

HET PEULVRUCHTEN KOOKBOEKJE

7 gezonde recepten voor
ontbijt, lunch en diner

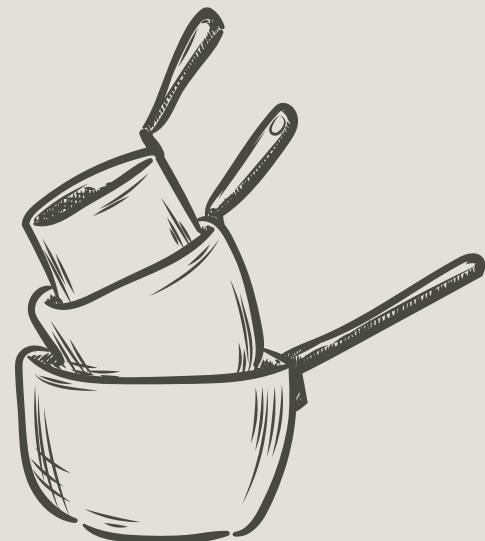
ENJOY
today

In samenwerking met:

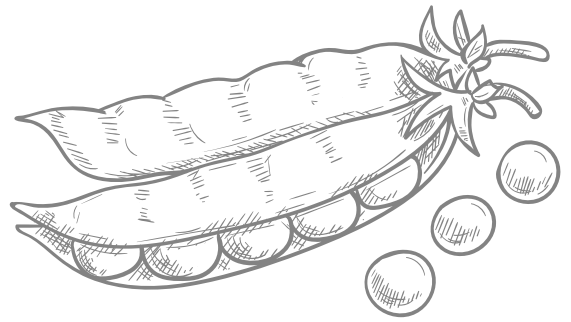


INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Spaghetti met linzen	4
Gevulde paprika met kidneybonen	6
Vegan tonijnsalade	8
Witte bonensalade	10
Guacamole met edamame bonen	12
Zwarte bonensoep	14
Linzenburger	16
Bronnenlijst	18



INLEIDING



Dit receptenboekje is gemaakt door Enjoy Today in samenwerking met CirFood, de cateraar van de UvA en HvA en FoodLab.

Alle recepten in dit boekje zijn 100% vegan, want plantaardig eten heeft veel voordelen voor dier en mens. Daarnaast willen wij je motiveren om ook zo duurzaam mogelijk met voedsel om te gaan, dus kijk altijd eerst thuis in je koelkast welke boodschappen je nog hebt liggen en of je deze eventueel met wat creativiteit ook kunt verwerken in een van deze recepten.

Dit e-boekje kun je gemakkelijk via de website van Enjoy Today downloaden en bewaren op je laptop of telefoon.

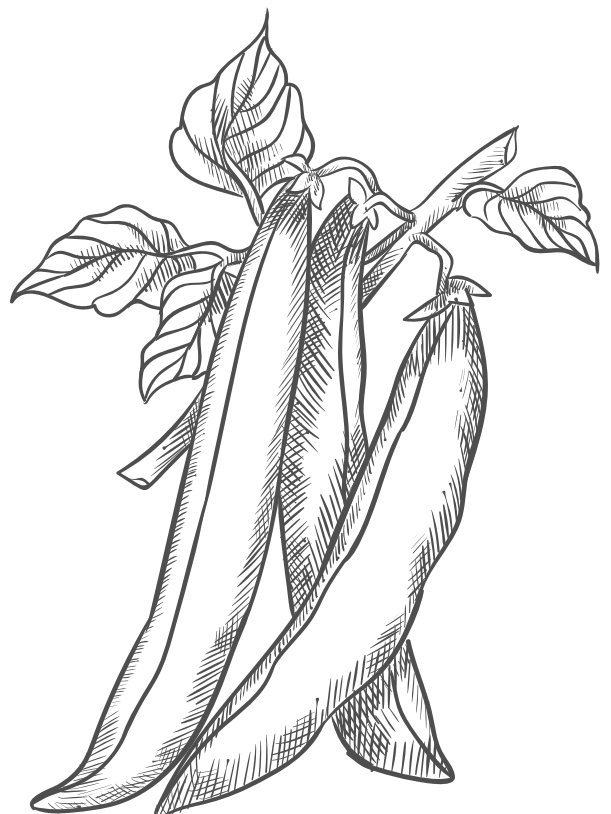
Heb je een van de gerechten gemaakt? Deel dan jouw foto door ons op Instagram te taggen @enjoytoday.amsterdam

Ook als je nog vragen of opmerkingen hebt, laat het ons vooral weten.

