

vegetarisch PALEO

30 HEERLIJKE VEGETARISCHE
RECEPTEN MET
PALEO INGREDIËNTEN

MITCHEL VAN DUUREN

vegetarisch PALEO

30 HEERLIJKE VEGETARISCHE RECEPTEN MET PALEO INGREDIËNTEN

MITCHEL VAN DUUREN

www.vegetarischpaleo.nl

Tekst: Mitchel van Duuren / Sjanett de Geus
Fotografie: Sjanett de Geus
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Hazepad 15-10, 4825 AV, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

Introductie 7

Vegetarisch Paleo ontbijt

Banana-nut paleo pancakes **11**
Paleo ontbijt salade met ei **13**
Paleo ontbijt smoothie met peer **15**
Paleo n'oatmeal met bramen **17**
Kokos vanille-pudding met nootjes **19**
Paleo notenrepen met honing **21**
Paleo mokka-vanille shake **25**
Zoete paleo chocoladewraps **27**
Wafels van zoete aardappel **29**
Mexicaanse gevulde paprika met ei **31**

Vegetarisch Paleo lunch

Paleo crackers met avocado en ei **35**
Komkommersalade met limoen en koriander **39**
Andijviesalade **41**
Paleo amandel-muffins **43**
Luxe paleo bananenbrood **45**
Fritatta met bosui en asperge **47**
Pastinaaksoep met ei **51**
Pittige paprikasoep **55**
Courgette broccolisoep **57**
Snelle currysoep **59**

Vegetarisch Paleo diner

Vegetarische paleo ratatouille **63**
Lekkere stamppot met spruitjes **65**
Ovenschotel met spinazie en aubergine **67**
Zoet-zure roerbak met cashewnoten **69**
Gesmoorde prei met pijnboompitten **71**
Paleo lasagne met lekker veel groenten **73**
Mediteraanse paleo pizza **75**
Heerlijke oesterzwammen met bimi **79**
Gebakken bloemkoolrijst **81**
Vegetarische curry uit de Crock-Pot **85**





Introductie



Ikzelf (Mitchel) doe nu ongeveer 2,5 jaar Paleo, en sinds 2 jaar schrijf ik voor Paleo.nl diverse artikelen en ben ik begonnen met het uitdragen van deze - in mijn ogen beste - manier van eten.

In de afgelopen jaren heb ik letterlijk honderden mailtjes gekregen van mensen met de vraag of dat het ook mogelijk is om Paleo te volgen als je vegetariër bent.

Natuurlijk kan dit.

Toegegeven, het is niet 100% ideaal in mijn optiek. Dit omdat vegetariërs hun eiwitten vaak halen uit peulvruchten en soja - wat niet Paleo proof is. Maar verder is het prima te doen.

Echter in een hoop recepten die ik online plaats of in mijn diverse receptenboeken verwerk zit vlees.

Veel mensen denken ook vaak bij de Paleo lifestyle direct aan vleesgerechten, steaks en kippenpoten. Niets is echter minder waar...

Met Paleo is de basis van iedere maaltijd eigenlijk een flinke portie groenten. Laat je het vlees weg uit een willekeurig Paleo recept, dan ben je al een heel eind op weg om de Paleo lifestyle op vegetarische manier te volgen.

Om het echter allemaal nog wat makkelijker te maken heb ik dit prachtige boek gemaakt met vegetarische Paleo recepten.

Ik ben zelf vegetariërs in de afgelopen 2 jaar steeds meer gaan waarderen. Het is in ieder geval een groep mensen die bewust nadenkt over wat ze in hun mond stoppen.

En hoewel ik mijn stukje grasgevoerd vlees niet ga opgeven omdat ik vegetariërs steeds meer ben gaan waarderen, ben ik wel steeds meer groenten en fruit gaan eten (en heerlijk gaan vinden). Ook deze recepten zijn om je vingers bij af te likken.

