

## RECEPTEN ZONDER VLEES !

### Canneloni met romige spinazie en champignonvulling

nodig: 250 gr champignons / 150 gr spinazie / 1 teentje look / 200gr lasagnebladen/  
80 gr roomkaas / 80 gr (italiaanse) geraspte kaas / italiaanse kruiden /  
2 el olijfolie / 390 gr tomatenpassata / 1 el balsamicoazijn / 1 bouillonblokje /  
peper en zout

#### werkwijze:

- oven op 200°
- lasagnebladen blancheren en laten uitlekken
- champignons in plakjes en dan fijn snijden + knoflook versnipperen
- ½ el olijfolie in pan en knoflook met champignons stoven
- voeg er 2/3 van de spinazie bij tot die geslonken is/ schep alles in een vergiet en laat uitlekken en koelen
- doe passata in pan op middelhoog vuur en voer ½ el balsamicoazijn toe per persoon/rol ¼ bouillonblokje en italiaanse kruiden + 2 el water en laat stoven gedurende 5 minuten
- doe er de roomkaas bij + helft geraspte kaas / meng alles goed en kruidt met p& z
- snij de lasagnebladen in de breedte in de helft / smeer ze in met beetje olijfolie en leg een paar blaadjes van de spinazie er op en daarbovenop het champignonmengsel
- doe een paar lepels van de tomatensaus in een ovenschotel en schik daarop de lasagnerolletjes
- giet rest tomatensaus erover en bestrooi met geraspte kaas
- bedek de schotel met aluminiumfolie en bak 25 à 35 minuten in de ovenschaal ( verwijder de folie na 15 minuten)

### pompoenrisotto met prei en zongedroogde tomaten

nodig : 200 gr pompoenblokjes (vers of diepvries) / 3 preien / 2 takjes verse tijm /  
100 gr zongedroogde tomaten / 50 gr parmezaankaas / 1 el boter of olie /  
250 gr risottorijst / ongeveer 8dl kippenbouillon (1,5 blokje opgelost in water)/  
(1 dl witte wijn ) / 2 el olijfolie / p&z

#### werkwijze:

- snipper knoflook fijn en rits de blaadjes van de takjes tijm
- snij de prei in fijne halve maantjes
- verhit olijfolie in kookpot en bak knoflook en tijm glazig
- voeg de rijst toe en roerbak 2 minuten tot korrels glazig zijn / (giet er de wijn bij en laat volledig verdampen) / giet er 1 pollepel bouillon bij en roer even; laat afgedekt sudderen op een zacht vuurtje tot bouillon is opgenomen; voeg dan pas weer bouillon toe en herhaal tot rijst zacht is / roer niet teveel want anders wordt de rijst papperig.
- voeg de pompoenblokjes toe en laat nog 5 minuten opwarmen (met verse pompoen 10 minuten) en kruid met p&z
- meng er de versnipperde zongedroogde tomaten aan toe en de boter
- verdeel de risotto over de borden en strooi er parmezaan over

## **noedels met gewokte herfstgroenten en kruidenomelet**

nodig: 2 raapjes / 2 wortel / ½ witte kool / 2 teentjes knoflook / 1 sjalot / 4 eieren / 200gr noedels / 4 el cashewnoten / 2 el sojasaus / 3 el olie / 2 el (rodewijn)azijn / 1 el suiker / 1 snuifje cayennepeper / zwarte peper en zout / koriander

### werkwijze :

- bak de noten goudbruin in pan met antibaklaag en hak grof
- schil de raapjes en de wortelen en snij ze in staafjes van ½ cm dik en 3 cm lang
- snij de wittekool fijn alsook de sjaloot en knoflook
- verhit de olie in een wokpan en roerbak de sjalot en knoflook glazig
- voeg alle groenten toe + de sojasaus, de azijn, suiker en 2 el water; roerbak 6 à 8 minuten op matig vuur tot de groenten beetbaar zijn
- klop de eieren los en kruid met de koriander, de cayennepeper, zwarte peper en zout
- verhit 1 el olie in een pan en laat het eimengsel stollen tot een omelet. Rol op en snij in reepjes van 1 cm
- voeg de noedels toe aan de groenten en laat even opwarmen. Voeg de omeletreepjes toe en meng voorzichtig . Kruid bij indien nodig
- werk af met de cashewnoten