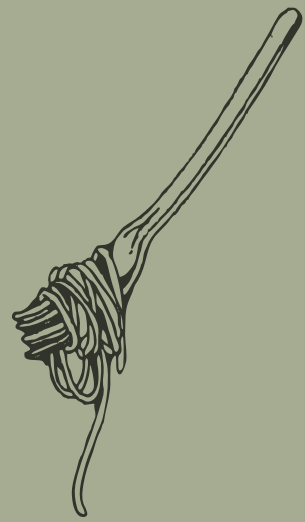
Het verminderen van de vleesconsumptie heeft voordelen voor het milieu, onze gezondheid en het dierenwelzijn. Vervang daarom vaker vlees voor peulvruchten zoals kidneybonen, sojabonen en kikkerwten.

Deze peulvruchten bevatten veel eiwitten, vezels, vitamines en mineralen. Daarnaast zijn peulvruchten relatief goedkoop en vrijwel in alle supermarkten verkrijgbaar.

Ondanks de vele voordelen eten Nederlanders gemiddeld maar een keer in de twee weken peulvruchten. (1)



SPAGHETTI MET LINZEN



INGREDIËNTEN:

Voor 2 personen

150 gr volkoren spaghetti
1 kleine ui
1 el olijfolie
2 tenen knoflook
1 tl rozemarijn
70 gr wortels in blokjes
Halve rode paprika in reepjes
150 gr courgette in blokjes
1 blik (400 gr) linzen uitgelekt
250 gr tomaten pastasaus
6 zongedroogde tomaten
Klein handje verse basilicum

BEREIDINGSWIJZE:

- 1 Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- 2 Snij de ui fijn en bak deze aan in een pan met de olie. Pers de knoflook uit boven de pan en bak nog een minuutje mee.
- 3 Voeg vervolgens de theelepel rozemarijn en de wortels toe. Bak deze twee minuutje en voeg daarna de rode paprika en courgette toe. Voeg de linzen samen met de tomatensaus en gedroogde tomaten toe aan de pan en laat het geheel tien minuten koken. Serveer de pasta met verse basilicum.

VARIATIE TIP

Gebruik pasta gemaakt van linzen in plaats van pasta van tarwemeel.

WIST JE DAT..

100 gram gekookte groene of bruine linzen 26% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ijzer is voor volwassen mannen? En 18% voor vrouwen tot 50 jaar? (2)

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

494 Kcal, 4 gr vet, 79,5 gr koolhydraten, 24,7 gr eiwit, 21,3 gr vezels





GEVULDE PAPRIKA MET KIDNEYBONEN



INGREDIËNTEN

Voor 3 personen

- 100 gr rijst
- 3 paprika's
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 el olijfolie
- 250 gr tofu
- 1 tl chilivlokken
- 1 tl oreganopoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 blik (400 gr) kidneybonen
- 1 blik (400 gr) tomatenblokjes
- 60 gr mais

WIST JE DAT...

100 gram kidneybonen 10% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid kalium bevat? (3)

BEREIDINGSWIJZE

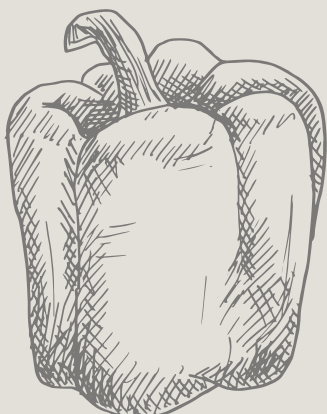
- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- 2 Snijd het bovenkant van de paprika's eraf en haal alle pitjes eruit. Snijd de ui en knoflook fijn en fruit deze aan in een pan met olie. Kruimel de tofu en voeg deze samen met de kruiden toe.
- 3 Voeg na enkele minuten de kidneybonen, mais, tomatenblokjes en de rijst toe. Bak dit geheel voor 10 minuten aan. Vul de paprika's met het mengsel en leg deze in een ovenschaal. Bak voor 25-30 minuten in de oven.

