

A close-up photograph of a pile of carrots. Some are bright orange, while others are a deep purple. The carrots are stacked and slightly out of focus, creating a sense of abundance. Overlaid on the image is white text in a cursive font.

*Plantaardige recepten,
speciaal voor jou geselecteerd door
Soul Station in samenwerking met
Cooking & Sharing*

November

Lunch recepten

Toast met paddenstoelen

Recept: De Groene Meisjes

Quinoa boerenkoolsalade met tahindressing

Recept: Vegadutchie

4 x makkelijke broodbeleg ideeën

Recepten: Claire Codi

Avocado-soep

Recept: Vegan Challenge

Bietensalade met wortel, appel en hazelnoten

Recept: Allerhande

Vegan Nutella

Recept: Vegan Monkey

Wraps to go met zelfgemaakte pesto en groentjes

Recept: Cooking & Sharing



Avondmaaltijd recepten

Stamppot andijvie met jus en balletjes

Recept: KMKMMR

Spruitjes met kastanjechampignons en cashewnoten

Recept: De Hippe Vegetariër

Ramen noodle soep

Recept: De Groene Meisjes

Schorseneren en aardappeltaart

Recept: Veganistisch koken

Pasta met groene (savooie)kool en eekhoorntjesbrood

Recept: Plantaardigheidjes

Geroosterde bloemkool

Recept: billy billy

Romige witlofsoep met amandelen

Recept: Secretly vegan



Wraps to go met zelfgemaakte pesto en groentjes

Voor 4 wraps

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

4 handjes spinazie
100 gram hummus, classic
2 tomaten, of 15 mini tomaatjes
1 (gele) paprika, elke kleur is goed!
4 wraps, bv organic extra fibre tortilla
wraps van Amaizin (Ekoplaza)
zout en peper

Voor de pesto

1 basilicum plant
50 gram blanke amandelen
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels edelgistsvlokken
1 teentje knoflook
optioneel: eetlepel citroensap

Bereiding:

Maak eerst de pesto; rooster de amandelen even kort in de pan, laat afkoelen. Haal de blaadjes van de basilicum plant en doe ze samen met de edelgistsvlokken, het teentje knoflook, de olijfolie, de afgekoelde amandelen en zout en peper naar smaak in de keukenmachine (kan ook met een vijzel of een staafmixer) en maal alle ingrediënten goed door elkaar. Voeg nog een beetje citroensap toe als je de pesto wat smeùiger wilt maken.

Maak de wraps warm volgens de aanwijzing op de verpakking. Besmeer ze met een laagje hummus en daarna met een laagje pesto. Leg er vervolgens een handje spinazie, de paprika en tomaatjes op. Vouw daarna de onderzijde naar binnen en vervolgens de zijkant. Rol in een servetje en daarna in een stukje keukenfolie als je ze mee wilt nemen. Een lekkere lunch voor onderweg, op je werk of thuis.

Heb je nog andere groentjes in je koelkast? Stop ze er lekker bij, alles mag!



Groenten en fruit in de maand november

Andijvie, Bloemkool, Boerenkool, Champignons, Chinese kool, Groene kool, Koolraap, Pastinaak, Pompoen, Prei, Rode kool, Rode bietjes, Savooiekool, Schorseneren, Spruitjes, Ui, Venkel, Witlof, Witte kool, Wortelen.

Ananas, Appel, Avocado, Banaan, Citroen, Druiven, Kiwi, Mandarijn, Peer, Sinaasappel.

Standaard in je voorraadkast

edelgistvlokken, gember, zonnebloem olie, balsamico azijn, paprika poeder, groentebouillonblokjes, sesamzaad, no egg poeder, komijn, kurkuma, ongezoete plantaardige melk, citroensap, appelazijn, quinoa, chilivlokken, cacaopoeder.

Bronnen: internet, Pixabay en Cooking & Sharing



Cooking & Sharing is een initiatief van Blue Bottle Gifts. Voor meer informatie, kijk op <https://www.bluebottlegifts.com/>