (zelfgemaakt, zie hieronder)
- Scheutje olijfolie
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 500 ml tomatensaus / passata
- 1 el Italiaanse kruiden
- 200 ml sojaroom
- Zout en peper, naar smaak

VOOR DE 'PARMEZAAN':

- 80 g cashewnoten (ongezouten en ongebrand)
- 3 el edelgistvlokken
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl zout
- ¼ tl zwarte peper





Bereidingswijze

1. Begin met het maken van de Parmezaan. Doe de cashewnoten, edelgistvlokken, knoflookpoeder, zout en peper in een kleine keukenmachine. Mix totdat het mengsel fijn is. Doe het in een kommetje en zet apart.
2. Verwarm de oven voor op 180°C en zet een ovenschaal klaar.
3. Doe de tofu met een klein scheutje water in de keukenmachine en mix tot een dikke, romige massa.
4. Schep het tofu-mengsel in een kom en voeg het sap en de rasp van de citroen, 2/3e van de 'Parmezaan', fijngehakte basilicum, zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar. Proef en breng eventueel extra op smaak. Dek de kom af.
5. Verhit een scheutje olie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak kort, tot het begint te geuren. Voeg daarna de tomatensaus, Italiaanse kruiden en sojaroom toe.
6. Laat de saus 3-5 minuten zachtjes pruttelen en zet daarna het vuur laag.
7. Schep de tofu ricotta in een spuitzak en knip het puntje eraf. Vul de cannelloni volledig met de tofu ricotta.
8. Verdeel de helft van de tomatensaus over de bodem van een ovenschaal. Leg de gevulde cannelloni naast elkaar in de schaal.
9. Bedek de cannelloni met de resterende tomatensaus en bestrooi met de resterende 'Parmezaan'. Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak gedurende 30-40 minuten. Controleer na 30 minuten of de cannelloni gaar is.
10. Haal de ovenschaal uit de oven en garneer met extra verse basilicum en eventueel wat pijnboompitjes. Serveer meteen.

32,5G
EIWIT

Cannelloni bevat vaak ei. Maar vegan cannelloni kun je onder andere kopen bij PLUS van het merk Liguori en bij Jumbo van het merk Barilla.



BIJGERECHT

Tofu 'feta'



Bereidingstijd

15 minuten



Rusttijd

12+ uur



Totale tijd

12+ uur



Porties

6 porties

Ingrediënten

- 400 g stevige tofu
- 2 eetlepels witte misopasta
- 75 ml appelazijn
- 60 ml citroensap
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 2 eetlepels edelgistvlokken
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- ½ theelepel uienpoeder
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel zwarte peper
- ½ theelepel chillivlokken (optioneel)

Benodigdheden

- Schone theedoek
- Kookboek of zware pan (om tofu te verzwaren)
- Kom of pot met deksel



Bereidingswijze

1. Haal de tofu uit de verpakking en dep het voorzichtig droog met een schone theedoek of keukenpapier.
2. Leg de tofu op een snijplank en wikkel het in een schone theedoek. Zet iets zwaars, zoals een kookboek of zware pan, bovenop de tofu. Laat de tofu 10 minuten staan om het vocht eruit te laten trekken.
3. Scheur de tofu in stukken van ongeveer 1x1 cm.
4. Meng in een kom de misopasta, appelazijn, citroensap, olijfolie, geperste knoflook, edelgistvlokken, Italiaanse kruiden, uienpoeder, zout, zwarte peper, en chillivlokken (indien gewenst) goed door elkaar tot de misopasta volledig gemengd is met de andere ingredienten.
5. Voeg de gescheurde tofu toe aan de marinade. Meng alles goed door elkaar, maar wees voorzichtig zodat je de tofu niet breekt. Je kunt de tofu ook in een grote glazen pot doen en de marinade erover gieten, en dan voorzichtig schudden om alles goed te bedekken.
6. Zet de tofu in de koelkast en laat het minimaal 12 uur marineren. Bij voorkeur laat je de tofu 48 uur in de marinade staan voor een intensere smaak.
7. Voeg de tofu toe aan je salade, op je pizza of eet het los als hartig snackje!
8. Je kunt de tofu zo ongeveer 7 dagen bewaren in de koelkast.

10,6G
EIWIT

Kant-en-klare vegan feta wordt vaak gemaakt op basis van kokosvet, wat zeer rijk is aan ongezond verzadigd vet. Dit is dus een perfect alternatief!

LUNCH

‘Kip’-kerrie salade van tofu



Bereidingstijd
10 minuten



Kook/baktijd
25 minuten



Totale tijd
35 minuten



Porties
5 porties

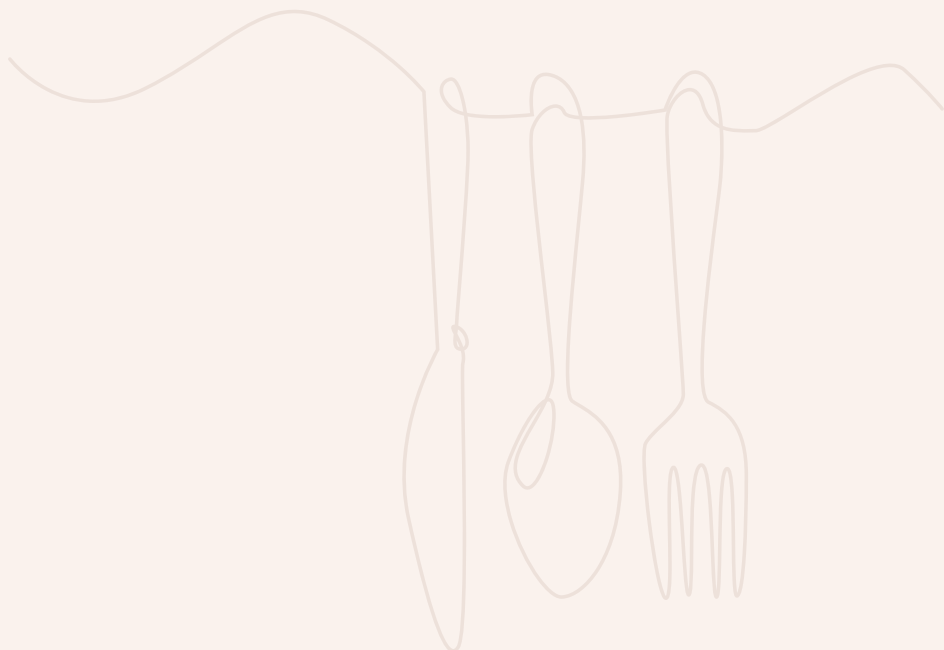
Ingrediënten

- 500 g stevige tofu, in stukjes gescheurd
- 1 eetlepel olijfolie
- 2-3 eetlepels maïzena
- 1 eetlepel kipkruiden
- 65 g sojayoghurt
- 1 theelepel kerriepoeder
- 0,5 theelepel knoflookpoeder
- 2 eetlepels abrikozenjam (zonder toegevoegd suiker)
- snufje zout
- 1 stengel bleekselderij, in kleine stukjes
- 30 g rozijnen
- 30 g cashewnoten, geroosterd en fijngehakt
- 2 eetlepels verse bieslook of peterselie, fijngehakt

Benodigdheden

- Airfryer of oven
- Mengkom





Bereidingswijze

1. Dep de tofu droog met een schone theedoek en scheur het in stukjes van 1x1 cm. Meng de tofu in een kom met olijfolie, maïzena en kipkruiden. Meng goed met je handen zodat de tofu goed bedekt is.
2. Verwarm de Airfryer voor op 180°C. Schep de tofu in het mandje van de Airfryer en bak deze zo'n 20 minuten. Schud de tofu elke 2 minuten goed door, zodat het gelijkmatig bak en niet aan elkaar of het rooster blijft plakken. Als je de tofu in de oven bakt, gebruik dan een bakplaat en bak deze 25-30 minuten op 180°C.
3. Meng de sojayoghurt, kerriepoeder, knoflookpoeder, abrikozenjam, zout, bleekselderij, rozijnen, cashewnoten en bieslook of peterselie in een kom. Roer goed door totdat alles goed gemengd is.
4. Laat de tofu 5 minuten afkoelen nadat deze uit de Airfryer komt. Dit maakt de tofu nog knapperiger. Meng de tofu vervolgens door de saus en roer goed door.
5. Serveer de tofu kerriesalade op brood, toastjes, in sla wraps, of voeg er groenten en sla aan toe voor een salade.

9G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per 100 g 'kip'-kerrie salade. Dat is 1/5e van het totaal. Als je dit dus op 2 sneetjes brood eet, wat groenten toevoegt en wat pitjes er overheen verdeeld heb je een super voedzame en volwaardige lunch!



ONTBIJT OF LUNCH

Romige 'eier'salade van tofu



Bereidingstijd

3 minuten



Kook/baktijd

-



Totale tijd

3 minuten



Porties

2 porties

Ingrediënten

- 350 g stevige tofu, drooggedept
- 125 gr sojayoghurt
- 2 el edelgistvlokken
- 1 bosuitje, in dunne ringetjes
- 2 el verse bieslook, fijngehakt
- 1 tl Dijonmosterd
- 0.5 tl paprikapoeder
- 0.5 tl gemalen kurkuma
- 0.5 tl kala namak (Indisch zwart zout)
- Peper en zout, naar smaak
- Optioneel: 1 el kappertjes

Benodigdheden

- Mengkom



Bereidingswijze

1. Begin met het drooggedeppen van de tofu met keukenpapier of een schone theedoek.
2. Kruimel de tofu in een grote mengkom. Houd wat grovere stukken over, als je dat lekker vindt.
3. Voeg de sojayoghurt, edelgistvlokken, dunne ringetjes bosui, fijngehakte bieslook, Dijonmosterd, paprikapoeder, gemalen kurkuma, kala namak, peper en zout toe. Als je kappertjes wilt gebruiken, voeg deze dan ook nu toe.
4. Meng alle ingredienten goed door elkaar met een lepel of spatel. Zorg ervoor dat alles goed verdeeld is en de tofu gelijkmatig bedekt is met de andere ingredienten. Proef de salade en voeg extra peper of zout toe, indien nodig.
5. Als je de tijd hebt, laat de 'eiersalade' dan een half uur in de koelkast staan.
6. Serveer de salade op brood naar keuze met bijvoorbeeld wat sla of andere groenten.

Bewaren: De salade kan tot 3-4 dagen in de koelkast worden bewaard. Ik raad je af om het in te vriezen. Dat verandert namelijk de textuur.

10,1G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per 100 g. Dat is 1/5e van het totaal. Als je dit dus op 2 sneetjes brood eet, wat groenten toevoegt en wat pitjes er overheen verdeeld heb je een super voedzame en volwaardige lunch!

LUNCH

Vegan cream cheese van tofu



Bereidingstijd

5 minuten



Rusttijd

30 minuten



Totale tijd

35 minuten



Porties

225 gram

Ingrediënten

- 200 g tofu
- 1 tl zout
- Sap en rasp van 0.5 kleine citroen
- 1 teen knoflook, geraspt of geperst
- Optioneel: 1 handje verse bieslook

Benodigdheden

- Kleine keukenmachine



Bereidingswijze

1. Haal de tofu uit de verpakking en dep deze droog met een schone theedoek of keukenpapier. Scheur de tofu in stukken en doe deze in de keukenmachine.
2. Voeg het zout, sap en rasp van de halve citroen, en de geraspte of geperste knoflook toe. Mix alles goed door elkaar tot je een dikke, romige massa hebt. Voeg indien nodig een scheutje water toe om het te verdunnen.
3. Schep het tofumengsel in een kom. Voeg (optioneel) de fijngehakte bieslook toe en meng goed door. Proef de cream cheese en voeg naar wens meer kruiden, citroensap of zout toe. Dek de kom af en zet het mengsel in de koelkast om op te stijven.
4. Bewaar de cream cheese in een bakje in de koelkast, waar het tot 5 dagen goed blijft. Je kunt de cream cheese ook invriezen in porties, waar het tot 3 maanden houdbaar is. Laat het een nacht in de koelkast ontdooien voordat je het gebruikt.

10,2G
EIWIT

10,2 g eiwit per 100 gram. Dat is ongeveer de helft van het totaal. Als je dit dus als dip ergens bij serveert, bijvoorbeeld met de hartige wafels uit dit e-book, maak je de maaltijd super volwaardig en eiwitrijk!



