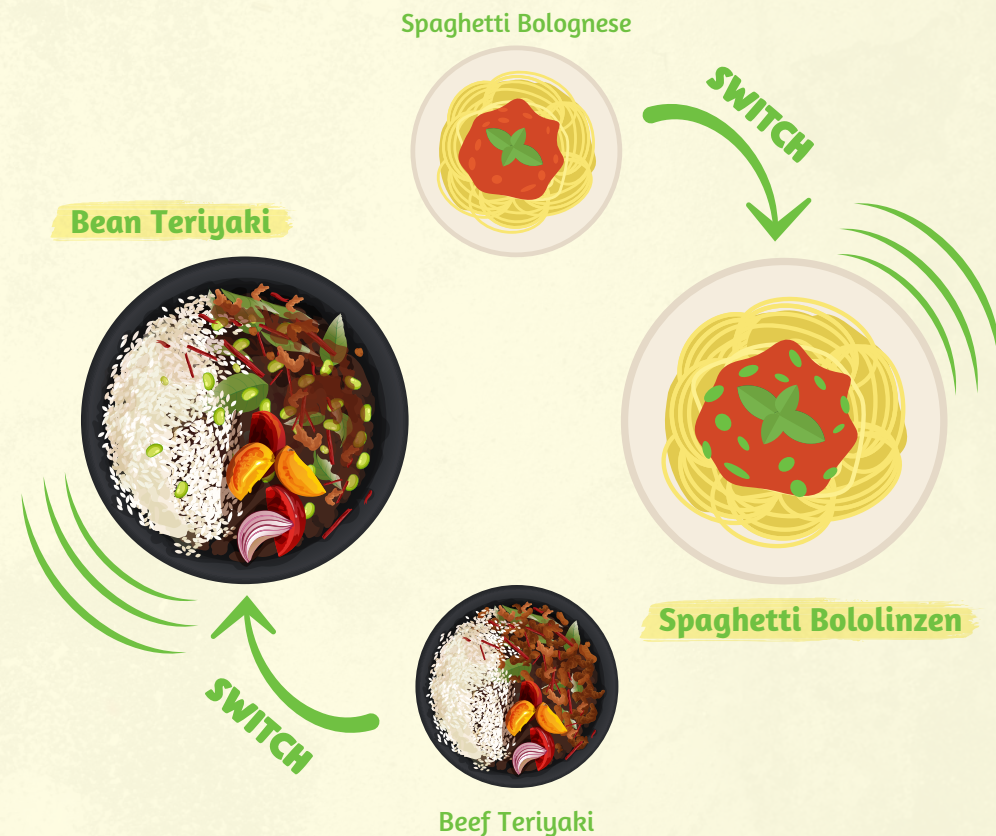




SMAAKVOL SWITCHEN

Klassiekers met een twist

Met 'Smaakvol Switchen' inspireren we jou om allerlei bekende en vertrouwde gerechten klaar te maken voor je gasten, maar dan omgetoverd tot smaakvolle plantaardige varianten: met de lekkerste groenten en peulvruchten!



Beef Teriyaki

**SMAAKVOL
SWITCHEN**

Een dagje minder vlees serveren?

Heb je ooit gedacht dat minder vlees of vis serveren moeilijk zou zijn en mogelijk ten koste zou gaan van smaak? Denk nog eens! **Het is verrassend eenvoudig en super smakelijk.**

Want wie zegt dat lekker eten altijd vlees of vis moet bevatten?

Er zijn zoveel **heerlijke en voedzame plantaardige alternatieven**. Denk aan kleurrijke groenteschotels, rijkgepulverde salades, pittige curry's en hartige stoofpotjes met linzen of bonen. Kruiden en specerijen ondersteunen in het creëren van **geweldige smaakcombinaties**.

Elke keer dat je kiest voor een maaltijd met zonder vlees of vis, geef je de planeet een klein cadeautje. De productie van plantaardig voedsel vraagt doorgaans **minder land, water en energie** en veroorzaakt **minder uitstoot van broeikasgassen**. Door vaker te kiezen voor peulvruchten, groenten en granen, draag je bij aan een duurzamere wereld.

Naast het milieuvoordeel, brengt het serveren van minder vlees en vis gezondheidsvoordelen met zich mee en het is budgetvriendelijk!



Benieuwd naar klassiekers met een twist?

Een Kip Pilau wordt een Kik Pilau, een Boeuf Bourguignon wordt zo een heerlijke Biet Bourguignon.

Consumenten, en dus ook gasten, willen steeds vaker geïnspireerd worden om op een makkelijke manier een dagje minder vlees te eten en meer groenten op hun bord te krijgen. Bij Smaakvol Switchen wordt **vlees en vis vervangen door groenten en peulvruchten** en zo worden allerlei bekende en **vertrouwde gerechten** omgetoverd tot smaakvolle plantaardige varianten. Een Spaghetti Bolognese wordt een Spaghetti Bololinzen, en een Beef Teriyaki wordt een heerlijke Bean Teriyaki.