Geniet ervan,

Groet Mitch

vegetarisch

PALEO ONTBIJT

10 HEERLIJKE VEGETARISCHE ONTBIJT RECEPTEN MET PALEO INGREDIËNTEN



Banana-nut Paleo pancakes

10 MIN

Vegetarische ontbijtje saai? Allerminst! Banaan en amandelpasta maken van deze makkelijke pancakes een smakelijk feestje! **[MAAKT 4 PANNENKOEKEN]**

- 2 bananen
- 2 el amandelpasta
- 4 eieren
- evt: 50 gr pure chocolate chips
- 1 el kokosolie

1. **Prak de bananen fijn in een kom en mix daar de amandepasta en de eieren doorheen.**

2. **Smelt wat van de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en giet hier ongeveer 1/4 van het beslag in.**

3. **Draai om als op de bovenkant belletjes verschijnen en bak aan beide kanten goudbruin.**

4. **Serveer eventueel met wat extra amandelpasta of chocolate chips erover heen gestrooid (maar ook zonder erg lekker!).**



Paleo ontbijt salade met ei

10 MIN

Een goed ontbijt is het begin van een fijne dag en met deze super makkelijk te maken salade met ei heb je alvast twee essentiele bouwstoffen (groente en eiwit) binnen! Bovendien is de salade makkelijk aan te passen aan ieders smaak. **[VOOR 1 PERSOON]**

- 1 tl ghee of kokosolie
- 2 eieren
- Handje verse spinazie
- 1/2 paprika, in reepjes
- 1/4 ui, gesnipperd
- 50 gr wortel, geraspt of in blokjes
- 50 gr komkommer, in blokjes
- 1 tomaat, in partjes
- 1/2 avocado, in blokjes

1. **Smelt de ghee in een koekenpan op mediumhoog vuur en breek de eieren boven de pan.**
2. **Maak in de tussentijd de salade door alle overgebleven ingredienten op een bord te doen.**
3. **Haal de eieren uit de pan als de dooier nog een beetje zacht is, dit fungeert als een heerlijke dressing! (of als je liever doorbakken ei hebt, besprenkel je salade bv met wat olijfolie als dressing).**
4. **Bestrooi nog met wat peper en zout.**
5. **Smakelijk!**



Paleo ontbijt smoothie met peer 5 MIN

Snel, lekker, voedzaam en helemaal paleo. Het perfecte onbijt dus voor de drukke ochtendmens. [VOOR 2 SMOOTHIES]

2 bananen, gepeld en in stukken

2 rijpe peren, gepeld en in stukken

1 handje spinazie

1/2 komkommer, gepeld en in stukken

150 ml amandelmelk

1 handje ijsklontjes

1. **Simpelweg alles in je blender doen en mixen tot een mooie smoothie!**

Paleo n'oatmeal met bramen 5 MIN

Heerlijk als het weer bramen seizoen is! Maak er bijvoorbeeld deze heerlijke paleo variant van havermout van. **[VOOR 1 PERSOON]**

- 5 el amandelmeel
- 1 el gebroken lijnzaad
- 3 el kokosrasp
- 100 ml kokend water
- 1 el esdoornsiroop (of meer naar smaak)
- 50 ml amandelmelk
- 75 gr bramen

1. **Meng het amandelmeel, lijnzaad en kokosrasp in een kommetje.**
2. **Giet hier het kokende water overheen en roer goed door.**
3. **Voeg de esdoornsiroop toe en blijf roeren zodat deze helemaal oplost.**
4. **Giet de amandelmelk erbij en roer weer.**
5. **Garneer met de bramen.**



Kokos vanille-pudding met nootjes

15 MIN + 4 UUR OPSTIJVEN

Maak deze lekker paleo puddinkjes een avond van te voren en start je dag meteen goed! **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 1 blik volvette kokosmelk
- 250 ml amandelmelk
- 50 ml esdoornsiroop
- 1 tl vanille-extract
- Merg uit 1 vanilleboon
- 1 el citroensap
- Snufje Keltisch zeezout
- 2 el agar agar
- 75 gr gemengde noten, grof gehakt