LUNCH OF DINER

Quinoa salade met gebakken wortel en gerookte tofu



Bereidingstijd

10 minuten



Kook/baktijd

20 minuten



Totale tijd

30 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

VOOR DE SALADE:

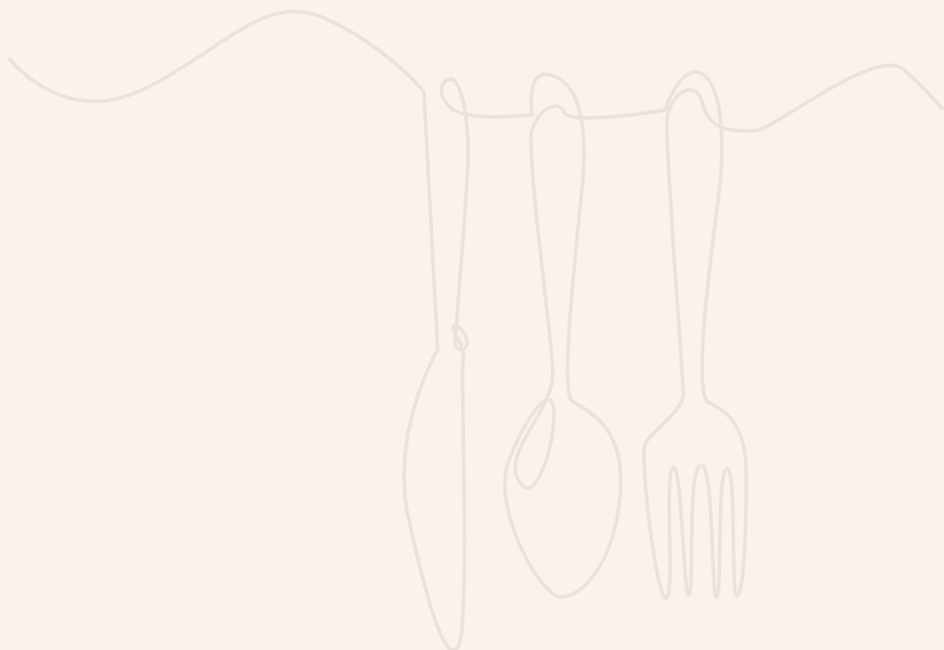
- 200 g quinoa (ongekookt)
- 1 courgette, in dunne reepjes
- 2 wortels, in dunne reepjes
- 1 el crispy chili olie (of naar smaak)
- 1 mango, in blokjes
- 200 g gerookte tofu, in blokjes
- 50 g ongebrande pinda's
- Handje verse koriander (optioneel)

VOOR DE DRESSING:

- 3 el tahin
- 2 el citroensap
- 1 el ahornsiroop of agavesiroop
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 3-4 el water (om te verdunnen)
- Snufje zout en peper
-

Benodigdheden

- Steelpan
- Koekenpan
- Mengkom



Bereidingswijze

1. Spoel de quinoa goed af onder koud water. Kook volgens de aanwijzingen op de verpakking (meestal 15-20 minuten in ruim water). Giet af en laat afkoelen.
2. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met wat olijfolie. Bak de courgette en wortelreepjes 4-5 minuten tot ze zacht zijn en een licht gebakken randje hebben. Voeg op het laatst wat crispy chilli olie toe en mix het door de groenten. Haal van het vuur en laat iets afkoelen.
3. Doe de pinda's in een droge koekenpan en rooster ze op middelhoog vuur tot ze lichtbruin en knapperig zijn. Schud regelmatig om verbranden te voorkomen. Laat afkoelen.
4. Meng in een kom de tahin, citroensap, ahornsiroop, knoflook, en een snufje zout en peper. Voeg water toe, een lepel tegelijk, tot je een romige, schenbare dressing hebt.
5. Meng in een grote kom de gekookte quinoa, gebakken courgette en wortel, mango, gerookte tofu en de geroosterde pinda's. Roer voorzichtig door elkaar.
6. Verdeel de salade over borden of kommen. Besprenkel met de tahindressing en garneer met verse koriander en eventueel nog wat extra crispy chilli olie.

28,3G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie

Sticky tofu wok



Bereidingstijd
15 minuten



Kook/baktijd
30 minuten



Totale tijd
45 minuten



Porties
α4 porties

Ingrediënten

VOOR DE GEBAKKEN TOFU:

- 1 blok tofu (ongeveer 500 gram)
- 2 el maizena
- 1 el kipkruiden
- 1 el sojasaus
- 2 el olijfolie

VOOR DE SAUS:

- 1 el milde olijfolie
- 6 bosuitjes, fijngesneden
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 4 el hoisin saus
- 60 ml water
- 2 el rijstazijn
- 2 el sojasaus
- 1 flinke eetlepel maizena
- Zwarte peper, naar smaak
- 1 broccoli, in roosjes
- Sesamzaadjes
- Optioneel: crispy chili olie

SERVEER MET:

- Rijst of quinoa

Benodigdheden

- Wokpan
- Kookpan





Bereidingswijze

1. Verwijder het vocht uit de tofu door het blok in een schone theedoek te wikkelen en het 10 minuten te laten staan. Dit zorgt ervoor dat de tofu beter bakt.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze 8 minuten tot ze beetgaar is. Zet de broccoli apart zodra deze klaar is.
3. Scheur de tofu in blokjes van 1,5 x 1,5 cm en doe ze in een grote kom. Voeg de sojasaus, maizena, kipkruiden en olijfolie toe en meng alles goed, zodat de tofu goed bedekt is met het mengsel.
4. Verwarm de Airfryer voor op 180°C en bak de tofu in 20-25 minuten goudbruin en knapperig. Schud de tofu elke 10 minuten goed door zodat het gelijkmatig bakt.
5. Meng in een kommetje de hoisin saus, water, rijstazijn, sojasaus en maizena. Zet dit mengsel even apart.
6. Verhit de olie in een grote pan. Voeg de gesneden bosuitjes en knoflook toe en bak ze 1 minuut op middelhoog vuur tot ze geurig zijn.
7. Voeg de gebakken tofu toe aan de pan met bosui en knoflook. Giet de saus over de tofu en verlaag het vuur. Roer alles goed door en verwarm het een paar minuten zodat de saus goed kan intrekken.
8. Zet het vuur laag en voeg een scheutje sesamololie toe voor extra smaak. Roer alles goed door en verwarm nog een paar minuten mee.
9. Serveer de tofu met de saus over de gekookte rijst en de broccoli. Garneer met sesamzaadjes en, indien gewenst, wat crispy chili olie voor extra smaak.

29,1G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Quinoa bevat bijna 2 keer zoveel eiwit als rijst, namelijk 14,1 gram per 100 gram t.o.v. 8,3 gram per 100 gram.



DINER

Tofu 'Butter' Chicken



Bereidingstijd

10 minuten



Kook/baktijd

35 minuten



Totale tijd

45 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

- 500 g tofu, in stukken gescheurd van 2x2 cm
- 3 el maïzena
- 2 el kipkruiden
- 1 gele ui, fijngesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 cm verse gember, geraspt
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 el garam masala
- 200 g tomatenblokjes (uit blik)
- 250 ml sojamelk
- 100 ml water
- 1 blokje groentebouillon
- 50 g sojayoghurt
- 2 eetlepels romige amandelpasta
- 1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt en afgespoeld
- Zout en peper, naar smaak
- Verse koriander of peterselie, fijngehakt (ter garnering)
- Serveer met: rijst of quinoa

Benodigdheden

- Bakplaat
- Hapjespan



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht) of gebruik de Airfryer op 180°C. Bekleed de ovenplaat met bakpapier indien je de oven gebruikt.
2. Scheur de tofu in stukken van 2x2 cm en doe deze in een kom. Voeg olijfolie, maïzena en kipkruiden toe. Meng alles goed door elkaar. Verdeel de tofu over de bakplaat en bak deze knapperig in 30-35 minuten. Schep de tofu halverwege om zodat het gelijkmatig bakt.
3. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak tot deze glazig is.
4. Voeg de knoflook, geraspte gember, kerriepoeder en garam masala toe. Bak de kruiden 2 minuten mee terwijl je goed roert.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en laat het geheel 5 minuten sudderen tot de tomaten zacht zijn.
6. Voeg het water en het groentebouillonblokje toe. Laat het geheel 10 minuten zachtjes sudderen.
7. Giet de sojamelk erbij en voeg de amandelpasta en kikkererwten toe. Roer goed door en laat het nog 5 minuten sudderen.
8. Breng op smaak met zout en peper. Roer indien gewenst de sojayoghurt erdoor en verwarm het nog 3-4 minuten.
9. Haal de tofu uit de oven en voeg deze toe aan de curry. Roer voorzichtig door tot de tofu goed bedekt is met de saus. Haal daarna de pan van het vuur.
10. Serveer de curry met verse peterselie of koriander en eventueel met rijst of naanbrood.

26G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Quinoa bevat bijna 2 keer zoveel eiwit als rijst, namelijk 14,1 gram per 100 gram t.o.v. 8,3 gram per 100 gram.

Thaise noedelsoep met knapperige tofu



Bereidingstijd

20 minuten



Kook/baktijd

20 minuten



Totale tijd

40 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

VOOR DE KROKANTE TOFU:

- 500 g stevige tofu
- 2 el sojasaus
- 2-3 el maïzena
- 1 tl knoflookpoeder
- Olie om te besprenkelen

VOOR DE GELE CURRY BASIS:

- 1 sjalot, in stukken
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 cm gember, geraspt
- 1 rode peper
- 1 stengel citroengras
- Sap van 1 limoen
- 1 el ahornsiroop
- 2 handjes verse koriander
- 1 tl kurkuma
- 2 el sojasaus
- 400 ml kokosmelk
- 300 ml groentebouillon

VOOR IN DE SOEP:

- 200 g sobanoedels
- 1 rode paprika, dun gesneden
- 1 wortel, dun gesneden
- 3 lente-uitjes, in ringen
- 1 handje koriander, gehakt
- Tauge





Bereidingswijze

1. Haal de tofu uit de verpakking en doe deze in een schone theedoek. Laat het 10 minuten staan met iets zwaars erop, zodat het vocht er goed uit kan komen. Snijd de daarna tofu in driehoekjes of in reepjes en meng met sojasaus, maïzena en knoflookpoeder.
2. Leg de tofu in het rooster van de Airfryer en bak 20 minuten op 180°C tot goudbruin en knapperig. Let op: schud de tofu tijdens het bakken een paar keer goed door! Anders zal het aan elkaar blijven plakken.
3. Kook de sobanoedels volgens de verpakking, spoel af met koud water en zet opzij.
4. Ga nu door met het maken van de basis van de currysoep. Blend alle ingredienten voor de currypasta (sjalot, knoflook, gember, rode peper, citroengras, limoensap, ahornsiroop, koriander, kurkuma, sojasaus, kokosmelk en groentebouillon) tot een gladde saus. Gebruik hier een stevige blender voor! Giet het daarna in een pan en verwarm het op laag vuur. Breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen.
5. Voeg de noedels toe aan de pan en roer het door de soep. Nu is het tijd om op te scheppen! Schep de soep met de noedels in de diepe borden. Leg er nu de gesneden groenten en gebakken tofu bovenop.
6. Garneer met reepjes rode paprika, wortel, lente-uitjes, verse koriander, tauge, crispy chilli olie en sesamzaadjes.

26,2G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Soba noodles bestaan soms in meer of mindere mate uit tarwebloem. Voor de meest voedzame keus, kies soba noodles van 100% boekweitmeel. Of koop volkoren noodles van volkoren tarwemeel.



DINER

Romige chocolademousse van tofu



Bereidingstijd

5 minuten



Kook/baktijd

1-2 uur



Totale tijd

1-2 uur



Porties

4 porties

Ingrediënten

- 300 g stevige tofu
- 100 g pure chocolade (70% cacao of meer)
- 2 el ahornsiroopnaar
- 1 tl vanille-extract
- 3 el cacaopoeder
- Snufje zout
- 100-200 ml sojamelk

Toppings:

- Vers fruit
- Noten
- Kokosrasp

Benodigdheden

- Stevige blender
- Serveerschaaltjes



Bereidingswijze

1. Haal de tofu uit de verpakking en dep goed af met een schone theedoek of keukenpapier om overtollig vocht te verwijderen. Snijd de tofu in blokjes.
2. Breek de chocolade in stukjes en smelt deze au bain-marie. Roer goed door tot de chocolade volledig gesmolten is.
3. Doe de tofu, gesmolten chocolade, ahornsiroop, vanille-extract, cacaopoeder en een snufje zout in een blender of keukenmachine. Begin met 2 eetlepels sojamelk en blend tot een glad en romig mengsel. Voeg indien nodig extra sojamelk toe om de gewenste romige en luchtige textuur te bereiken.
4. Proef de mousse en voeg eventueel extra zoetstof of cacao toe om de smaak aan te passen. Voeg eventueel wat extra vanille of een beetje koffie toe voor extra diepte in de smaak.
5. Verdeel de mousse over 4 kleine serveerglazen of schaalpjes en zet ze minstens een uur in de koelkast om op te stijven en te koelen.
6. Garneer met een beetje geschaafde chocolade, vers fruit, of een beetje slagroom (plant-based, als gewenst) voor extra flair.