## **italiaanse veggiequiche**

nodig: 1 vel bladerdeeg / 1 venkelknol / 180 gr (lichtgekruide) tofureepjes of quornblokjes / 8 tapastomaten of 12 kerstomaatjes / 6 gedroogde tomaten / 100gr geraspte mozzarella / 3 eieren / 2,5 dl alpro soya room / 2 el olie / italiaanse kruiden/ p&z

### werkwijze:

- snij de venkelknol in blokjes van 1 cm / snij de kerstomaten in 2 / snij de gedroogde tomaten in reepjes
- klop de eieren los met een vork
- bak de venkelblokjes in de olie gedurende 8 à 10 minuten en kruid met de italiaanse kruiden p & z
- leg de bladerdeeg met het bakpapier in een taartvorm en prik er een aantal keren in met een vork. Verdeel er de venkelblokjes over en de tofureepjes
- meng de losgeklopte eieren met de room en roer er de gedroogde tomaatjes door en de geraspte mozzarella; Kruid met p & z en giet over de venkelblokjes
- verdeel de halve kerstomaten over de quiche met het snijvlak naar boven
- bak in de oven op 180° gedurende 45 minuten
- snij de quiche in punten ; serveer lauw of warme met een frisse salade

### **zuiderse aardappelgratin met fetakaas:**

nodig: 8 grote vastkokende aardappelen / 4 tomaten / 2 à 3 courgettes / 1 ui / 200 gr feta / 3 teentjes knoflook / 1,5 dl yoghurt / 2 eieren / 100gr gemalen kaas / peterselie / 2 el paneermeel / 4 el olijfolie / 2 el oregano / 1 el gemalen rozemarijn / p& z : muskaatnoot/ 1,5 dl melk

#### werkwijze:

- hak ui en knoflook fijn
- snij de courgette in dunne schijfjes / doe in een kom en overgiet met 2 el olijfolie, 1 el oregano, p&z en 1 teentje look/ meng alles door elkaar en laat marinieren gedurende 15 minuten
- schil de aardappelen en kook ze bijna gaar / laat afkoelen en snij in schijfjes
- snij de tomaten in schijfjes
- mix de fetakaas, de yoghurt, de eieren, peterselie en de melk met de staafmixer tot diklopende saus / kruid met p & z
- stoof de ui en de overblijvende knoflook in 1 el olijfolie
- meng door het paneermeel 1 el oregano, 1 el rozemarijn
- smeer een ovenschotel in met olijfolie
- beleg de bodem met schijfjes courgette dakpansgewijs/ kruid met p & z en bestrooi met beetje kaas
- leg daarboven de schijfjes aardappel en tomaat/ kruid met p & z en muskaatnoot / ga zo verder tot alles (behalve een handjevol kaas ) opgebruikt is
- overgiet de gratin met de saus en duw een beetje aan zodat ook de bovenste laag vocht krijgt
- verdeel er het paneermengsel over en de rest van de kaas
- bak in voorverwarmde oven op 180° gedurende 35 minuten
- dien op met knapperige salade

### **spirelli met courgette en venkelblok**

nodig: spirelli / 1 venkel / 1 courgette / 125 gr kruidenkaas / 10 gedroogde tomaatjes / 1 ui / 1 teentje knoflook/ ½ blokje groentebouillon / geraspte kaas / 2 el olijfolie p & z

#### werkwijze:

- versnipper ui en look
- snij de courgette en venkel in blokjes van 1 cm
- snij de gedroogde tomaat in reepjes
- bak de ui en knoflook glazig / voeg de venkelblokjes toe en na 5 minuten ook de courgette + bouillonblokje en 2 el water en laat stoven
- doe er tenslotte de kruidenkaas bij + 1 dl water en p & z
- kook de spirelli zacht
- meng de saus met de pasta
- opdienen met geraspte kaas