1. **Meng kokosmelk, amandelmelk, esdoornsiroop, vanille-extract en –merg, citroensap en zout in een pannetje.**

2. **Verwarm dit op een middelhoogvuur en roer met een garde het agar agarpoeder erdoor (blijf goed roeren tot het helemaal opgelost is).**

3. **Roer de helft van de gehakte noten erdoor.**

4. **Giet het mengsel in 4 glazen of potjes en laat deze 2 tot 4 uur opstijven in de koelkast.**

5. **Garneer voor het opdienen (eventueel) met rest van de noten en kokosschaafsel.**



Paleo notenrepen met honing

45 MIN

Het is misschien eventjes wat werk, maar het resultaat is absoluut de moeite. Eet deze paleo notenrepen als ontbijt of voedzaam tussendoortje. [VOOR 4 PERSONEN]

VOOR DE KORST:

150 gr amandelmeel

7 el kokosolie, gesmolten

1 el honing

Snufje Keltisch zeezout

ALS TOPPING:

100 gr amandelen

50 gr cashewnoten

50 gr macadamianoten

25 gr cacaonibs

3 el honing

3 el ghee

2 el kokosmelk

2 tl vanille-extract

1/4 tl kaneel

1. **Verwarm de oven voor op 170 graden celcius en zet een bakplaat met bakpapier klaar.**

2. **Meng alle ingredienten voor de korst tot een deeg en rol/duw dit uit tot een vierkante dunne plakaat op de bakplaat.**

3. **Bak dit gedurende 15 minuten en haal daarna uit de oven.**

4. **Verwarm de honing, ghee en kokosmelk in een pannetje en roer daarna het vanille-extract en de kaneel erdoor.**

5. **Voeg de noten en cacaonis toe aan de honing en roer door tot alle noten bedekt zijn onder een plakkerig laagje.**

6. **Beleg hiermee de korst die je gemaakt hebt en laat het geheel in de koelkast afkoelen en hard worden.**

7. **Snij in vierkante blokjes of repen en bewaar bijvoorbeeld ingewikkeld in wat huishoudfolie.**





Paleo iced mokka-vanille shake 5 MIN

Met deze mokka-vanille shake begin je de dag met een klein verwen-momentje, en daar is helemaal niks mis mee! Gelukkig is het ook nog eens in een paar minuten te maken. **[VOOR 1 PERSOON]**

250 ml amandelmelk
1 tl gemalen koffie (bv oploskoffie)
1 tl cacaopoeder
1 banaan
handje ijsblokjes

1. **Doe alles in een blender en mix tot een mooie shake.**
2. **Giet in een hoog glas en garneel eventueel met nog wat cacaopoeder.**
3. **Fijne dag vandaag!**



Paleo chocoladewraps met fruit

45 MIN

Fruit saai? Niet in zo'n heerlijke chocoladewrap die ook nog eens lekker gezond is. **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 4 eieren
- 100 ml amandelmelk
- 2 el arrowroot
- 4 el kastanjemeel
- 1 el milde olijfolie
- 2 el esdoorsiroop
- 2 el cacaopoeder
- 1 el kokosolie
- Gemengd vers fruit (bv banaan, druif, aardbei, kiwi), in stukken

1. **Meng alle ingrediënten (behalve het fruit en de kokosolie) tot een glad beslag.**
2. **Smelt wat van de kokosolie in een kleine koekenpan en giet hierin 1/4 van het beslag.**
3. **Bak dit zoals een pannenkoek aan beide kanten gaar.**
4. **Wikkel het fruit in een wrap en serveer lauwwarm.**
5. **Heerlijk zoet begin van de dag!**