10 GR
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Wil je het nog een beetje gezonder maken? Vervang de ahornsiroop dan door 2 a 3 dadels. Net zo zoet, en tevens rijk aan vezels en mineralen.

Tempeh



Introductie tempe 88

Basisbereiding van tempeh 90

Recept 33: Tempeh
Tikka Massala 91

Recept 34: Buddha bowl 93

Recept 35: Burgers van tempeh 95

Recept 36: Teriyaki tempeh 97

Recept 37: Pasta Bolognese
met tempeh 99

Recept 38: Rijstbowl met
tempeh en tahin dressing 101

Recept 39: Sticky tempeh wok 103

Recept 40: Burrito met
tempeh, quinoa en knoflooksaus 105



Tempeh

Net als tofu is tempeh een heerlijke en gezonde plantaardige eiwitbron. Ze komen overeen, maar er zijn ook een paar verschillen die het uniek maken. Hieronder vind je een overzicht van wat je moet weten.

1 Samengeperste gekookte en gefermenteerde sojabonen

Tempeh wordt gemaakt door gekookte sojabonen samen te persen en te fermenteren. Dit fermentatieproces geeft tempeh zijn stevige textuur en unieke, nootachtige smaak.

2 Tempeh is niet per se gezonder dan tofu

Hoewel tempeh en tofu allebei heel gezond zijn, is tempeh niet per se "beter" dan tofu. Ze zijn gewoon gezond op hun eigen manier. Tempeh is wat steviger en heeft een andere smaak, waardoor het soms meer geschikt is voor bepaalde gerechten.

3 Meer eiwitten dan tofu

Tempeh bevat nog meer eiwitten dan tofu, namelijk maar liefst 18 gram per 100 gram! Dit maakt het een geweldige optie als je je eiwitinname wilt verhogen.

4 Rijk aan ijzer en zink, arm aan verzadigd vet

Naast eiwitten is tempeh ook een goede bron van belangrijke mineralen zoals ijzer en zink, en het bevat weinig verzadigd vet. Het is dus niet alleen een uitstekende eiwitbron, maar ook voedzaam op andere vlakken.

5 Kant-en-klare tofu kan veel zout en vet bevatten

Kant-en-klare tempeh uit de supermarkt kan net als tofu soms veel zout en vet bevatten. Door het zelf te bereiden, kun je tempeh dus nog gezonder maken. En de smaak precies naar jouw wens aanpassen.

KENMERK	TOFU	TEMPEH
Productieproces	Gemaakt van sojamelk die is gestremd en geperst	Gemaakt van gekookte en gefermenteerde sojabonen
Textuur	Zacht, glad en varieert van zacht tot stevig	Stevige, compacte textuur
Smaak	Mild en neutraal	Nootachtig
Eiwitgehalte (per 100 g)	8–12 gram, afhankelijk van type tofu	18 gram
Vezels (per 100 g)	2 gram	6,2 gram
Geschiktheid voor gerechten	Geschikt voor sauzen, soepen, roerbakken en marinades	Ideaal voor stevige gerechten zoals stoofschotels en grillen

Soorten tempeh

Hoewel traditionele tempeh vaak gemaakt wordt van sojabonen, kun je ook varianten vinden die zijn gemaakt van andere peulvruchten zoals zwarte bonen, lupinebonen of witte bonen. De meeste tempeh die je in de supermarkt vindt, is echter gemaakt van sojabonen.



Voedingswaar de van tempeh

Tempeh is dus een bron van eiwit, en bevat ongeveer **18 gram eiwit per 100 gram**. Zoals je ziet dus nog veel eiwitrijker dan tofu. Wij raden je dan ook aan om zowel tofu als tempeh in je eetpatroon te integreren. Het is allebei onwijs lekker, en uniek qua smaak op hun eigen manier.

Hoe bewaar je tempeh?

Tempeh wordt meestal verkocht in vacuümverpakking en moet bewaard worden in de koelkast. Het kan ongeveer 1-2 weken vers blijven in de koelkast, afhankelijk van de houdbaarheidsdatum op de verpakking. Als je tempeh niet direct wilt gebruiken, kun je het ook invriezen; snijd het in blokjes of plakjes en doe het in een bakje. In de vriezer blijft het wel 4 maanden goed!

Hoe bereid je tempeh?

In de module en in dit hoofdstuk laat Lenna je een aantal basisbereidingen zien van tempeh en hoe tempeh wordt verwerkt in gerechten. Wil je alvast aan de slag gaan? Dan kun je met de recepten op de pagina's hierna aan de slag!





DINER

Tempeh Tikka Masala



Bereidingstijd

10 minuten



Rusttijd

30 minuten



Totale tijd

40 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

- 1 grote zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 eetlepel garam masala
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 cm verse gember, geschild en fijngehakt
- 1 gele ui, in blokjes gesneden
- 1 rode paprika, in blokjes gesneden
- 1 blik van 400 g tomatenblokjes
- 100 gr sojayoghurt
- 150 ml sojamelk
- 2 el amandelpasta
- 300 g tempeh, gescheurd in stukken van 1,5x1,5 cm
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel chillivlokken

SERVEER MET:

- 150 gr quinoa

GARNEER MET:

- Verse koriander en peterselie



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking en zet opzij.
2. Meng de blokjes zoete aardappel met 2 eetlepels olijfolie en verdeel ze over een bakplaat. Rooster de blokjes 35 minuten in de oven, of totdat ze gaar en lichtbruin zijn. Schep ze halverwege om zodat ze gelijkmatig roosteren.
3. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de tempeh toe en bak deze 5-7 minuten tot de tempeh lichtbruin is. Voeg 1 eetlepel sojasaus toe en bak nog 1 minuut mee. Haal de tempeh uit de pan en zet opzij.
4. Voeg de kurkuma, gerookte paprikapoeder, korianderpoeder en garam masala toe aan de pan en bak kort om de smaken los te maken. Voeg vervolgens de ui en rode paprika toe en bak deze 5 minuten tot ze zacht zijn.
5. Voeg de fijngehakte knoflook en gember toe en bak ze 1 minuut mee.
6. Voeg de tomatenblokjes, sojamelk, amandelpasta, yoghurt en een snufje zout toe. Roer goed door en laat 10-15 minuten sudderen tot de saus is ingedikt.
7. Voeg de geroosterde zoete aardappel en de gebakken tempeh toe aan de pan en roer voorzichtig door. Breng op smaak met chilivlokken.
8. Serveer de Tempeh Tikka Masala met quinoa (of rijst) en garneer met gehakte koriander of peterselie.

27,9G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie.

Buddha bowl met tempeh



Bereidingstijd
15 minuten



Kook/baktijd
40 minuten



Totale tijd
55 minuten



Porties
4 porties

Ingrediënten

VOOR DE TEMPEH:

- 400 g tempeh, in blokjes
- 2 el sojasaus
- 1 el ahornsiroop
- 1 el appelazijn

VOOR DE GEROOSTERDE ZOETE AARDAPPEL:

- 500 g zoete aardappel, in blokjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- Peper en zout, naar smaak

VOOR DE DRESSING:

- 1 tl Dijonmosterd
- 2 el ahornsiroop
- 3 el sojasaus
- 2 el tahin
- 1 el appelazijn

VOOR DE REST:

- 200 g bladgroen (spinazie, boerenkool of ander bladgroen)
- 1 avocado, in blokjes
- 1 appel, in blokjes
- 200 g ongekookte quinoa
- 250 gr cherrytomaatjes, gehalveerd



Benodigdheden

- Oven
- Koekenpan



Bereidingswijze

1. Snijd de tempeh in blokjes. Leg de blokjes in een pan met water tot ze half onder staan en laat 10 minuten liggen. Dit maakt de tempeh zachter.
2. Giet het water af en snijd de tempeh in blokjes. Meng in een kom de sojasaus, ahornsiroop en appelazijn en marineer de tempehblokjes hierin voor 15-20 minuten. Schep af en toe om.
3. Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de zoete aardappelblokjes met olijfolie, komijnpoeder, peper, en zout.
4. Spreid de blokjes uit over een bakplaat en bak ze 30-35 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.
5. Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking en zet apart.
6. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gemarineerde tempehblokjes totdat ze rondom mooi bruin en krokant zijn.
7. Meng in een kom de Dijonmosterd, ahornsiroop, sojasaus, tahin en appelazijn tot een gladde dressing.
8. Optioneel: masseer het bladgroen in met een deel van de dressing. Verdeel het gemasseerde bladgroen over diepe borden, voeg de gekookte quinoa en gehalveerde cherrytomaatjes toe.
9. Voeg de geroosterde zoete aardappel, gebakken tempeh, blokjes appel, en blokjes avocado toe.
10. Besprenkel met de rest van de dressing en werk af met eventuele toppings naar keuze (bijv. geroosterde zaadjes, nootjes, extra kruiden).

32,9G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie.



LUNCH OF DINER

Burgers van tempeh



Bereidingstijd

15 minuten



Rusttijd

20 minuten



Totale tijd

35 minuten



Porties

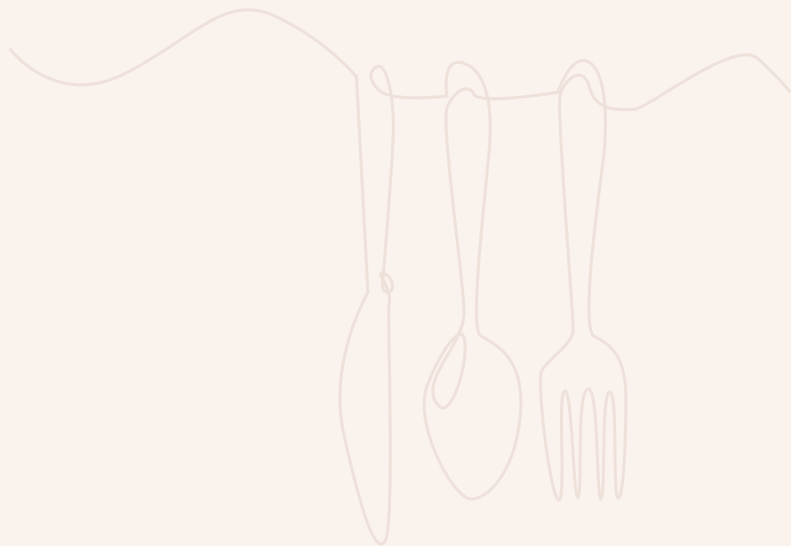
5 burgers

Ingrediënten

- 250 g tempeh
- 2 eetlepels lijnzaadmeel (of gebroken lijnzaad)
- 70 g zongedroogde tomaten, in kleine stukjes
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- ½ theelepel gerookte paprikapoeder
- ½ theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel uienpoeder
- 50 g havermout
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel ahornsiroop
- Zout en peper, naar smaak

Benodigdheden

- Keukenmachine
- Grote kom
- Koekenpan



Bereidingswijze

1. Vul een middelgrote pan met genoeg water om de tempeh ongeveer 5 cm onder te dompelen. Breng het water aan de kook, voeg de tempeh toe en laat 10 minuten sudderen. Giet af en laat afkoelen.
2. Meng in een kleine kom het lijnzaadmeel met 3 eetlepels warm water. Zet minstens 10 minuten in de koelkast om het in een gel-achtige consistentie om te zetten.
3. Breek de tempeh in stukken en doe deze in een keukenmachine samen met de zongedroogde tomaten, knoflook, Italiaanse kruiden, gerookte paprikapoeder, komijnpoeder en uienpoeder. Maal het mengsel tot de tempeh fijn verkruimeld is.
4. Doe het mengsel in een grote kom. Voeg het lijnzaadmengsel, havermout, sojasaus en ahornsiroop toe. Breng op smaak met zout en peper.
5. Vorm met je handen vier tot zes burgers van het mengsel.
6. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers ongeveer 3-4 minuten aan elke kant, of totdat ze goudbruin en knapperig zijn. Draai ze voorzichtig om zodat ze gelijkmatig garen.
7. Serveer de burgers uiteindelijk op volkoren of glutenvrije broodjes met groenten en saus naar keuze. Serveer er frietjes, een salade of geroosterde groenten naast om het een volwaardige maaltijd te maken.

16,5G
EIWIT

LET OP:

zie deze burger als onderdeel van je maaltijd. De burger los bevat 16,5 gram eiwit, dus wij raden aan om er een eiwitrijke salade bij te maken, een sausje met sojayoghurt en/of het te serveren op een volkorenbroodje.