De recepten zijn geschreven op basis van 10 personen en kunnen daarmee makkelijk vergroot of verkleind worden;

De ingrediënten zijn op volgorde geplaatst van de bereidingswijze. Het ingrediënt dat als eerst wordt gebruikt, wordt als eerst genoemd, gevolgd door het tweede, derde etcetera;

Om nog meer inspiratie te bieden bevatten veel recepten een aanvullende tip! Klaar om je gasten te verrassen met 'Smaakvol Switchen'?

Spaghetti: herkenbaar, toegankelijk en te maken in oneindig veel varianten! Probeer ook eens Spaghetti Puttanesca met een twist: Een pittige saus met tomaten, olijven, kappertjes, rode kidneybonen, knoflook en een vleugje chili. Voor extra diepte kan je zongedroogde tomaten toevoegen.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

SPAGHETTI BOLOLINZEN

B 1.12
kg CO₂e

Ingrediënten

- 200 gr Bonduelle rode ui gegrild Service
- 20 gr knoflook
- 100 ml olijfolie
- 1 kg Bonduelle linzen Easybag
- 1 kg Bonduelle Mediterrane mix voorgebakken
- 2 l passata
- peper en zout
- 800 gr spaghetti
- 500 gr geraspte kaas

Bereidingswijze

1. Laat de rode ui 24u van tevoren in de koeling ontdooien.
2. Pel en snipper de knoflook fijn en verhit de olijfolie in de pan. Fruit de knoflook 3 minuten.
3. Giet de linzen af en spoel goed na. Voeg vervolgens de rode ui, mediterrane mix en passata toe. Verhit 5 minuten door.
4. Breng op smaak met zout en peper.
5. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
6. Giet de spaghetti af en meng door het linzen-sausmengsel. Serveer het gerecht op bord en maak het geheel af met de geraspte kaas.

GEPOFTE AARDAPPEL MET LINZENKAVIAAR

B 0.40
kg CO₂e

Ingrediënten

- 10 stuks middelgrote kruimige aardappelen
- 1 kg **Bonduelle linzen**
- 5 gr zeewierzout
- 10 gr furikake
- 50 gr bieslook
- 200 gr zure room
- 100 ml phase vloeibare boter
- peper en zout
- 10 stuks kleine nori vellen
- 10 stuks zeewierkrokant
- 2 stuks limoenen

Tip

Dit gerecht helemaal vegan maken? Kies dan voor plantaardige boter en zure room.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Kook ondertussen de aardappelen half gaar in gezouten water en pof ze nadien verder in de voorverwarnde oven tot ze mooi zacht zijn.
2. Laat ondertussen de linzen uitlekken en breng deze op smaak met het zeewierzout en de furikake. Snijd de bieslook fijn en zet opzij.
3. Snijd de bovenkant van de aardappelen af en lepel de aardappelen leeg, pel de schil van het deksel af. Zet de leeggehaalde aardappelen opzij en hou deze lauw/warm.
4. Prak de gelepelde aardappel tot een puree, meng met de helft van de zure room, boter, gesneden bieslook. Breng op smaak met peper en zout. Vul vervolgens de leeggehaalde aardappelen op met de aardappelpuree.
5. Dresseer de gevulde aardappel op een bord en garneer met de op smaak gebrachte linzen, nori en zeewier krokantje. Maak 2 kleine quenelles van de overige zure room en leg deze naast de gevulde aardappel. Rasp de limoen over het geheel.

Deze gepofte aardappel met linzenkaviaar is een feest op bord! Het geheim achter de smaak? De zorgvuldig gepofte aardappelen, fluweelzacht van binnen en een perfect knapperige buitenkant. Afgetopt met een royale portie linzenkaviaar, die met zeewierzout en furikake wordt besprenkeld voor een explosie van zee-achtige smaken. De frisheid komt van fijngehakte bieslook en de romige zure room. Om het helemaal af te maken, kleine nori vellen en zeewierkrokant voor een knapperige kick en een vleugje umami, gevolgd door zest van limoen voor een vleugje frisheid.



SMAAKVOL SWITCHEN

Toe aan nog meer variatie? Probeer dan eens dit gerecht eens met gegrilde aubergine en bloemkool in plaats van courgette en paprika.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

KIK TANDOORI

B 0.54
kg CO₂e

Ingrediënten

- 300 gr **Bonduelle gegrilde gele courgette Service**
- 300 gr **Bonduelle rode en gele paprikareepjes gegrild Service**
- 1 kg **Bonduelle kikkererwten Sous Vide**
- 50 gr kruidenpasta
- 500 gr basmati rijst
- 400 gr komkommer
- 300 gr Griekse yoghurt
- 15 gr komijnpoeder
- 5 gr knoflookpasta
- 15 gr chilisaus
- peper en zout
- 200 gr uien
- 50 ml arachideolie
- 500 ml kokosmelk
- 15 gr koriander

Bereidingswijze

1. Laat de gele courgette en paprikareepjes 24u van tevoren ontdooien in de koeling.
2. Giet de kikkererwten af, spoel na en meng met de kruidenpasta.
3. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Verwijder de zaadlijsten van de komkommer en rasp grof. Schep vervolgens door de yoghurt en breng op smaak met komijn, knoflook, chilisaus, peper en zout.
5. Pel en snipper de ui en fruit gedurende 5 minuten in de arachideolie.
6. Voeg de courgette en de paprikareepjes toe en bak nog 5 minuten. Schep de gekruide kikkererwten erdoor, gevolgd door de kokosmelk en verwarm nog 5 minuten.
7. Breng op smaak met peper en zout. Hak de koriander grof.
8. Serveer de rijst samen met de tandoori, de komkommer-yoghurt en bestrooi met koriander.