VARIATIETIP

Strooi wat vegan kaas over de paprika's voordat deze de oven in gaan.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

378 kcal, 11,1 gr vet, 42,6 gr koolhydraten, 21 gr eiwitten, 12,2 gr vezels





VEGAN TONIJNSALADE



INGREDIËNTEN:

Voor 2 personen

- 1 blik (400 gr) kikkererwten uitgelekt
- Halve rode ui
- 2 el limoensap
- 2 el vegan mayonaise
- 1 tl mosterd
- 1 tl paprika poeder
- 1 tl Sriracha saus

BEREIDINGSWIJZE:

- 1 Stamp de kikkererwten met een vork of eventueel een keukenmachine fijn.
- 2 Snijd de ui in kleine stukjes en voeg vervolgens alle andere ingrediënten toe en mix tot een geheel.
- 3 Eet de salade op een sneetje brood met sla en komkommer of op crackers.

VARIATIE TIP

Knip of snijd een nori vel (zeewiervel) in kleine stukjes en voeg deze toe. Dit zorgt voor een wat sterkere vissmaak.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

119 Kcal, 4 gr vet, 12,5 gr koolhydraten, 5,1 gr eiwit, 4,8 gr vezels

WIST JE DAT...

100 gr kikkererwten 14% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zink is voor volwassen mannen?
En 18,5% voor vrouwen? (4)





WITTE BONENSALADE



INGREDIËNTEN

Voor 2 personen

250 gr tomaten

100 gr komkommer

Halve paprika

100 gr vegan feta kaas

1 rode ui

150 gr witte bonen uit blik of pot

Handje verse peterselie

50 gr olijven

1 tl gedroogde oregano

1 el olijfolie

1,5 el rode wijnazijn

BEREIDINGSWIJZE

1

Snijd de tomaten, komkommer, paprika, feta en olijven in kleine stukjes. Snijd de rode ui in ringen.

2

Laat de witte bonen uitlekken en spoel deze af. Snijd de peterselie fijn.

3

Doe alles in een kom en voeg daaraan de olijven, oregano, olijfolie en rode wijnazijn toe. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

VARIATIE TIP

Kies in plaats van witte bonen cannellini-, limabonen of kikkererwten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

375 Kcal, 19,9 gr vet, 25,1 gr koolhydraten,
7,5 gr eiwit, 12,5 gr vezels

WIST JE DAT...

100 gram witte bonen 20% van de
aanbevolen hoeveelheid vezels zijn? (2)





GUACAMOLE MET EDAMAME BONEN



BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

Voor 3 porties

1 klein blikje (155 gr) sojabonen

Anderhalve avocado

5 cherrytomaatjes

2 steeltjes verse koriander

Halve lente ui

2 el limoensap

1 tl knoflookpoeder

Peper en zout

- 1 Laat de sojabonen uitlekken en prak deze samen met de avocado met een vork fijn in een kom.
- 2 Snijd de tomaatjes, koriander en lente ui fijn en doe deze in samen in de kom. Voeg het limoensap en knoflookpoeder toe. Voeg eventueel zout en peper toe naar smaak.
- 3 Eet de guacamole met tortilla chips of bij de zwarte bonen soep (zie pagina 14).

VARIATIE TIP

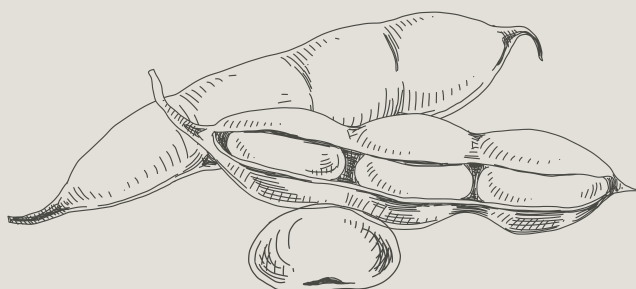
Voeg aan deze eiwitrijkere guacamole een halve chilipeper toe voor als je van pittigheid houdt.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

153 Kcal, 12 gr vet, 2,3 gr koolhydraten, 5,8 gr eiwit, 5,4 gr vezels

WIST JE DAT...

100 gram sojabonen 42% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid magnesium is voor volwassen mannen? En 50% voor vrouwen? (5)





ZWARTE BONENSOEP



INGREDIËNTEN

Voor 2 personen

- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 1 chilipeper
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- Halve paprika
- 1 blik (400 gr) zwarte bonen
- 1 blik (400 gr) tomatenblokjes
- Half bouillonblokje
- 400 ml water
- Tortillawraps

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Snijd de ui, knoflook en peper fijn. Fruit deze aan in een pan met olie. Voeg daarna de kruiden toe.
- 2 Snijd de paprika in kleine stukjes en bak deze samen mee. Laat de zwarte bonen uitlekken en voeg deze samen met de tomatenblokjes, het bouillonblokje en water toe.
- 3 Laat het geheel 10 minuutjes koken. Pureer vervolgens met een staafmixer en serveer met stukjes tortilla wraps.