Teriyaki tempeh



Bereidingstijd
10 minuten



Kook/baktijd
20-25 minuten



Totale tijd
30-35 minuten



Porties
4 spiesjes

Ingrediënten

VOOR DE TERIYAKI TEMPEH:

- 200 g tempeh, in blokjes gesneden
- 4 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 2 eetlepels rijstazijn
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel gember, geraspt
- 1 eetlepel sesamolie

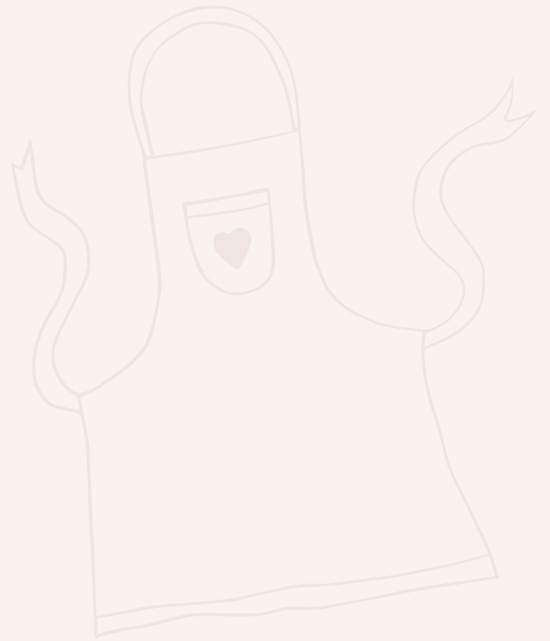
VOOR DE PINDASAUS:

- 4 eetlepels pindakaas
- 150 ml sojamelk
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 1 theelepel sambal oelek (optioneel, voor pittigheid)
- Sap van 1 limoen

Benodigdheden

- Koekenpan
- Steelpan
- Lange prikkers





Bereidingswijze

1. Meng in een kom de sojasaus, ahornsiroop, rijstazijn, knoflook, gember en sesamolie.
2. Voeg de tempeh blokjes toe en laat deze minstens 30 minuten marineren. Het is ideaal om de tempeh langer te marineren als je de tijd hebt.
3. Bak de tempeh:
4. Verhit een pan op middelhoog vuur en bak de tempeh blokjes samen met de marinade tot ze goudbruin en glanzend zijn. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Zorg ervoor dat je de tempeh regelmatig omscheept, zodat alle kanten goed bruin worden.
5. Maak de pindasaus:
6. Meng de pindakaas, sojamelk, sojasaus, ahornsiroop, sambal oelek (optioneel) en limoensap in een steelpan.
7. Verhit de saus op laag vuur en blijf roeren totdat de saus glad en goed gemengd is.
8. Serveer de teriyaki tempeh:
9. Serveer de gebakken teriyaki tempeh met de pindasaus eroverheen.
10. Garneer met fijngehakte pinda's en serveer eventueel met rijst en groenten naar keuze.

16,7G
EIWIT

1Hoeveelheid eiwit per spies. Serveer dit als bijgerecht.



DINER

Pasta Bolognese met tempeh en oesterzwammen



Bereidingstijd

10 minuten



Rusttijd

30 minuten



Totale tijd

40 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

- 350 g pasta naar keuze
- 2 eetlepels milde olijfolie
- 1 ui, fijngesneden
- 1 stengel bleekselderij, in kleine blokjes
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 300 g oesterzwammen, in stukken gescheurd
- 400 g tempeh, in kleine stukjes gebrokkeld en eventueel nog fijngehakt ('gehakt' structuur)
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 theelepel venkelzaad
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 4 eetlepels balsamicoazijn
- 400 g tomatenblokjes (uit blik)
- 70 g tomatenpuree
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 2 eetlepels edelgistvlokken
- 1 kleine theelepel kokosbloesemsuiker
- Peper en zout, naar smaak
- Water of groentebouillon, om te verdunnen, naar smaak

Garnering:

- erse basilicum
- Geroosterde pijnboompitten
- Extra edelgistvlokken

Bereidingswijze

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en voeg een scheutje olijfolie toe om te voorkomen dat de pasta aan elkaar plakt. Zet de pasta even opzij totdat de saus klaar is.
2. Zet een grote koekenpan of diepe pan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Bak de gesnipperde ui 2-3 minuten totdat deze glazig is.
3. Voeg de bleekselderij en de fijngehakte knoflook toe en bak deze nog 3-4 minuten mee op middelhoog vuur. Breng op smaak met wat zwarte peper en roer regelmatig.
4. Voeg de oesterzwammen toe en bak nog 2-3 minuten mee.
5. Voeg de tempeh toe en roer goed door. Bak de tempeh tot deze begint te goudbruin te worden (ongeveer 5-7 minuten).
6. Voeg de sojasaus, venkelzaad en gerookte paprikapoeder toe. Roer goed door en bak alles nog een paar minuten verder.
7. Voeg de balsamicoazijn toe en laat het 1-2 minuten koken om de smaken te laten mengen.
8. Voeg daarna de tomatenblokjes, tomatenpuree, Italiaanse kruiden, edelgistvlokken en kokosbloesemsuikertoe. Meng alles goed door elkaar en laat de saus 10-12 minuten sudderen op laag vuur. Indien nodig kun je wat water of groentebouillon toevoegen om de saus te verdunnen.
9. Proef de saus en voeg eventueel meer sojasaus of zout toe voor extra smaak. Je kunt ook wat chillivlokkentoevoegen voor wat pittigheid, meer Italiaanse kruiden voor een kruidigere smaak of extra edelgistvlokken voor een 'kaassmaak'.
10. Serveer de bolognesesaus met de gekookte pasta. Garneer de pasta met verse basilicum, geroosterde pijnboompitten en wat extra edelgistvlokken voor extra smaak.

36,5G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie.

DINER

Rijstbowl met tempeh en tahindressing



Bereidingstijd

45 minuten



Kook/baktijd

15 minuten



Totale tijd

1 uur



Porties

4 porties

Ingrediënten

VOOR DE TEMPEH:

- 400 g tempeh, in blokjes
- 3 el sojasaus of tamari (glutenvrij indien gewenst)
- 1/2 tl knoflookpoeder
- 2 el olijfolie

VOOR DE RIJSTBOWL:

- 300 g basmatirijst (of andere rijst naar keuze)
- 450 ml groentebouillon
- 200 g edamamebonen (gekoeld of diepvries)
- 2 wortels, geraspt
- 2 bosuien, in ringetjes
- 2 el tamari (of sojasaus)
- 1 el sesamzaadjes, geroosterd
- Handje verse selderij, fijngehakt

VOOR DE MANGO-TAHINDRESSING:

- 150 g mango, in stukjes
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 3 el tahin (sesampasta)
- 1 tl verse gember, fijngesneden
- 1 el citroensap
- 1/2 tl kurkumapoeder
- Optioneel: 1/4 tl chilivlokken





Bereidingswijze

1. Meng in een kom de tempehblokjes, sojasaus (of tamari), knoflookpoeder en 1 eetlepel olijfolie.
2. Dek de kom af met plasticfolie en laat de tempeh 30 minuten marineren in de koelkast.
3. Kook de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking met de groentebouillon voor extra smaak. Giet de rijst af indien nodig en laat deze afkoelen.
4. Spoel de edamamebonen goed af en doe ze in een grote kom. Voeg de afgekoelde rijst toe aan de kom. Voeg de geraspte wortels en bosui toe.
5. Breng de salade op smaak met 2 el tamari en strooi de geroosterde sesamzaadjes erover. Meng alles goed door elkaar.
6. Doe de mango, knoflook, tahin, gember, citroensap en kurkuma in een blender. Mix tot een gladde dressing. Voeg eventueel wat water toe om het mengsel dunner te maken als je een vloeibaardere dressing wilt. Voeg eventueel chilivlokken toe voor extra pit.
7. Verhit de resterende 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gemarineerde tempeh toe en bak deze in 5 tot 7 minuten goudbruin en knapperig. Schep de tempeh regelmatig om om een gelijkmatige bruining te krijgen.
8. Verdeel de rijstsalade over diepe borden. Leg de gebakken tempeh bovenop de salade. Giet de mango-tahindressing over de tempeh en salade. Garneer met extra bosui en verse selderij.

34,8G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie.



DINER

Sticky tempeh wok



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

20 minuten



Totale tijd

35 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

VOOR DE TEMPEH:

- 400 g tempeh, in blokjes of plakjes gesneden
- 3 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 2 eetlepel rijstazijn
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 theelepel geraspte gember

VOOR DE WOK:

- 400 g peultjes, schoongemaakt
- 1 grote rode ui, in dunne ringen gesneden
- 1 eetlepel sesamolie (of andere olie naar keuze)
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel hoisinsaus (optioneel voor extra smaak)
- 1 theelepel chilivlokken (optioneel)
- Zout en peper, naar smaak

SERVEER MET:

- 300 g rijst of quinoa (gekookt)

Benodigdheden

- Wokpan
- Steelpan



Bereidingswijze

1. Meng in een kom de sojasaus, ahornsiroop, rijstazijn, geperste knoflook en geraspte gember. Voeg de tempeh toe en laat 15-20 minuten marineren zodat de tempeh de smaken goed opneemt.
2. Kook de rijst of quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zet opzij wanneer klaar.
3. Verhit de sesamolie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de rode ui toe en bak deze 2-3 minuten totdat hij zacht begint te worden.
4. Voeg de sugarsnaps toe aan de wok en roerbak 3-4 minuten tot ze knapperig en heldergroen zijn.
5. Voeg de gemarineerde tempeh toe aan de wok (je kunt de marinade ook in de pan laten voor extra smaak). Bak de tempeh 5-7 minuten, totdat hij goudbruin en licht krokant is.
6. Voeg de sojasaus, hoisinsaus en chilivlokken toe aan de wok en bak nog 1-2 minuten totdat alles goed gemengd is en de saus een sticky, kleverige textuur krijgt.
7. Verdeel de gekookte rijst of quinoa over de borden. Schep de sticky tempeh met de peultjes eroverheen.
8. Garneer optioneel met geroosterde cashewnoten en verse koriander.

32,8G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie.

LUNCH OF DINER

Burrito met tempeh, quinoa en knoflooksaus



Bereidingstijd

3 minuten



Kook/baktijd

3 minuten



Totale tijd

3 minuten



Porties

6 porties

Ingrediënten

VOOR DE TEMPEH:

- 400 g tempeh (in plakjes)
- 2 el sojasaus
- 1 el ahornsiroop
- 1 el appelazijn
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- Zout en peper

VOOR DE QUINOA:

- 150 g quinoa
- 300 ml water
- Snufje zout

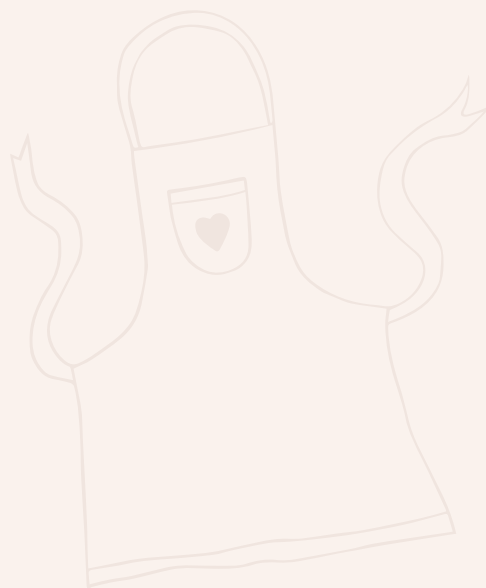
VOOR DE KNOFLOOKSAUS:

- 200 g sojayoghurt
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 1 el citroensap
- Zout en peper

VOOR (IN) DE WRAPS:

- 2 tomaten (in plakjes)
- 1 komkommer (in plakjes)
- 1 avocado (in blokjes)
- 75 gr sla
- 6 volkoren wraps





Bereidingswijze

1. Snijd de tempeh in dunne plakjes. Verhit wat olie in een pan en bak de plakjes tempeh met de sojasaus, ahornsiroop, appelazijn, paprikapoeder, komijn, zout en peper.
2. Bak de tempeh 8-10 minuten op middelhoog vuur totdat de plakjes goudbruin en licht krokant zijn. Haal de tempeh uit de pan en zet apart.
3. Breng een pan met water en een snufje zout aan de kook. Voeg de quinoa toe en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking (meestal 15 minuten). Als de quinoa klaar is, zet het vuur uit, giet af en laat het even staan om wat te laten afkoelen.
4. Meng de sojayoghurt met de geperste knoflook, citroensap, zout en peper in een klein kommetje. Roer goed door tot een romige saus ontstaat. Proef en voeg eventueel meer citroensap, zout of peper toe naar smaak.
5. Leg de volkoren wraps op een schoon oppervlak. Verdeel de gekookte quinoa gelijkmatig over de wraps. Voeg daarbovenop de gebakken tempeh, tomaat in plakjes, komkommer in plakjes en de avocado in stukjes. Top af met wat sla en een flinke lepel knoflooksaus.
6. Vouw de zijkanen van de wraps naar binnen en rol ze strak op zodat de vulling goed blijft zitten.