VOL-AU-VEGGIE

B 0.74
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1,8 kg roseval aardappelen
- 150 ml phase vloeibare boter
- 150 gr gehakte sjalot
- 2 gr gerookt paprikapoeder
- 1 kg **Bonduelle bospaddenstoelenmix**
peper en zout
- 250 ml room
- 50 gr maizena
- 750 gr **Bonduelle groene kikkererwten Service**
- 300 gr beukenzwammen
bruin en wit
- 10 stuks bladerdeeg bouchées
- 200 gr waterkers
- 10 gr diverse cressen

Bereidingswijze

1. Kook de aardappelen in gezouten water tot ze beetgaar zijn, giet af en laat deze afkoelen. Snijd de aardappelen vervolgens in gelijke stukken.
2. Verwarm de 1/3 van de vloeibare boter op in een ruime pan en stoof hierin de gehakte sjalot aan samen met het gerookt paprikapoeder, zonder te kleuren.
3. Voeg de bospaddenstoelenmix toe en stoof mee. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de room toe en laat kort doorkoken, bind met maizena. Voeg de helft van de groene kikkererwten toe en hou warm.
4. Bak de aardappelen aan in 1/3 van de vloeibare boter, kruid ze met peper en zout. Bak ondertussen de beukenzwammen in de resterende vloeibare boter op een hoog vuur, kruid ze met peper en zout en zet opzij.
5. Warm de resterende kikkererwten op. Verwarm de bladerdeeg bouchées.
6. Dresseer de bladerdeeg bouchées op een bord met daarover de champignonstoof, werk af met de groene kikkererwten, gebakken beukenzwammen, waterkers en cress. Serveer met de gebakken aardappelen.

Ontdek de harmonie van smaken in deze vol-au-veggie met bospaddenstoelen en groene kikkererwten. De romige saus omhult de aardse smaken perfect. De groene kikkererwten geven een knapperige textuur aan dit gerecht. Serveer in bladerdeeg bouchées en garneer met beukenzwammen, waterkers en diverse cressen.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

Serveer frisse smaken met deze heerlijke tartaar van erwt, groene boontjes, avocado en limoenroom. De combinatie van erwten, groene bonen, knapperige komkommer, romige avocado en een verrukkelijke limoen roomsaus zorgt voor een smaakexplosie. De toevoeging van lente-ui, zure room en een vleugje olijfolie geven de perfecte balans van smaken. Garneer met diverse cressen voor een finishing touch.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

BEAN TARTAAR

B 0.20
kg CO₂e

Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle erwten extra fijn Minute**
- 250 gr **Bonduelle groene bonen extra fijn Minute**
- 250 gr komkommer
- 50 gr lente-ui
- 250 gr avocadoblokjes
- 100 gr zure room
- 2 stuks limoenen
- peper en zout
- 10 gr diverse cressen
- 50 gr olijfolie

Bereidingswijze

1. Ontdooi de erwten en groene bonen, stoom ze voor 2 minuten en koel terug.
2. Schil ondertussen de komkommer en verwijder de zaadlijsten, snijd de komkommer in kleine gelijkmatige blokjes. Snij de lente-ui diagonaal fijn en zet opzij.
3. Snij de fijne boontjes in kleine stukjes. Meng de erwten samen met de fijne boontjes, komkommer blokjes, de helft van de lente-ui en avocado blokjes.
4. Pers de limoenen en meng het sap met het bonen-komkommer mengsel. Breng op smaak met peper en zout.
5. Meng de zure room erdoor en kruid indien nodig bij.
6. Dresseer het geheel op een bord. Werk af met de rest van de lente-ui, cress en scheutje olijfolie.

Tip

Serveer dit gerecht met een mooi stukje focaccia.

KIK CURRY

B 0.60
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1,5 kg **Bonduelle quinoa Service**
- 500 gr **Bonduelle groene kikkererwten Service**
- 2 kg **Bonduelle wok Indonesia**
- 10 gr ui
- 3 tenen knoflook
- 1 el rijstolie
- 50 gr curry pasta
- 1 l kokosroom
- 3 stuks limoenblad
- 1 stuk sereh
- 10 gr koriander

Bereidingswijze

1. Laat de quinoa, groene kikkererwten en wok Indonesia 24u van tevoren in de koeling ontdooien.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit in een ruime koekenpan de olie en fruit hierin de knoflook en ui. Voeg de currypasta toe en bak 1 minuut mee.
3. Schenk de kokosroom in de pan en breng aan de kook. Draai het vuur laag. Voeg het limoenblad en sereh toe. Laat kort even stoven.
4. Voeg de groene kikkererwten en wok Indonesia toe en verwarm 3 minuten mee.
5. Verwarm ondertussen de quinoa en schep vervolgens in diepe borden, gevolgd door de curry. Hak de koriander grof en maak het geheel hiermee af.

