

Vegetarische quesadilla



Bereiden 45 min

Bereiden

1. Maak de gremolata door de peterselie fijn te snijden en te mengen met olijfolie en citroenzeste.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Grill dunne plakjes knolselder in een grillpan met tijm, breng op smaak met peper & zout.
4. Bak champignons in olijfolie tot gaar, kruid met peper & zout.
5. Bak paprika, ui en knoflook glazig in dezelfde pan.
6. Leg 4 tortilla's op een bakplaat, smeer in met ricotta, leg knolselder, gremolata, kaas, rucola, champignons en paprika erop.
7. Leg de overige 4 tortilla's erop, bak 10 minuten in de oven tot de kaas smelt.
8. Snijd in stukken en serveer met de gremolata.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
knolselderij (stuks)	0,5	1
champignons (gram)	250	250
rode paprika (stuks)	1	2
ui (stuks)	1	2
knoflook (teen)	2	4
citroen (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
tijm(el)	1	2
olijfolie (el)	2	4
ricotta (gram)	150	300
zout, peper en paprika (naar smaak)		
tortillas wraps (stuks)	4	8
peterselie en rucola (optioneel)		

Vegetarische Harira



35 min bereiden

Bereiden

1. Pel de ui en was de tomaten, wortel, bleekselderij en verse kruiden. Snijd deze in grove stukken.
2. Spoel de kikkererwten en linzen af.
3. Meng de ui, wortel en 250 ml water in een blender tot een grof mengsel.
4. Verwarm de olie in een soeppan en bak het mengsel enkele minuten.
5. Meng de tomaten, bleekselderij, koriander, tomatenpuree en 250 ml water in een blender tot een grof mengsel.
6. Voeg het mengsel toe en kook dit enkele minuten mee.
7. Voeg de gedroogde kruiden, stuk bouillontablet en 250 ml water toe. Kook het geheel 20 minuten.
8. Voeg de kikkererwten, linzen en vermicelli toe en laat het geheel nog 10 minuten doorkoken.
9. Breng eventueel op smaak met extra verse kruiden en citroensap en serveer met brood.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
wortel (stuks)	1	2
ui (stuks)	1	2
tomaten (stuks)	2	4
knoflook (teen)	1	2
bleekselderij (stengels)	2	4
Zelf toevoegen		
rode linzen (gram)	120	240
tomaten puree (tl)	1	2
olijfolie (el)	2	4
blik kikkererwten (gram)	120	240
water (l)	0,75	1,5
vermicelli (gram)	50	100
volkoren boterham (stuks)	2	4
groentebouillon (stuks)	0,5	1
peper, zout en harira kruiden (naar smaak)		

Rode linzen soep



40 min bereiden

Bereiden

1. Snipper het ui en snijd de knoflook fijn.
2. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Schrap de wortel en snijd die in stukjes.
3. Verhit een beetje olie in een pan en fruit het uitje, knoflook, rode peper, kurkuma en komijn gedurende ongeveer 2 minuten.
4. Voeg de rode linzen, wortel, aardappel, bouillon en tomatenblokjes toe aan de pan.
5. Breng alles aan de kook en roer af en toe.
6. Laat de soep ongeveer 25-30 minuten pruttelen.
7. Breng de soep op smaak met een snufje zout/peper en een scheutje kookroom.
8. Pureer de soep met een staafmixer of blender.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
wortel(stuks)	1	2
ui (stuks)	1	1
knoflook (teentje)	1	2
aardappel (gram)	100	200
Zelf toevoegen		
bouillonblokje	1	2
tomatenblokjes (blik)	1	1
rode linzen (gram)	150	300
water (liter)	0,7	1,4
olijfolie (el)	1	2
peper, zout, komijn en kurkuma (naar smaak)		

Aardappel kikkererwten curry



25 min bereiden

Bereiden

1. Was de aardappelen en snijd ze in blokjes.
2. Snipper de ui fijn en hak of pers de knoflook. Verhit wat (kokos)olie in een pan met zware bodem.
3. Voeg de ui, knoflook en tomaat toe en bak ongeveer 1 minuutje.
4. Voeg daarna de 2 el currypasta en het blikje tomatenpuree toe en meng dit goed met de groenten.
5. Voeg daarna de aardappelen toe en water tot de aardappelen net niet helemaal onder water staan. Even doorroeren, vuur lager en deksel erop.
6. Controleer af en toe even of de aardappelen niet aanbranden en of er nog genoeg vocht in de pan zit.
7. Als de aardappelen bijna gaar zijn, laat dan de deksel van de pan en laat de saus wat indikken. Voeg een flinke scheut (100 ml) kokosmelk toe aan het mengsel.
8. Giet de kikkererwten af en voeg die toe aan het gerecht. Even goed doorroeren en controleer of de kikkererwten ook lekker warm zijn.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
aardappelen (kilo)	0,5	1
ui (stuks)	1	2
knoflook (teen)	1	2
tomaten (stuks)	1	2
Zelf toevoegen		
blik kikkererwten (gram)	100	200
tomatenpuree (gram)	35	70
kokosmelk(ml)	50	100
olijfolie (el)	2	4
peper, zout en curry pasta (naar smaak)		