25,8G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie.

Pitten, zaden, noten & granen



Introductie pitten, zaden,
noten & granen 108

Recept 41: Chocolade
chiapudding 111

Recept 42: Romige
overnight oats 113

Recept 43: Granola met pitten,
zaden en peulvruchten 115

Recept 44: Crackers 117

Recept 45: Havermout
ontbijtkoeken 119

Recept 46: Pannenkoeken
van quinoa 120

Recept 47: Hennep bliss balls
met zwarte bonen en cacao 122

Recept 48: Eiwitrijke blondies
van amandelveel en bonen 123



Granen & pseudogranen

Ook volkoren granen zijn een belangrijk onderdeel van een plantaardig dieet. Maar naast veel koolhydraten bevatten ze ook nog aardig wat eiwitten. Hierdoor kunnen ze een goede bijdrage leveren aan je dagelijkse eiwitinname.

Volkoren producten, zoals volkorenbrood, havermout en zilvervliesrijst, bevatten niet alleen meer vezels, maar ook meer eiwitten dan witte varianten zoals witbrood of witte rijst. Door voor volkoren te kiezen, haal je dus nog meer voedingsstoffen uit je granen.

En ook een leuke afwisseling zijn de pseudogranen zoals quinoa en boekweit. Dit zijn technisch gezien geen granen, maar zaden. Maar de voedingswaarde komt er wel mee overeen, en het is ook hoe we ze gebruiken in gerechten.

Dus naast de energie die granen leveren, zijn ze ook een fijne aanvulling op de dagelijkse eiwit inname. Vooral als je voor volkoren varianten en pseudogranen kiest!

Hoeveelheid eiwit
(in grammen) per
100 gram product:

Havermout (ongekookt)

12,8

Volkoren pasta (ongekookt)

13

Zilvervliesrijst (ongekookt)

8,3

Quinoa (ongekookt)

14,1

Volkoren brood

11,1

Pitten, zaden en noten

Noten, zaden en pitten zijn super veelzijdig en zitten boordevol goede voedingsstoffen. Wat ze uniek maakt, is dat elk soort zijn eigen voedingswaarde heeft. Sommige bevatten veel eiwitten, zoals hennepzaad en pompoenpitten, terwijl andere, zoals macadamia noten, vooral rijk zijn aan vetten. Zelfs pindakaas – hoewel de pinda officieel een peulvrucht is – is een fantastische bron van eiwit.



Wat pitten, zaden en noten gemeen hebben, is dat ze rijk zijn aan gezonde, onverzadigde vetten. Deze vetten zijn niet alleen goed voor je hart en bloedvaten, maar geven ook langdurige energie en houden je lang verzadigd. Let wel op: omdat ze veel vetten bevatten, zijn ze ook calorierijk. Dit kan zowel een voordeel als een nadeel zijn, afhankelijk van je doelen. Wil je aankomen? Voeg gerust extra noten, zaden of een flinke lepel notenpasta toe aan je maaltijden of snacks. Het is een makkelijke manier om gezonde calorieën binnen te krijgen. Wil je afvallen? Eet er niet te veel van. Afhankelijk van jouw levensstijl, gewicht en lengte.

Daarnaast zijn ze heel makkelijk te gebruiken. Strooi ze over je havermout, voeg ze toe aan salades, gebruik ze als topping voor soep, of verwerk ze in smoothies. Ook als snack zijn ze ideaal – je kunt ze gewoon los meenemen voor onderweg!

Kortom, noten, zaden en pitten zijn een geweldige toevoeging aan je gerecht. Ze bevatten vetten, en dus ook eiwitten en kunnen je maaltijd helemaal afmaken. Dat gaat Lenna je leren in de modules die hierna nog komen. We hebben ook nog even een rijtje gemaakt met een aantal pitten, zaden en noten en de hoeveelheid eiwit.

Hoeveelheid eiwit (in grammen) per 100 gram product:

Pindakaas

22,5

Cashewnoten

21,2

Hennepzaad

31,6

Amandelen

21,7

Chiazaad

16,5

Walnoten

15,9

Pompoenpitten

30,3



Hoe gebruik je pitten, zaden, noten en granen in je gerechten?

✓ Ontbijt:

Voeg chiazaad, lijnzaad of hennepzaad toe aan je havermout, yoghurt of smoothie. Of maak een crunchy granola met noten en zaden.

✓ Salades:

Strooi geroosterde pitten, zaden of noten over je salade voor een extra crunch en eiwitten.

In bakrecepten: Verwerk amandelen, walnoten of zaden in je bananenbrood, muffins of crackers.

✓ Hoofdgerechten:

Gebruik quinoa of bulgur als basis voor een voedzame maaltijd, of maak een romige saus met geweekte cashewnoten.

✓ Snacks:

Maak zelf snacks met gedroogd fruit, noten, pitten en zaden, of geniet van een handje gemengde noten als tussendoortje.

✓ Toppings:

Gebruik pitten en zaden als topping voor soep, curry's of buddha bowls. Ze geven een mooie uitstraling, crunch en extra eiwitten.



ONTBIJT

Chocolade chiapudding



Bereidingstijd

5 minuten



Rusttijd

5 uur



Totale tijd

5+ uur



Porties

2 porties

Ingrediënten

- 60 g chiazaad
- 500 ml sojamelk
- 3 el cacaopoeder
- 3-4 el ahornsiroop (of een andere zoetstof naar keuze, zoals agave of dadelsiroop)
- 1 tl vanille-extract
- Snufje zout

Toppings (optioneel):

- Vers fruit
- Geraspte pure chocolade
- Kokosvlokken
- Noten, pitten of zaden

Benodigdheden

- Mengkom
- Weckpotjes of glazen



Bereidingswijze

1. Voeg sojamelk, cacaopoeder, ahornsiroop, vanille-extract en zout toe aan een grote mengkom. Klop goed met een garde tot het cacaopoeder volledig oplost.
2. Roer de chiazaadjes erdoorheen en meng goed. Laat 5 minuten staan en roer opnieuw om klontjes te voorkomen.
3. Dek af en zet minimaal 5 uur (of een nacht) in de koelkast.
4. Optioneel: voor een zijdezachte pudding, blend het mengsel, voordat je het in de koelkast zet, in een grote blender tot het glad en romig is.
5. Roer de pudding goed door voor het serveren. Verdeel over 4 potjes of schaaltjes. Voeg toppings toe naar keuze.

12,5G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie. Ideaal als tussendoortje of eiwitrijk toetje!

ONTBIJT

Romige overnight oats



Bereidingstijd

5 minuten



Rusttijd

5+ uur



Totale tijd

5+ uur



Porties

2 porties

Ingrediënten

- 100 g havermout
- 2 el chiazaad
- 1 tl kaneel
- Snufje zout
- 200 ml heet water
- 400 ml sojamelk (of een andere plantaardige melk)
- 3 el ahornsiroop (of naar smaak)
- 300 g sojakwark

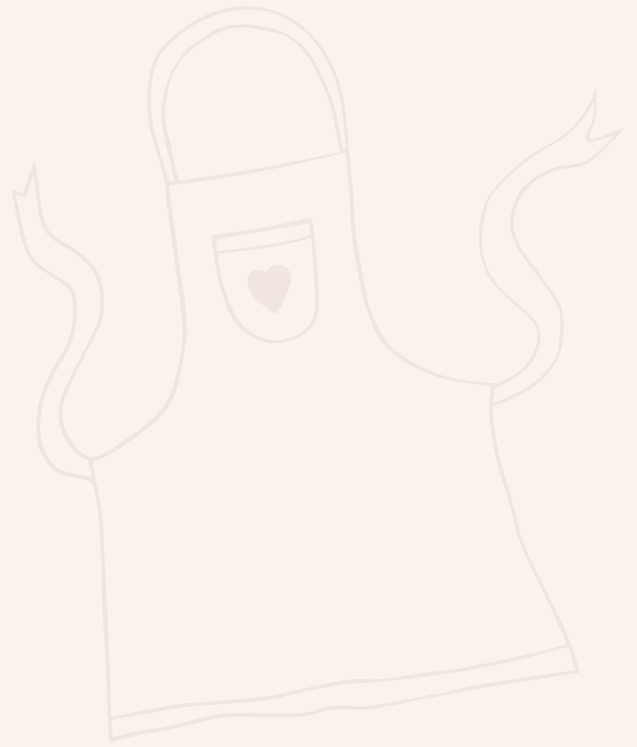
Toppings (optioneel):

- Vers fruit
- Noten, pitten, zaden
- Kokosflakes

Benodigdheden

- Mengkom
- Weckpotjes of glazen





Bereidingswijze

1. Voeg havermout, chiazaad, kaneel en een snufje zout toe aan een grote mengkom.
2. Giet het hete water erbij en roer goed door. Laat het mengsel 5 minuten staan zodat de havermout iets zachter wordt.
3. Roer de sojamelk en ahornsiroop door het havermoutmengsel. Voeg daarna de plantaardige kwark toe en meng tot alles goed gemengd is.
4. Verdeel het mengsel over afsluitbare bakjes of potjes. Zet in de koelkast en laat minimaal 5 uur (of een nachtje) staan om de smaken en het vocht te laten intrekken. Roer de overnight oats door voor het serveren.
5. Voeg toppings naar keuze toe, zoals vers fruit, noten, zaden, kokosrasp of pure chocolade.

25,8G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Wil je het nog eiwitrijker maken? Dan zou je de overnight oats kunnen verrijken met 1 - 2 el plantaardige eiwitpoeder.



ONTBIJT

Granola met pitten, zaden en peulvruchten



Bereidingstijd

5-10 minuten



Rusttijd

30 minuten



Totale tijd

40 minuten



Porties

10 porties

Ingrediënten

VOOR DE KNAPPERIGE KIKKERERWTEN:

- 1 blik kikkererwten (400 gram),
- afgespoeld en uitgelekt
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel kokosolie, gesmolten

VOOR DE REST VAN DE GRANOLA:

- 75 g gemengde noten, grof gehakt
- 200 g grove havervlokken
- 50 gr pompoenpitten
- 50 gr zonnebloempitten
- 40 gr kokosvlokken
- 3 eetlepels notenpasta
- 6 Medjoul dadels, ontpit
- Scheutje water
- 2 theelepels speculaaskruiden
- ½ theelepel zout

Benodigdheden

- Mengkom
- Weckpotjes of glazen



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 graden. Rooster eerst de kikkererwten. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en dep ze droog met een schone theedoek.
2. Doe de kikkererwten in een kom en mix met de kaneel en gesmolten kokosolie. Schep het daarna op de bakplaat en zet deze in de oven.
3. Bak de kikkererwten 10 minuten, schep het daarna even door, en bak nog eens 10 minuten totdat de kikkererwten goudbruin en knapperig zijn. Haal ze uit de oven en laat afkoelen.
4. Meng in een grote kom de gemengde noten, havervlokken, zonnebloempitten en pompoenpitten.
5. Doe de ontpitte dadels, notenpasta, water, kruiden en zout in een kleine keukenmachine en mix het tot een dikke en romige puree. Voeg het toe aan de droge ingredienten en mix het goed door elkaar.
6. Schep het op de bakplaat en bak de granola 20 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de bakplaat uit de oven en voeg de geroosterde kikkererwten en kokosvlokken toe.
7. Bak nog eens 5-10 minuten, of totdat de kokosvlokken goudbruin zijn.
8. Haal de granola daarna uit de oven en laat eventjes afkoelen.
9. Serveer de granola met plantaardige yoghurt, vers fruit of andere toppings naar keuze. Bewaar de granola tot wel een maand in een afgesloten pot of bakje.

12,2G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per 100 gram granola. Tip van Lobke: Serveer deze granola als ontbijt met sojayoghurt en vers fruit als volwaardig ontbijt.