Smaakvol én voedzaam, maar ook te maken in verschillende varianten! Wat dacht je van linzen- en spinaziecurry of zoete aardappel en kikkererwten! De basis van kokosroom of tomatensaus, met specerijen zoals garam masala, gember, mosterdzaadjes, en asafoetida.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

Deze Griekse Stifado neemt je mee op reis, met de rijke aroma's van bospaddestoelen en diverse bonen. Een eerbetoon aan de Griekse keuken, waar traditioneel en modern samenkomen op het bord. Verras je gasten met dit overheerlijke en mooie gerecht.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

GRIEKSE STIFADO

B 0.47
kg CO₂e

Ingrediënten

- 2 kg Bonduelle bospaddestoelenmix
- 2 stuks uien
- 100 ml olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 1 stuk kaneelstokje
- 5 stuks kruidnagel
- 1 tl gemalen komijn
- 1 blaadje laurier
- 75 gr tomatenpuree
- 1 el rode wijn pasta
- 200 gr cherrytomaatjes uit blik
- 200 gr Bonduelle kikkererwten Sous Vide
- 200 gr Bonduelle maïskorrels crispy Sous Vide
- 200 gr Bonduelle witte bonen Sous Vide
- 200 gr Bonduelle rode kidneybonen Sous Vide
- 1 kg Bonduelle rode en gele paprika gegrild Service peper en zout
- 5 stuks griekse pita in repen gesneden
- 10 gr diverse cressen

Bereidingswijze

1. Stoom de bospaddestoelenmix 10 minuten in een steamer en laat uitlekken.
2. Pel en snipper de uien en knoflook. Verhit de olijfolie en fruit de uien hierin. Voeg vervolgens de knoflook, kaneel, kruidnagel, komijn en laurier en verwarm even. Voeg daarna de tomatenpuree toe.
3. Zodra de tomatenpuree ontzuurt is, voeg de rode wijn pasta en cherrytomaatjes toe, meng en verhit door.
4. Voeg de kikkererwten, maïskorrels, witte bonen en rode kidneybonen toe en verhit door. Verwijder het kaneelstokje en laurierblad. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snijd de lente-ui in dunne ringen en grill de pita repen. Dresseer geheel in de bowl, garneer met cress, lente-ui en pita.

Tip

Maak dit gerecht helemaal af met een gepofte trostomaatjes.

CHILI SIN CARNE

B 0.99
kg CO₂e

Ingrediënten

- 750 gr **Bonduelle rode en gele paprikareepjes gegrild Service**
- 550 gr **Bonduelle rode ui gegrild Service**
- 1200 gr **Bonduelle rode kidneybonen Sous Vide**
- 750 gr witte rijst
- 100 ml olie
- 5 gr knoflookpasta
- 15 gr kruidenmix voor chili con carne
- 2 kg gepelde tomaten
- 10 gr peterselie

Bereidingswijze

1. Laat de paprikareepjes en rode ui 24u van tevoren ontdooien in de koeling.
2. Giet de kidneybonen af, spoel na en laat ze goed uitlekken.
3. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Verhit in een hapjespan de olie en fruit de rode ui met de knoflookpasta. Voeg de paprikareepjes toe en bak 5 minuten mee.
5. Schep de kruidenmix door de groenten en voeg de gepelde tomaten toe. Druk de tomaten met een spatel plat en breng het geheel aan de kook. Kook de saus 5 minuten op laag vuur.
6. Voeg de kidneybonen toe, breng op smaak met peper en zout en verwarm de chili sin carne nog 5 minuten. Snijd ondertussen de peterselie grof.
7. Serveer de rijst met de chili sin carne en garneer met de peterselie.

Chili sin carne zien we natuurlijk regelmatig! Probeer eens te wisselen in bereidingswijzen door te kiezen voor zoete aardappel en zwarte bonen, groene peper en linzen of courgette en kikkererwten. Volwaardig, smaakvol en een twistende klassieker!



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

Ontdek een verrukkelijke twist op de klassieke Franse keuken met deze kik au vin! Een smaakvolle vegetarische variant van het geliefde coq au vin. We vervangen de traditionele kip door champignons en laten ze sudderen in een rijke rode wijnsaus, met kruiden en groenten. Geserveerd met romige aardappelpuree of knapperig vers brood, is onze kik au vin een ware verwennerij.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

KIK AU VIN

B 0.88
kg CO₂e

Ingrediënten

- 2 kg **Bonduelle Parijse mini champignons**
- 5 stengels bleekselderij
- 2 el olie
- 4 el gesneden sjalot
- 200 gr zilveruitjes
- 500 ml rode wijn
- 500 ml groentebouillon
- 10 takjes verse tijm
- 10 takjes verse rozemarijn
- 10 takjes verse platte peterselie
- 1 kg **Bonduelle kikkererwten**
- 1 kg **Bonduelle witte bonen**
- 300 gr **Bonduelle wortelschijfjes Minute**
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Stoom de champignons gedurende 10 minuten en laat uitlekken. Was en snijd de bleekselderij in blokjes.
2. Verhit de olie samen met de gesneden sjalot en verwarm de champignons samen met de zilveruitjes. Blus af met de rode wijn en de groentebouillon.
3. Voeg de kruiden toe en de blokjes bleekselderij, breng aan de kook. Voeg vervolgens de kikkererwten, witte bonen en wortelschijfjes toe. Maak op smaak met peper en zout.
4. Serveer het geheel in een kom en garneer met een takje rozemarijn en verse peterselie.