VARIATIE TIP

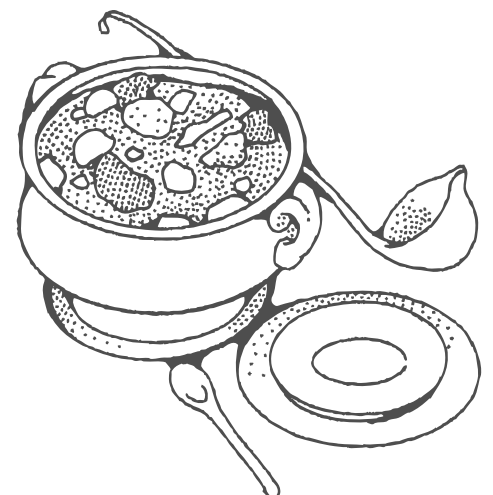
Voeg aan het einde wat limoensap en schijfjes avocado toe.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

372 Kcal, 5,1 gr vet, 47,3 gr koolhydraten, 16,5 gr eiwit, 7 gr vezels

WIST JE DAT...

100 gram zwarte bonen 20% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ijzer is voor volwassen mannen? En 14% voor vrouwen? (6)





LINZENBURGER



Enjoy Today heeft voor dit receptenboekje samengewerkt met FoodLab. Zij hebben deze linzenburger bedacht.

INGREDIËNTEN

Voor 2 burgers

40 gr walnoten
Halve ui
1 teen knoflook
1 el olie
2 el kerriepoeder
20 gr rozijnen
130 gr linzen uit blik of pot
3 el paneermeel
Peper en zout
0,5 tl cayennepeper
1 el agave/ahornsiroop
1 el mosterd
Rucola
2 hamburgerbroodjes
1 vleestomaat

VARIATIE TIP

De linzen kun je ook vervangen voor kidneybonen of zwarte bonen.

WIST JE DAT...

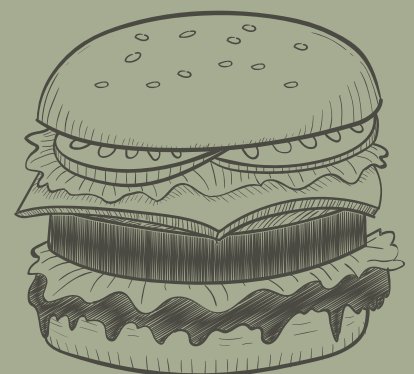
100 gr linzen 10% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid selenium is? (7)

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Rooster de walnoten kort in de oven en laat afkoelen.
- 2 Doe de ui en knoflook in een keukenmixer, puls fijn en bak deze vervolgens in een hete pan met olie aan. Voeg de kerriepoeder toe.
- 3 Puls de walnoten en rozijnen fijn en doe deze in een aparte bak. Voeg hier de gebakken ui en knoflook aan toe. Laat de linzen uitlekken, puls fijn en voeg ook deze toe aan de bak.
- 4 Voeg het paneermeel, peper, zout en cayennepeper toe en kneed door elkaar.
- 5 Vorm de burgers en laat in de koelkast rusten. Bak de burgers in een pan met olie op laag vuur, 4 minuten per kant.
- 6 Mix de siroop met mosterd in een kommetje en beleg de burgers met rucola, tomaat en saus.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

531 Kcal, 19 gr vet, 50 gr koolhydraten, 14,7 gr eiwit, 7,9 gr vezels





BRONNENLIJST

(1) wat eet Nederland. Peulvruchten

<https://wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/consumptie/peulvruchten>

(2) Voedingscentrum. ijzer.

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ijzer.aspx>

(3) Voedingscentrum. Kalium

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kalium.aspx>

(4) Voedingscentrum. Zink

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zink.aspx>

(5) Voedingscentrum. Vezels

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>

(6) Voedingscentrum. Magnesium

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/magnesium.aspx>

(7) Voedingscentrum. Selenium

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/seleen.aspx>