ONTBIJT

Crackers van pitten en zaden



Bereidingstijd

10 minuten



Rusttijd

50 minuten



Totale tijd

60 minuten



Porties

10 stuks

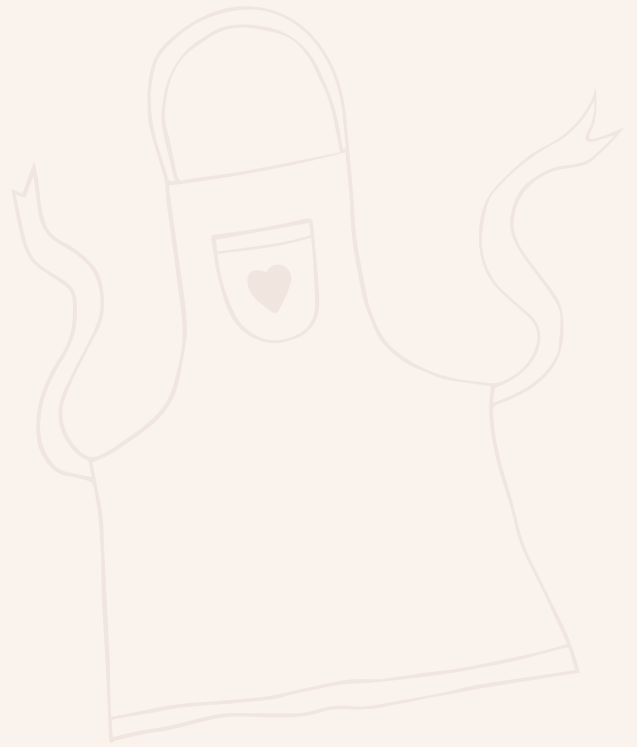
Ingrediënten

- 120 g pompoenpitten
- 50 g zonnebloempitten
- 115 g lijnzaad
- 45 g sesamzaadjes
- 30 g havermeel (of lijnzaadmeel)
- 350 ml kokend water
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Snufje zout

Benodigdheden

- Bakplaat
- Bakpapier





Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Doe de pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, sesamzaadjes en havermeel in een grote kom. Voeg vervolgens het kokende water, de Italiaanse kruiden en een snufje zout toe. Meng alles goed met een lepel totdat het een samenhangend, plakkerig mengsel is.
3. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de beklede bakplaat en druk het goed aan met de achterkant van een lepel of je handen (eventueel licht bevochtigd). Zorg ervoor dat het mengsel overal even dun is, ongeveer 0,5 cm dik, om gelijkmatige crackers te krijgen.
4. Bak de crackers 50 minuten in de voorverwarmde oven. De randen moeten goudbruin en krokant zijn.
5. Haal de bakplaat uit de oven en laat de crackers minimaal 10-15 minuten afkoelen. Dit zorgt ervoor dat ze extra krokant worden.
6. Breek de crackers in stukken. Serveer ze met je favoriete beleg of topping. Eet smakelijk!

8,2G
EIWIT

Een gemiddelde stevige cracker bevat zo'n 2,4 gram eiwit per stuk (20 gram,) dus deze zaden cracker is veel rijker aan eiwit. Let er wel op dat een cracker altijd wat karig is als volledige maaltijd. Maar door deze te serveren met bijvoorbeeld een eiwitrijke spread uit dit receptenboek (zoals de tofueiersalade) heb je een heel lekker en voedzaam eiwitrijk tussendoortje.



ONTBIJT OF SNACK

Stevige havermoutkoeken



Bereidingstijd

10 minuten



Rusttijd

15-20 minuten



Totale tijd

25-30 minuten



Porties

12 koeken

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 200 g havervlokken
- 2 el amandelpasta
- 4 el hennepzaad
- 1 tl koek- en speculaaskruiden
- 75 gr pompoenpitten
- snufje zout
- 150 ml sojamelk
- Snufje zout

Benodigdheden

- Mengkom
- Bakplaat
- Bakpapier



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Doe de bananen in een kom en prak ze met een vork.
3. Voeg de havermout, amandelpasta, koek- en speculaaskruiden, pompoenpitten, hennepzaad en het zout toe en meng het goed door elkaar. Giet de sojamelk erbij en mix het er doorheen.
4. Vorm met je handen de koeken en leg ze op de bakplaat. Zet de bakplaat daarna in de oven.
5. Bak de koeken 15 tot 20 minuten, afhankelijk van hoe hard jouw oven gaat en hoe groot je de koekjes hebt gemaakt.
6. Laat de koeken nog 10 minuten afkoelen. Serveer daarna meteen of neem ze mee als snack/ontbijt voor onderweg! Wij eten ze regelmatig met wat vers fruit ernaast en bijvoorbeeld nog wat sojayoghurt.

7G
EIWIT

Deze koeken zijn perfect als tussendoortje of als ontbijt. Maar 1 koek is geen volwaardig ontbijt. Neem er zeker 2 of misschien zelfs 3 en neem er vers fruit bij, eventueel met wat sojayoghurt.

ONTBIJT

Pannenkoeken van quinoa



Bereidingstijd

5 minuten



Rusttijd

15 minuten



Totale tijd

20 minuten



Porties

2 porties

Ingrediënten

- 75 g ongekookte quinoa
- 1 rijpe banaan
- 150 ml plantaardige melk (bijv. erwtenmelk of sojamelk)
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract
- Snufje zout
- 75 g boekweitmeel
- 1 tl kokosolie (of een andere olie voor het bakken)

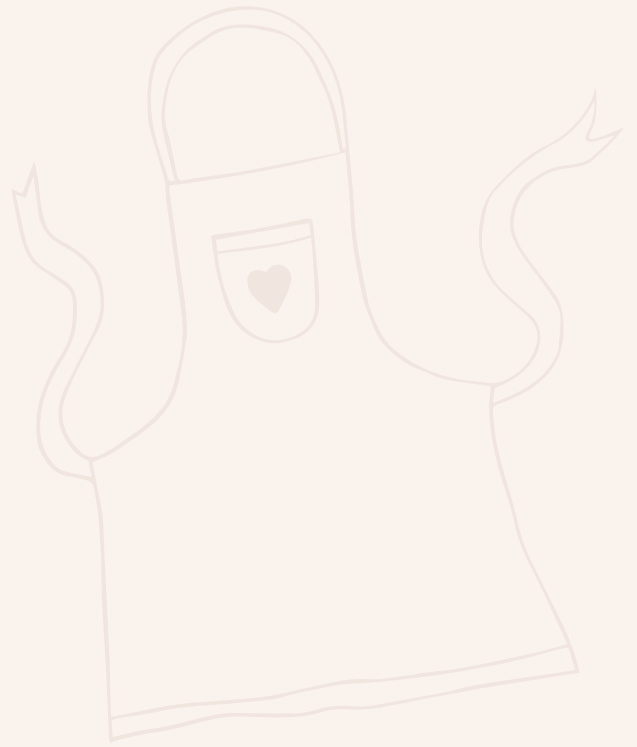
Toppings

- Vers fruit (bijv. bessen, plakjes banaan)
- 150 gr sojakwark
- 2 el pindakaas

Benodigdheden

- Bakplaat
- Bakpapier





Bereidingswijze

1. Maal de ongekookte quinoa in een blender of keukenmachine tot een fijn meel.
2. De de gemalen quinoa, banaan, plantaardige melk, bakpoeder, vanille-extract, boekweitmeel en een snufje zout in een kom. Mix tot een glad beslag ontstaat.
3. Verhit een kleine hoeveelheid kokosolie in een pan op middelhoog vuur.
4. Schep een beetje beslag in de pan voor elke pannenkoek. Bak de pannenkoek aan de ene kant totdat er luchtbelletjes op het oppervlak verschijnen, draai de pannenkoek dan om en bak de andere kant goudbruin (ongeveer 2-3 minuten per kant). Herhaal dit tot al het beslag op is.
5. Serveer de pannenkoeken met sojakwark, pindakaas en vers fruit naar keuze.

22,6G
EIWIT

Het beslag is heel erg geschikt om een eiwitpoeder in te verwerken. Deze pancakes kun je dus nog veel eiwitrijker maken door een scoop ongezoete of vanille eiwitpoeder mee te mixen.



SNACK

Hennep bliss balls met zwarte bonen



Bereidingstijd

20 minuten



Rusttijd

15 minuten



Totale tijd

35 minuten



Porties

10 balletjes

Ingrediënten

- 120 g dadels, ontpit
- 120 g hennepzaad
- 1 blik zwarte bonen (265 gr uitlekgewicht), afgespoeld
- 3 eetlepels cacao poeder
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 eetlepel sinaasappelrasp
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 50 ml sojamelk

Benodigdheden

- Keukenmachine



Bereidingswijze

1. Als je zachte dadels gebruikt, is het niet nodig om ze te weken. Zijn je dadels echter harder, laat ze dan 10-15 minuten weken in warm water. Dit maakt het eenvoudiger om ze te mixen in de keukenmachine en zorgt voor een romiger resultaat.
2. Doe de dadels, hennepzaadjes, zwarte bonen, cacaopoeder, pindakaas, sinaasappelschil, sinaasappelsap en sojamelk in een keukenmachine. Mix het totdat het een lichtplakkerig 'deeg' is.
3. Neem een kleine hoeveelheid van het deeg en rol deze met natte handen in kleine balletjes. Rol ze eventueel nog dor wat extra hennepzaadjes heen.
4. Leg de balletjes op een bord en zet ze 15 minuten in de koelkast om op te stijven.
5. Zodra de bliss bals zijn gekoeld, kun je ze in een bakje doen. Bewaar ze tot wel een week in de koelkast of 1-2 maanden in de vriezer.

6,7G
EIWIT

TIP VAN LOBKE:

Dit recept is heel erg geschikt om een eiwitpoeder in te verwerken. Deze bliss balls kun je dus nog veel eiwitrijker maken door een scoop ongezoete eiwitpoeder mee te mixen.

SNACK

Eiwitrijke blondies van amandelmeel en bonen



Bereidingstijd

10 minuten



Rusttijd

30 minuten



Totale tijd

40 minuten



Porties

9 stukken

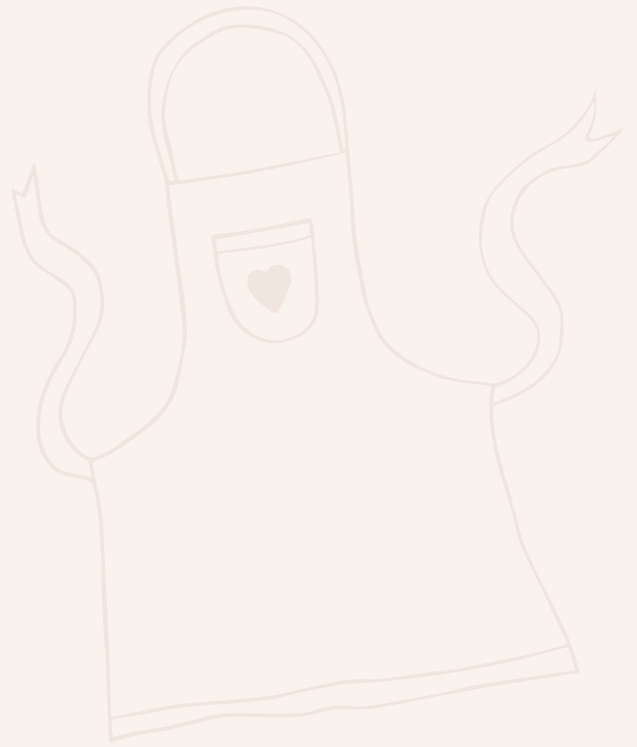
Ingrediënten

- 1 blik witte bonen (265 gram uitlekgewicht)
- 4 el notenpasta (zoals pindakaas, amandelpasta of tahin)
- 125 gr dadels, ontpit
- 70 gr amandelmeel
- Snufje zout
- 1 tl kaneel
- 1 tl vanille-extract of vanillepoeder
- 2 handjes amandelschaafsel

Benodigdheden

- Vierkante bakvorm (20 x 20 cm)
- Keukenmachine
- Bakpapier





Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en leg een vel bakpapier in een vierkante bakvorm.
2. Doe de kikkererwten, ontpitte dadels, notenpasta, amandelmeel, zout, kaneel en vanille-extract of poeder in een keukenmachine en mix het tot een dikke, stevige massa. Schep het in de bakvorm en strijk het glad met een lepel.
3. Maak het af met wat amandelschaafsel en zet de vierkante bakvorm daarna in de oven.
4. Bak de blondie 30 minuten in de oven en laat daarna goed afkoelen.
5. Snijd in stukken en serveer de blondie meteen, OF bewaar tot 4 dagen in een bakje in de koelkast. Je kunt de blondie ook invriezen. Snijd in stukken en bewaar de blondies in bakjes tot wel 2-3 maanden.