Tip

Serveer met aardappelpuree, brood en een groene salade.

MOUSSAKA FASOLIA

B 1.37
kg CO₂e

Moussaka met een mix rode kidney bonen, kikkererwten, zwarte en witte bonen! Dit gerecht gaat perfect samen met de gratins, gegrilde rode ui een een laagje geraspte kaas. De gepofte cherrytomaatjes en basilicumolie geven niet alleen veel kleur, maar ook veel smaak en maken het gerecht helemaal af.

Ingrediënten

- 250 gr **Bonduelle rode kidney bonen Easybag**
- 250 gr **Bonduelle kikkererwten Easybag**
- 250 gr **Bonduelle zwarte bonen Easybag**
- 250 gr **Bonduelle witte bonen Easybag**
- sirtaki kruiden
- zout
- 2 kg **Bonduelle gratin à la Provençale**
- 500 gr **Bonduelle gegrilde rode ui Service**
- 500 gr geraspte kaas
- 10 trosjes cherry tomaatjes
- 230 ml olijfolie
- 80 gr basilicum
- 500 gr veldsla
- 500 gr rucola

Bereidingswijze

1. Giet de bonen af en laat uitlekken. Prak alle bonen samen grof en breng op smaak met de sirtaki kruiden en zout.
2. Vet een bakvorm licht in en verdeel eerst een laagje gratin, dan een laagje bonenmix en dan weer een laagje gratin. Gevolgd door een laagje gegrilde rode ui en de geraspte kaas.
3. Bak in een voorverwarmde oven van 190°C hete lucht voor 30 minuten.
4. Leg de tomaatjes op een bakplaat en besprenkel met wat olijfolie. Zet deze de laatste 3 minuten in de oven bij de moussaka.
5. Maak ondertussen de kruidenolie door de basilicum met resterende olie de mengen in een blender. Breng op smaak met zout.
6. Serveer een mooi stuk moussaka op een bord, garneer met de tomaatjes. Maak het geheel af met de kruiden olie en de slasoorten.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

Nog meer peulvruchten? Maak bijvoorbeeld een spread van witte bonen of groene kikkererwten als basis onder de groenten.



FLEXICAN WRAP

C 1.08
kg CO₂e

Ingrediënten

- 750 gr **Bonduelle rode en gele paprikareepjes gegrild Service**
- 250 gr **Bonduelle rode ui gegrild Service**
- 750 gr **Bonduelle rode kidneybonen Sous Vide**
- 625 gr **Bonduelle Parijse mini champignons**
- 100 ml olijfolie
- 75 gr Tex-Mex kruidenmix
- 300 ml water
- 20 gr knoflookpasta
- 625 gr Griekse yoghurt
- 20 stuks tortilla wraps
- 450 gr geraspte kaas
- 10 gr peterselie

Bereidingswijze

1. Laat de paprikareepjes en rode ui 24u van tevoren ontdooien in de koeling.
2. Giet de kidneybonen af, spoel na en laat ze goed uitlekken.
3. Stoom de mini champignons in 5 minuten gaar.
4. Verhit in een koekenpan de olie. Fruit de ui, voeg de champignons toe en bak 2 minuten mee. Schep de paprika reepjes erdoor en bak nog 2 minuten.
5. Voeg de kruidenmix en het water toe aan de groenten.
6. Schep er de kidneybonen erdoor en verwarm nog 1 minuut. Snijd ondertussen de peterselie.
7. Meng de knoflookpasta door de yoghurt en besmeer hier vervolgens de wraps mee.
8. Verdeel er het groenten-bonenmengsel over, rol de wraps op en garneer met geraspte kaas en peterselie.

BIET BOURGUIGNON

B 0.58
kg CO₂e

Biet Bourguignon - een twist die de Franse keuken nieuw leven inblaast! Proef de bieten, verfijnde kruiden en zachte aardappel. Traditioneel met een moderne twist. Op zoek naar meer variatie? Probeer eens knolselderij en peultjes, gegrilde paprika reepjes in combinatie met tijm! Of wat dacht je van spinazie en gorgonzola?

Ingrediënten

- 40 gr olijfolie
- 150 gr **Bonduelle rode ui gegrild Service**
- 8 gr vers gemalen knoflook
- 85 gr tomatenpuree
- 1,7 kg **Bonduelle rode bietensalade blokjes Sous Vide**
- 400 gr **Bonduelle wortelschijfjes Minute**
- 4 gr tijm
- peper en zout
- 400 ml rode wijn
- 500 ml groentebouillon
- 5 stuks laurierbladeren
- 850 gr **Bonduelle groene linzen Service**
- 850 gr **Bonduelle Parijse mini champignons**
- 200 gr zilveruitjes
- 25 gr maizena
- 10 gr diverse cressen

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote gietijzeren pan op middelhoog vuur. Roer de gegrilde ui en knoflook erdoor, bak tot ze zacht zijn.
2. Voeg de tomatenpuree toe en ontzuur even. Giet de bieten af en voeg samen met de wortelschijfjes en tijm toe in de pan. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de rode wijn, groentebouillon en laurierblaadjes toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten op laag vuur sudderen.
3. Voeg vervolgens de groene linzen, champignons en zilveruitjes toe. Verhit het geheel en laat nog 3 minuten sudderen. Laat eventueel de stoof wat indikken met een papje maizena.
4. Schep voor het serveren de stoof in een diep bord en maak af met verse tijm en cress.