7,4G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per stuk. Het beslag is heel erg geschikt om een eiwitpoeder in te verwerken. Deze blondies kun je dus nog veel eiwitrijker maken door een scoop ongezoete of vanille eiwitpoeder mee te mixen.

Sojavrij eiwitrijk eten- recepten

Recept 49: Shakshuka zonder ei 128

Recept 50: Hartige kikkererwten
pannenkoeken met groenten 130

Recept 51: Lauwwarme quinoa salade
met pompoen en linzen 132

Recept 52: Romige zoete aardappelsoep met
peulvruchten op 2 manieren 134



LUNCH OF DINER

Shakshuka zonder ei



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

25-30 minuten



Totale tijd

40-45 minuten



Porties

2 porties

Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 rode paprika's, in blokjes
- 1 theelepel gedroogde Italiaanse kruiden
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- Peper en zout, naar smaak
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes
- 1 eetlepel citroensap
- 265 g cannellini bonen, uit blik, uitgelekt gewicht
- 200 g tuinerwten
- 4 eetlepels sojayoghurt

OPTIONEEL:

- Verse selderij
- 150 gr ongekookte quinoa

Benodigdheden

- Grote diep pan



Bereidingswijze

1. Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking. Zet daarna opzij.
2. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde rode ui en knoflook toe en bak ze 2-3 minuten totdat ze zacht beginnen te worden.
3. Voeg de rode paprika toe en bak de blokjes 5 minuten mee, totdat ze licht gekarameliseerd en zacht zijn.
4. Strooi de gedroogde Italiaanse kruiden, paprikapoeder, en komijnpoeder over het groentenmengsel. Breng op smaak met peper en zout.
5. Voeg de tomatenpuree, tomatenblokjes, en citroensap toe en roer alles goed door elkaar. Zet het vuur hoger om het mengsel aan de kook te brengen, zet vervolgens het vuur lager en laat het 15-20 minuten zachtjes pruttelen met de deksel op de pan.
6. Na ongeveer 10 minuten voeg je de cannellini bonen toe en roer deze goed door de tomatensaus. Laat de bonen de laatste 10 minuten meewarmen.
7. Voeg de tuinerwten in de laatste 2 minuten van de kooktijd toe. Leg ze bovenop de saus en zet de deksel weer op de pan.
8. Zet het vuur uit en maak de shakshuka af door de sojayoghurt toe te voegen als garnering.
9. Garneer met verse selderij en serveer de shakshuka met de gekookte quinoa.

30,4G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie.

LUNCH

Hartige kikkererwten pannenkoeken met groenten



Bereidingstijd

15 minuten



Rusttijd

15-20 minuten



Totale tijd

30-35 minuten



Porties

2 personen

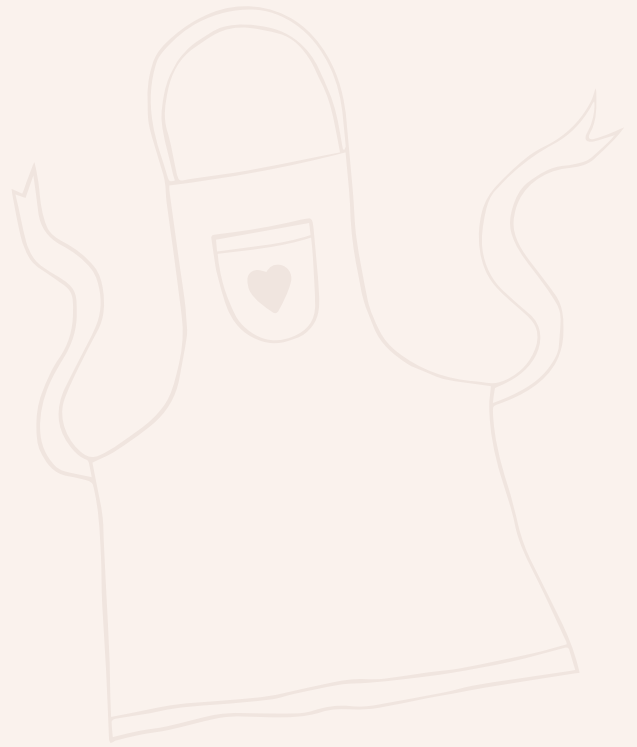
Ingrediënten

- 1 middelgrote wortel, geraspt
- 1 kleine courgette, geraspt
- 175 g kikkererwtenmeel
- 150 ml water
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 handje verse koriander
- 1 handje verse peterselie
- Zout en peper, naar smaak
- Olijfolie om te bakken

Benodigdheden

- Mengkom
- Steelpan





Bereidingswijze

1. Bestrooi de geraspte wortel en courgette met een beetje zout en laat dit 10 minuten staan. Dit helpt het overtollige vocht eruit te halen. Knijp de groenten daarna goed uit met je handen of in een schone theedoek om zoveel mogelijk vocht te verwijderen.
2. Meng in een grote kom het kikkererwtenmeel, kurkuma water en bakpoeder tot een glad beslag. Voeg de uitgeknepen wortel, courgette, ui, knoflook, koriander, peterselie, zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar.
3. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep het beslag in de pan en vorm kleine fritters. Bak de fritters in ongeveer 3-4 minuten per kant goudbruin en gaar. Herhaal dit totdat al het beslag op is.
4. Serveer de fritters warm, eventueel met een dip naar keuze. In de video hebben wij een knoflooksaus gemaakt. Deze bestaat uit sojayoghurt, 1 teen verse knoflook, peper, zout en een handje verse peterselie. Voeg voor extra smaak citroensap, citroenrasp en/of olijfolie toe.
5. Om er een volwaardige maaltijd van te maken, serveer de fritters dan met een salade of geroosterde groenten.

14,9G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie. Dat is 1/3e van de totale hoeveelheid.



LUNCH OF DINER

Lauwwarme quinoa salade met pompoen en linzen



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

35 minuten



Totale tijd

45 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

- 1 kleine Hokkaido-pompoen, met schil, in blokjes
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel peper
- 1 theelepel komijnpoeder
- 700 ml water
- 200 g quinoa
- 150 g linzen, ongekookt
- 2 middelgrote wortels, geraspt
- 5 dadels, in kleine stukjes
- 1 blik kikkererwten (265 gr uitlekgewicht), afgespoeld
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels tahin
- 1 eetlepel limoensap

TER GARNERING:

- Verse koriander
- Tuinkers

Benodigdheden

- Oven
- Bakplaat
- 2 steelpannen
- Rasp



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verdeel de pompoenblokjes over de bakplaat en besprenkel ze met olijfolie, peper, zout en komijnpoeder. Rooster de pompoen 30 minuten in de oven tot de blokjes zacht zijn.
3. Breng water aan de kook in twee steelpannen: voeg de quinoa in de ene pan en de linzen in de andere pan. Kook de quinoa en linzen beide ongeveer 15 minuten. Giet ze daarna af en laat ze even afkoelen.
4. Doe de geraspte wortel in een grote kom, samen met de stukjes dadel en de kikkererwten.
5. Voeg de afgekoelde quinoa en linzen toe en meng alles door elkaar.
6. Haal de pompoen uit de oven en voeg deze toe aan de salade. Meng alles voorzichtig door elkaar.
7. Meng de olijfolie, tahin en limoensap in een schaalje en verdeel de dressing over de salade.
8. Breng de salade op smaak met peper en zout. Garneer met verse koriander en tuinkers.
9. De salade kan tot 3 dagen in de koelkast worden bewaard.

24,1G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie. Voeg hier nog wat gerookte tofu blokjes aan toe en je maakt de maaltijd nog eiwitrijker!

LUNCH OF DINER

Romige zoete aardappelsoep met peulvruchten



Bereidingstijd

15 minuten



Rusttijd

30-35 minuten



Totale tijd

45-50 minuten



Porties

4 porties

Ingrediënten

VOOR DE SOEP:

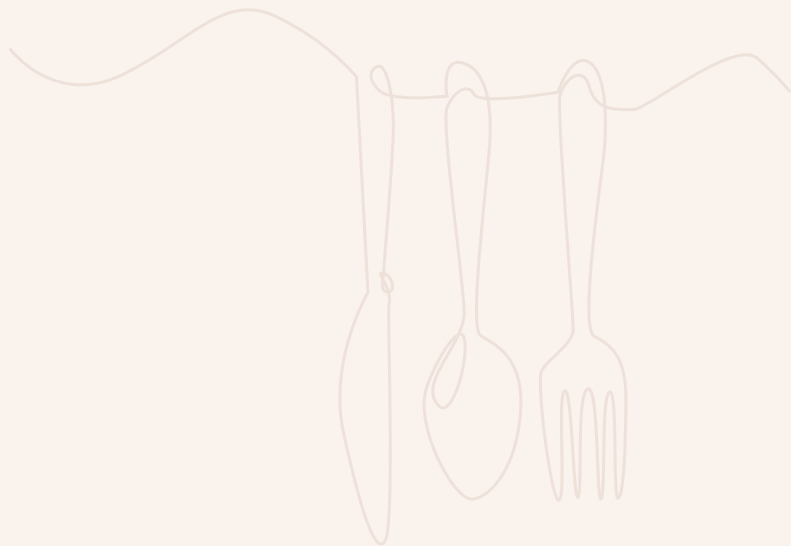
- 2 el milde olijfolie, om in te bakken
- 1 gele uien
- 2 tenen knoflook
- 1 cm verse gember
- 0.5 rode peper
- 1 eetlepel misopasta
- 400 gr pompoenblokjes
- 200 gr kruimige aardappelen, geschild en in blokjes
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 750 ml groentebouillon
- 1 blik cannellini bonen (265 gr uitlekgewicht)
- Sap van 1 limoen
- 2 el romige amandelpasta
- Peper en zout, naar smaak

VOOR DE KNAPPERIGE

LIMABONEN:

- 350 gr limabonen (uit blik), afgespoeld en uitgelekt
- Scheutje olijfolie
- Peper en zout, naar smaak
- 1 tl gerookte paprikapoeder





Bereidingswijze

1. Verwarm de oven of Airfryer voor op 180°C. Meng de limabonen met een scheutje olijfolie, peper, zout en gerookte paprikapoeder. Rooster ze 20-25 minuten tot ze knapperig zijn.
2. Snipper de ui en snijd de knoflook, gember en rode peper fijn. Schil de kruimige aardappelen en snijd ze in blokjes. Spoel de limabonen goed af.
3. Verhit een scheut olijfolie in een grote pan en fruit de uien, knoflook, gember en rode peper 2-3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de misopasta toe met een scheutje water om het goed te mengen met de rest van de ingrediënten.
4. Voeg komijnpoeder, korianderpoeder, kurkuma en gerookte paprikapoeder toe en bak de kruiden 1-2 minuten mee.
5. Voeg de pompoenblokjes en kruimige aardappelen toe en bak even mee. Giet dan de groentebouillon in de pan.
6. Breng het geheel aan de kook en laat 25-30 minuten pruttelen op laag vuur, of tot de pompoen en aardappelen zacht zijn.
7. Voeg de laatste 5 minuten de limabonen, het sap van de limoen en de romige amandelpasta toe. Roer het erdoorheen en verwarm nog even kort. Zet daarna het vuur uit.
8. Pureer met een staafmixer tot een dikke en romige soep. Voeg eventueel extra water toe om de soep wat te verdunnen. Breng de soep op smaak met peper en zout.

15,4G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie. Serveer de soep bijvoorbeeld met een lijnzaadcracker of twee sneden volkorenbrood.

Volwaardige plantaardige maaltijden

Recept 53: Smoothie zonder eiwitpoeder 138

Recept 54: Eiwitrijke frambozen
smoothie met witte bonen 139

Recept 55: Marokkaanse tajine met
doperwten en kikkererwten 140

Recept 56: Hartige groentewafels van boekweit-
en kikkererwtenmeel 142

Samenstellen van een volwaardige maaltijd

Voor het samenstellen van gebalanceerde, voedzame en smakelijke maaltijden kun je de volgende leidraad gebruiken.

1 Groente & fruit

De basis van een gezond voedingspatroon. Maak je maaltijd compleet met een flinke portie groente en fruit. In de ene maaltijd zal meer groente zitten, de ander juist meer fruit. Dat is prima, zorg dat je beiden over de dag binnenkrijgt en wees niet te zuinig. Deze leveren vezels, vitaminen en mineralen die je immuunsysteem ondersteunen en je overall gezondheid ondersteunen.

2 Langzame koolhydraten

Voeg een bron van langzame koolhydraten toe zoals volkoren granen (bijvoorbeeld havermout, zilvervliesrijst of volkoren pasta) toe, of kies eens, pseudogranen zoals quinoa of boekweit. Ook aardappelen zijn een geweldige bron van langzame koolhydraten. Deze koolhydraten maken ene maaltijd voedzaam en verzadigend.