Tip

Serveer met een hasselback aardappel en strooi wat gehakte, geroosterde noten zoals walnoten of hazelnoten over de biet bourguignon vlak voor het opdienen.



SMAAKVOL SWITCHEN

Deze quiche met gegrilde pompoen en linzen vereist minimale inspanning. Met het Service assortiment is enkel ontdooien de voorbereiding die je treft, daarna doet de oven het werk. De mix van smaken - pompoen, smeugige linzen en een vleugje nootmuskaat. Heerlijk en in een handomdraai geserveerd.



QUICHE LINZAINÉ

C 1.10
kg CO₂e

Ingrediënten

- 2 rollen bladerdeeg
- 500 gr **Bonduelle groene linzen Service**
- 1,5 kg **Bonduelle pompoen gegrild Service**
- 500 gr gemalen kaas
- peper en zout
- 300 gr vloeibaar heel ei
- 300 ml room
- 300 ml melk
- 3 gr nootmuskaat
- 500 gr gemengde sla

Bereidingswijze

1. Bekleed twee taartvormen van 28cm met het bladerdeeg, prik deze met een vork in en bak à blanc af in een voorverwarnde oven op 180°C.
2. Laat de groene linzen en de gegrilde pompoen goed ontdooien in een geperforeerde plaat. Meng de linzen samen met de pompoen en gemalen kaas. Breng op smaak met peper en zout.
3. Meng ondertussen de room samen met de melk en de vloeibare eieren. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
4. Verdeel het groenten-kaasmengsel over de quichebodems. Giet hier het beslag over.
5. Bak het geheel af in een op 180°C voorverwarnde oven, gedurende 20 - 30 minuten.
6. Laat de afgebakken quiche even rusten en snijd in mooie punten. Serveer op een bord samen met een beetje gemengde sla.

FRIKADELLEN MET KRIEKEN EN AARDAPPELPUREE

B 0.80
kg CO₂e

Deze ambachtelijk bereide frikadellen zijn een smaakvolle combinatie van hoogwaardige plantaardige eiwitten, fijne kruiden en een knapperig omhulsel. De krieke, zoet en sappig, bieden een perfecte tegenhanger voor de hartige frikadellen en aardappelpuree. Comfortfood, vol van smaak!

Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle Parijse mini champignons**
- 350 gr **Bonduelle rode ui gegrild Service**
- 800 gr **Bonduelle kikkererwten Sous Vide**
- 100 gr tomatenpuree
- 75 gr mosterd
- 25 gr knoflookpasta gerookt
- 5 gr gerookt paprikapoeder
- peper en zout
- 250 gr haverulokken
- 2 kg aardappelen
- 300 ml vloeibare phase boter
- 1 kg krieke in eigen vocht
- suiker
- maizena
- 100 ml melk
- 2 stuks eieren
- 5 gr nootmuskaat
- 200 gr waterkers

Bereidingswijze

1. Voeg de champignons en de rode gegrilde samen in de cutter en mix grof. Voeg de kikkererwten, tomatenpuree, mosterd en knoflookpasta toe. Mix het geheel tot een homogene massa.
2. Breng de massa op smaak met het gerookt paprikapoeder, peper en zout. Meng de haverulokken erdoor en laat rusten in de koeling.
3. Schil de aardappelen en kook deze zacht in gezouten water. Maak ondertussen van de massa gelijke ballen van ongeveer 75 gr per stuk. Verhit de helft van de vloeibare boter en kleur hierin de ballen aan. Gaar deze verder in een op 165°C voorverwarmde oven.
4. Giet ondertussen het vocht af van de krieke in een steelpan, breng het vocht aan de kook en voeg suiker toe naar eigen smaak. Bind het vocht met maizena tot de gewenste dikte. Voeg de krieke toe en hou deze warm.
5. Giet de aardappelen af. Maak een mooi gladde puree door de rest van de boter, melk en de eieren toe te voegen. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
6. Dresseer de gehaktballen op een bord samen met de aardappelpuree en de krieke. Werk het bord af met enkele takken waterkers.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

Groenten, sappige tomaatjes en kruiden die samenkomen in een rijke bouillabaise. Het met rouille belegd brood is een romige, pittige touch. Een eerbetoon aan de heerlijke Mediterraanse keuken.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

BOUILLABASSE MET ROUILLE BELEGD BROOD

B 0.61
kg CO₂e

Ingrediënten

- 250 gr bleekselderij
- 250 gr venkel
- 500 gr aardappelen
- 50 gr wakame
- water
- 150 ml olijfolie
- 50 gr knoflookpasta gerookt
- 250 gr cherrytomaatjes
- 2 gr saffraan
- 500 ml witte wijn
- 100 gr pastis
- 100 gr miso
- 100 ml sojasaus
- 25 gr dashi poeder
- peper en zout
- 750 gr **Bonduelle witte bonen Easybag**
- 250 gr **Bonduelle rode ui gegrild Service**
- 250 gr **Bonduelle rode en gele paprika gegrild Service**
- 450 gr **Bonduelle bospaddestoelenmix**
- 9 stuks bruine boterhammen
- 400 ml rouille

Bereidingswijze

1. Snijd de bleekselderij en venkel in fijne reepjes en zet opzij. Schil de aardappelen en snijd deze in gelijke stukken, zet opzij.
2. Week de wakame gedurende 10 minuten in ruim koud water, giet af en laat goed uitlekken. Snij de geweekte wakame in fijne reepjes.
3. Verhit de olijfolie in een voldoende grote kookpot. Stoof hierin de bleekselderij aan samen met de venkel en de knoflookpasta. Voeg de aardappelen toe en stoof kort mee.
4. Snijd ondertussen de tomaatjes in vieren en voeg deze toe en stoof mee. Voeg de saffraan toe en blus met de witte wijn en de pastis.
5. Voeg voldoende water toe en breng aan de kook. Voeg de miso, sojasaus en dashipoeder toe. Kook even door. Breng op smaak met peper en zout.
6. Laat de witte bonen uitlekken. Voeg de wakame, samen met de gegrilde rode ui, paprika, bospaddenstoelenmix en witte bonen toe. Verwarm het geheel goed door.
7. Snijd het brood in kwarten en beleg met de rouille. Dresseer de bouillabaise in een diep bord en serveer met het brood op de rand.

LINZAGNE

B 0.83
kg CO₂e

Ingrediënten

- 250 gr **Bonduelle rode en gele paprikareepjes gegrild Service**
- 2 tenen knoflook
- 250 gr **Bonduelle rode ui gegrild Service**
- 1000 gr **Bonduelle prei à la crème**
- 50 ml olijfolie
- 500 gr tomatenblokjes
- 0,5 l passata
- 1 kg **Bonduelle linzen Easybag**
- 500 gr lasagnebladen
- 200 gr geraspte mozzarella
- 3 gr gedroogde oregano
- 200 gr geraspte kaas

Bereidingswijze

1. Laat de paprikareepjes 24u van tevoren ontdooien in de koeling.
2. Pel en snipper de ui en knoflook, snijd de prei fijn.
3. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui met de knoflook en de prei 2 minuten. Voeg de tomatenblokjes en de paprikareepjes toe en bak de groenten 4 minuten mee.
4. Voeg de passata toe en breng aan de kook. Lek ondertussen de linzen uit en spoel goed na.
5. Draai het vuur laag, voeg de linzen toe, breng op smaak met peper en zout. Verwarm de saus nog 8 minuten.
6. Verwarm de oven voor op 200 °C.
7. Schep een laag saus in de ovenschaal en dek af met lasagnebladen. Schep er weer wat saus op. Herhaal dit met de rest van de lasagnebladen en eindig met een laag saus.
8. Scheur de mozzarella in stukjes, verdeel samen met de geraspte kaas over de lasagne en bestrooi met oregano.
9. Bak de lasagne in de voorverwarmde oven in 20 minuten goudbruin en gaar.

De lasagnebladen kunnen makkelijk vervangen worden voor bijvoorbeeld gegrilde courgette en gegrilde aubergine. Zo maak je dit gerecht ook nog eens koolhydraatarm!



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

Stap uit je comfortzone en duik in een verrassende guacamole-ervaring zonder avocado! Onze groene held? Smeuïge erwten, perfect gepureerd en op smaak gebracht met een vleugje limoen en knoflook. In deze groene revolutie proef je de unieke twist, de romige textuur en de levendige smaken. Voor ons beter bekend als peacamolé.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

DIKKE BOTERHAM MET PEACAMOLE

C 0.58
kg CO₂e

Ingrediënten

- 800 gr **Bonduelle tuinerwten extra fijn Minute**
- 100 ml koolzaadolie
- 10 gr knoflookpasta gerookt
- 2 stuks limoenen
- zwarte peper en zout
- 10 stuks dikke boterhammen
- 600 gr roomkaas
- 75 gr radijzen
- 10 gr diverse cressen

Bereidingswijze

1. Stoom de erwten gedurende 2 minuten om ze te ontdooien. Doe de erwten in een thermomix of blender samen met de koolzaadolie en de knoflook. Mix tot de gewenste structuur.
2. Rasp en pers de limoenen uit en breng de erwten hiermee op smaak, samen met peper en zout. Zet de peacamolé op zij.
3. Toast de dikke boterhammen en snijd de radijzen in dunne plakjes.
4. Besmeer de boterhammen met de roomkaas en dresseer hierop de peacamolé. Snijd de boterhammen diagonaal door en werk af met radijsschijfjes, cress en zwarte peper.

Tip

Wil je dit gerecht helemaal vegan serveren? Gebruik dan de creamy cheese van Violife!