3 Eiwitten

Vul je bord aan met een plantaardige eiwitbron zoals peulvruchten (linzen, kikkererwten, kidneybonen), tofu, tempeh of seitan. Ook plantaardige zuivel op basis van soja of erwten zijn top. Deze eiwitten beperken spierafbraak of helpen zelfs spieropbouw en zorgen voor een verzadigd gevoel.

4 Gezonde vetten

Vergeet de vetten niet! Kies voor gezonde, onverzadigde vetten uit noten, zaden, pitten, avocado, pinda's of een scheut plantaardige olie zoals olijf- of lijnzaadolie. Ze zijn essentieel voor je hormoonhuishouding en opname van vitaminen. Let wel op, want bij overgewicht kun je beter niet te enthousiast zijn met deze voedingsmiddelen.

Met deze vier bouwstenen stel je eenvoudig een gevarieerde, voedzame plantaardige maaltijd samen die zowel lekker als gezond is! Individuele behoeften kunnen wel ernstig beïnvloeden hoeveel jij van alles moet eten. Neem voor persoonlijk advies daarom altijd contact op met een dietist die jou hier persoonlijk mee kan helpen.





TUSSENDOORTJE

Smoothie zonder eiwitpoeder



Bereidingstijd

5 minuten



Kook/baktijd

-



Totale tijd

5 minuten



Porties

2 smoothies

Ingrediënten

- 1 rijpe banaan
- 300 ml sojamelk (ongezoet)
- 1 theelepel speculaaskruiden
- 3 eetlepels havermout
- 1 eetlepel hennepzaad
- 1 eetlepel pindakaas
- Optioneel: 1-2 dadels, ontpit

Benodigdheden

- Blender

Bereidingswijze

1. Doe de banaan in de blender. Snijd de banaan in stukken voor een makkelijkere verwerking.
2. Voeg de sojamelk, speculaaskruiden, havermout, dadels, cacaopoeder, hennepzaad, en notenpasta toe aan de blender.
3. Blend alles goed tot een gladde, romige smoothie. Voeg indien gewenst wat extra water of ijsblokjes toe voor een koelere en dikkere consistentie.
4. Proef de smoothie en voeg eventueel meer zoetstof toe (bijvoorbeeld honing of ahornsiroop), afhankelijk van je voorkeur.
5. Verdeel de smoothie over 1 of 2 glazen en serveer direct.

11,7G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit is per smoothie. **Let op: deze smoothie is echt bedoeld als tussendoortje en niet als ontbijt.**



TUSSENDOORTJE

Eiwitrijke frambozen smoothie met witte bonen



Bereidingstijd

3 minuten



Kook/baktijd

-



Totale tijd

5 minuten



Porties

2 smoothies

Ingrediënten

- 250 g witte bonen uit blik (bijvoorbeeld cannellini bonen of limabonen)
- 150 g diepvries frambozen
- 2 grote bevroren bananen
- 400 ml plantaardige melk naar keuze
- 2 el hennepzaad
- 150 g plantaardige yoghurt
- Optioneel: 1 Medjool dadel, ontpit en fijngehakt

Benodigdheden

- 3 minuten

Bereidingswijze

1. Giet de witte bonen af in een zeef en spoel ze goed af.
2. Doe de bonen, bevroren frambozen, bevroren bananen, plantaardige melk, hennepzaad en plantaardige yoghurt in de blender. Voeg de Medjool-dadel toe als je een de smoothie zoeter wilt maken.
3. Mix de ingredienten tot je een gladde, romige smoothie krijgt. Als de smoothie te dik is, kun je beetje bij beetje extra plantaardige melk of water aan toevoegen totdat je de gewenste dikte hebt.
4. Proef de smoothie. Als je hem zoeter wilt, kun je nog extra dadels toevoegen.
5. Giet de smoothie in glazen en serveer direct.

24,4G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per smoothie.

Marokkaanse tajine met doperwten en kikkererwten



Bereidingstijd

15 minuten



Rusttijd

30 minuten



Totale tijd

45 minuten



Porties

3 porties

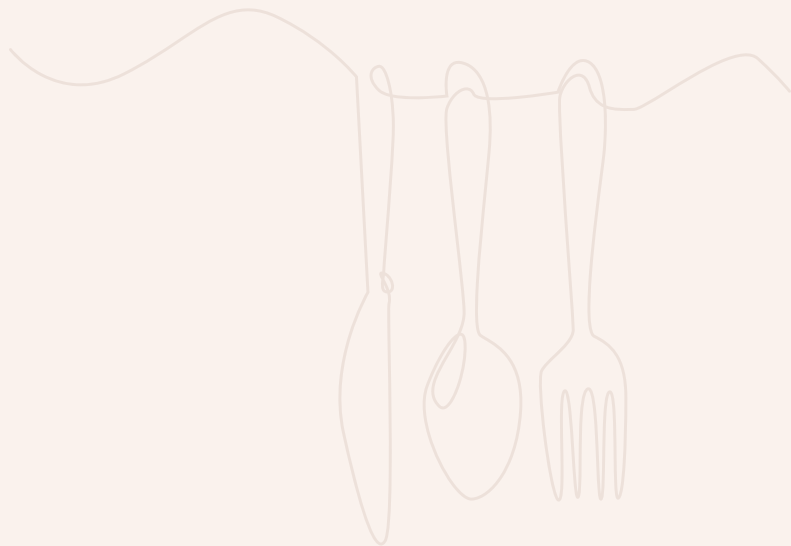
Ingrediënten

- 200 gr quinoa
- 1 blik jonge jackfruit (ongeveer 500 g uitlekgewicht)
- 2 el milde olijfolie
- 1 rode ui, fijngesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 cm verse gember, fijngesneden
- 1 wortel, in dunne plakjes
- 2 el tajine kruidenmix
- 2 el tomatenpuree
- 400 g (1 blik) tomatenblokjes
- 2 el sojasaus
- 1 blokje groentebouillon
- 2 gedroogde laurierbladeren
- Peper en zout, naar smaak
- Optioneel: een beetje harissa pasta
- 85 g rozijnen
- 1 blik kikkererwten (uitlekgewicht 265 g)
- 200 g (diepvries)doperwten, ontdooid
- 2 el granaatappelmelasse

Benodigdheden

- Grote pan
- Koekenpan
- Steelpan (voor het koken van quinoa)





Bereidingswijze

1. Begin met het koken van van quinoa. Dit serveren we bij de tajine om het gerecht eiwitrijker te maken! Kook volgens de bereidingswijze op de verpakking en laat daarna staan.
2. Spoel het jackfruit goed af met koud water en dep het droog. Snijd de 'vlezige' delen van de stukken jackfruit af, verwijder de zaden en trek het uit elkaar met twee vorken, zoals je pulled pork zou doen. Zet opzij.
3. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Fruit de ui 2 minuten tot deze glazig is. Voeg knoflook en gember toe en bak kort mee.
4. Voeg het jackfruit, wortel en tajine kruidenmix toe. Bak 2-3 minuten, blijf goed roeren.
5. Voeg de tomatenpuree, tomatenblokjes, sojasaus, groentebouillonblokje, laurier en zout toe. Voeg eventueel harissa en rozijnen toe, breng aan de kook.
6. Laat op laag vuur sudderen, voeg water toe als het te droog wordt. Sudder tot de jackfruit zacht is en de tomaten uit elkaar vallen (15-20 min). Roer regelmatig.
7. Voeg de kikkererwten en doperwten toe, en breng op smaak met granaatappelmelasse en extra zout/peper.
8. Schep de tajine in een schaal of tajine en laat even staan.
9. Rooster het amandelschaafsel kort in een koekenpan op hoog vuur, let op voor aanbranden.
10. Garneer de tajine met peterselie of koriander, citroensap- en rasp, geroosterd amandelschaafsel en granaatappelpitjes. Serveer met de gekookte quinoa.

25G
EIWIT

Hoeveelheid eiwit per portie.



LUNCH

Hartige groentenwafels van kikkererwten- & boekweitmeel



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

15 minuten



Totale tijd

30 minuten



Porties

8 wafels

Ingrediënten

- 350 g broccoli, fijngesneden tot 'rijst'
- 200 g boekweitmeel
- 100 g kikkererwtenmeel
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl kurkuma
- 1 tl zout
- 3 el edelgistvlokken
- 400 ml sojamelk
- Olie, om het wafelijzer in te vetten

Benodigdheden

- Wafelijzer
- Mengkom
- Rasp of foodprocessor



Bereidingswijze

1. Snijd de broccoli in kleine roosjes en vermaal ze tot een rijstachtige structuur. Dit kun je doen door de broccoli in een keukenmachine te raspen of fijn te snijden. Je hebt ongeveer 350 g fijngesneden broccoli nodig.
2. In een grote mengkom, meng het boekweitmeel, kikkererwtenmeel, bakpoeder, gerookte paprikapoeder, knoflookpoeder, kurkuma, zout en edelgistvlokken goed door elkaar.
3. Voeg de sojamelk toe aan het droge mengsel en roer goed door. Blijf roeren tot je een glad beslag krijgt. Het beslag mag niet te dik zijn, dus voeg indien nodig een beetje extra sojamelk toe.
4. Voeg de fijngesneden broccoli toe aan het beslag en meng goed door totdat de broccoli gelijkmatig verdeeld is.
5. Vet het wafelijzer in met een beetje olie. Zet het wafelijzer aan en laat het goed opwarmen.
6. Schep een portie beslag in het wafelijzer (afhankelijk van de grootte van je wafelijzer) en bak de wafels volgens de instructies van het wafelijzer. Dit duurt meestal zo'n 5 minuten per wafel.
7. Laat de wafels even afkoelen en serveer ze warm. Ze zijn heerlijk met yoghurt, of bijvoorbeeld de tofu cream cheese uit dit e-book!

20,9G
EIWIT

1 portie = 2 wafels. Serveer de wafels eventueel met de tofu cream cheese. Heel erg lekker, tip van Lenna!

Bonus!
Weekmenu

Weekmenu

by Lobke



Om jullie na al deze recepten nog meer inspiratie te geven, hebben we een fijn weekmenu toegevoegd.



Dankjewel!

YES! JE HEBT DE HELE CURSUS AFGEROND!

We hopen dat je na vandaag nooit meer denkt dat plantaardig eten niet vullend genoeg is of te weinig eiwitten bevat. Je hebt nu gezien hoe veelzijdig, lekker en voedzaam plantaardige eiwitbronnen kunnen zijn. Van peulvruchten, tofu en tempeh tot pitten, zaden, noten en granen – er is zoveel mogelijk om heerlijke, eiwitrijke maaltijden te maken.



Met deze kennis in je rugzak kun je zelfverzekerd aan de slag in de keuken. Je weet nu hoe je voedzame recepten kunt maken, hoe je creatief omgaat met plantaardige ingrediënten en vooral: hoe je voedzaam en smakelijk kunt eten op een plantaardige manier.

Wij zijn ontzettend blij dat we je mochten begeleiden tijdens deze cursus. Het is geweldig om nieuwe dingen te leren en je dagelijkse routine even om te gooien en andere gerechten maakt. We willen je blijven inspireren, dus aarzel vooral niet om je vragen, ervaringen en creaties met ons te delen!

Stuur ons jouw creaties en updates door!

We horen graag van je hoe het is gegaan! Welke maaltijden heb je al gemaakt? Of welke tips en stappen heb je zelf al gezet om meer (eiwitrijk) plantaardig te eten?

Volg ons op social media voor nog meer recepten, tips en inspiratie. Of bezoek onze websites.

Instagram: @lennaomrani , @lennas.kitchen & @lobkefaasen

TikTok: @lennaomrani & @lobkefaasendietist

Website: www.lennaomrani.com & www.lobkefaasen.nl

E-mail: Heb je vragen? Stuur dan een mailtje naar kitchen@lennaomrani.com

Veel kookplezier en tot snel!

Liefs, Lobke & Lenna



Colofon

Titel: Eiwitrijk Plantaardig Eten

Auteur: Lenna Omrani, Lobke Faasen

Fotografie: Lenna Omrani

Vormgeving: Shannon Hoogendoorn

Website: www.lennaomrani.com |

www.lobkefaassen.nl

Social media: [@lennaomrani](https://www.instagram.com/lennaomrani) | [@lobkefaassen](https://www.instagram.com/lobkefaassen)

Copyright: ©2025, Lobke Faasen & Lenna Omrani

Geen enkel deel van dit document mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Alle inhoud in dit e-book is alleen ter educatie en inspiratie. Het is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies. Voor vragen hierover raden we je aan uw arts of dietist in te schakelen.