KIK QUINORI GORENG

B 0.72
kg CO₂e

Het geheim van dit gerecht? De mix van gerookte knoflookpasta, sojasaus, ketjap manis en sambal oelek brengt een onweerstaanbare kick. De variatie van groenten, quinoa, roerei en pittige lente-ui als finishing touch.

Ingrediënten

- 200 ml olijfolie
- 1 kg vloeibaar heel ei
- peper en zout
- 1,5 kg **Bonduelle quinoa Service**
- 750 gr **Bonduelle tuinerwten extra fijn Minute**
- 500 gr **Bonduelle wortelstaafjes Minute**
- 250 gr **Bonduelle rode ui gegrild Service**
- 250 gr **Bonduelle kikkererwten Service**
- 250 gr **Bonduelle groene kikkererwten Service**
- 50 gr knoflookpasta gerookt
- 150 gr lente-ui
- 150 ml sojasaus
- 150 ml ketjap manis
- 150 gr sambal oelek

Bereidingswijze

1. Verhit de helft van de olijfolie en bak hierin het vloeibare ei tot een roerei. Maak op smaak met peper en zout.
2. Snijd de lente ui in dunne ringen. Bewaar het groen om later het gerecht mee af te maken.
3. Verwarm de oven voor op 130 °C met 20% stoom. Meng alle ingrediënten, behalve het ei, door elkaar in een ovenschaal en plaats gedurende 10 minuten in de oven. Roer regelmatig om.
4. Dresseer de kik quinori goreng in een diep bord, werk af met het roerei en lente-ui.

Tip

Nog meer kleur en smaak toevoegen aan dit gerecht? Voeg dan de gegrilde rode en gele paprika reepjes toe!



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

Geef deze bean teriyaki makkelijk meer diepgang door het toevoegen van koriander. Niet alleen in de bereiding, maar vooral om mee af te toppen!



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

BEAN TERIYAKI

B 0.64
kg CO₂e

Ingrediënten

- 300 gr **Bonduelle rode ui gegrild Service**
- 1 kg **Bonduelle rode kidneybonen Sous Vide**
- 750 gr witte rijst
- 100 gr lente-ui
- 100 ml wokolie
- 600 gr **Bonduelle bospaddenstoelenmix**
- 600 gr **Bonduelle peultjes**
- 400 ml teriyakisaus
- 20 gr sesamzaadjes

Bereidingswijze

1. Laat de rode ui 24u van tevoren ontdooien in de koeling. Giet de rode kidneybonen af, spoel goed na en laat uitlekken.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Snijd het witte deel van de lente-ui in stukjes van 2cm en het groene deel in fijne ringen.
4. Verhit in een wok de olie, bak de rode ui 5 minuten. Voeg de bospaddenstoelenmix toe en bak 3 minuten.
5. Schep de peultjes, de witte delen lente-ui en de kidneybonen erdoor. Roerbak nog 5 minuten.
6. Voeg de teriyakisaus toe en verwarm nog eens 5 minuten.
7. Rooster intussen in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin.
8. Serveer met de rijst met het groenten-teriyaki mengsel, garneer met de ringetjes lente-ui en geroosterd sesamzaad.

KIK PILAV

B 0.63
kg CO₂e

Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle rode ui gegrilde Service**
- 500 gr **Bonduelle gegrilde aubergines**
- 1 kg **Bonduelle rode en gele paprika gegrild Service**
- 500 gr **Bonduelle maïskorrels crispy Sous Vide**
- 6 stuks perziken
- 500 ml olijfolie
- 1 el knoflookpasta
- 1 el gehakte sjalot
- 140 gr tomatenpuree
- 600 ml groentebouillon
- 1 el gembersiroop
- 4 el ketjap manis
- 1 kg **Bonduelle bulgur Service**
- 20 gr platte peterselie
- zout

Bereidingswijze

1. Laat de vriesverse groenten en bulgur ontdooien, giet de maïs af en laat uitlekken.
2. Snijd de perziken in partjes en grill tot er een lichte grillstreep ontstaat en houdt warm.
3. Verhit een eetlepel olie en fruit de ui en knoflook, voeg de tomatenpuree toe en ontzuur deze.
4. Voeg de groentebouillon, gembersiroop en ketjap toe. Voeg vervolgens alle groenten toe en verwarm het geheel.
5. Verhit de rest van de olie en verwarm daarin de bulgur. Snijd ondertussen de peterselie en voeg toe aan de bulgur. Breng het geheel op smaak met zout.
6. Serveer de groenten in een kom op een bord, garneer met gebakken uitjes. Schep daarnaast een mooie portie bulgur, top af met de gegrilde perzik en een beetje cress.

Tip

Zijn de perziken niet in het seizoen? Gebruik dan perziken uit blik en laat deze goed uitlekken.

Een geliefde klassieker: Kik Pilau. Smaakvol, met een perfecte balans van specerijen, verse groenten en smeuge kikkererwten. Probeer een spannende variatie door geroosterde groenten zoals courgette toe te voegen, of maak het extra feestelijk met een handvol rozijnen en geroosterde amandelen voor een zoete crunch.



**SMAAKVOL
SWITCHEN**

SMAAKVOL SWITCHEN

Klassiekers met een twist