Wafels van zoete aardappel

15 MIN

Dat zijn weer eens andere wafels! Lekker gemaakt van van zoete aardappels voor een heerlijk voedzaam en een beetje feestelijk ontbijtje. **[VOOR 4-6 PERSONEN]**

2 zoete aardappels, gepeld en in blokken
3 eieren
1 el kokosolie, gesmolten
1 tl kaneel
1/2 tl nootmuskaat

ALS TOPPING:

appelstroop of esdoornsiroop

1. **Stoom de zoete aardappels tot ze gaar zijn en laat daarna afkoelen.**

2. **Meng samen met eieren, kokosolie, kaneel en nootmuskaat in een kom en pureer met een staafmixer (of alles in een blender) tot een glad beslag.**

3. **Bak de wafels één-voor-één in een wafelijzer (je kunt er ongeveer 6 maken) en let op dat je ze niet te dik maakt (dan worden ze niet gaar).**

4. **Serveer met de appelstroop of esdoornsiroop**



Mexicaanse gevulde paprika met ei

10 MIN

Geef je ontbijt een verrassende twist met Mexicaanse kruiden en eet deze gevulde paprika lekker uit het vuistje.

[VOOR 2 PERSONEN]

- 1 el kokosolie
- 4 eieren
- 1 tomaat, in blokjes
- Snufje chilivlokken
- 1/4 tl komijn
- 1/4 tl paprikapoeder
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1/2 avocado, in blokjes
- 1 tl kokosolie
- 1 paprika, door de midden
- 2 el verse koriander, gehakt

1. **Smelt de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur, breek de eieren boven de pan en voeg tomaatblokjes toe.**

2. **Blijf roeren tot de eieren gestolt zijn en breng op smaak met chili, komijn, paprika, peper, en zout.**

3. **Roer de avocado er op het laatst doorheen.**

4. **Schep het ei-mengsel in de paprikahelften en garneer met wat verse koriander.**

vegetarisch

PALEO LUNCH

10 HEERLIJKE VEGETARISCHE
LUNCH RECEPTEN MET
PALEO INGREDIËNTEN



Paleo crackers met avocado en ei

30 MIN

Handige aan deze crackers is dat je meteen voor een paar dagen in huis hebt als je ze eenmaal hebt gemaakt (en dat ze helemaal niet moeilijk te maken zijn!). Lekker met deze avocado/ei salade bijvoorbeeld. [VOOR 2 PERSONEN]

VOOR 16 CRACKERS:

150 gr amandel meel

70 gr zonnebloempitjes en/of pompoenpitjes

1 el olijfolie

1 tl Keltisch zeezout

1/4 tl rozemarijn

1 ei, losgeklopt

TOPPING VOOR 2 PERSONEN

2 eieren, gekookt

1 avocado, in blokjes

1 tomaat, in blokjes

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

MAAK EERST DE CRACKERS

1. **Verwarm de oven voor op 180 graden en zet een bakplaat klaar.**

2. **Meng alle ingrediënten in een grote kom door elkaar tot je een stevig deeg krijgt.**

3. **Kneed het deeg met je handen tot een grote bol.**

4. **Plaats het deeg tussen 2 vellen bakpapier en rol het uit met een deegroller tot je ongeveer een rechthoekige/vierkante plaat hebt van ongeveer 1/2 cm dik (of iets dunner).**

5. **Haal de bovenste laag bakpapier weg en snij met een scherp mes om het deeg in vierkantjes**

6. **Schuif nu (de onderste laag) bakpapier met deeg en al op de bakplaat.**

7. **Eventueel kan je nog wat extra zeezout en/of tijm over de crackers strooien.**

8. **Bak in ongeveer 12 minuten of tot de crackers goudbruin van kleur zijn.**

9. **Laat de bakplaat eerst volledig afkoelen voordat je ze in afzonderlijke crackers breekt.**

DAARNA DE SALADE:

10. **Meng het ei met de avocado en tomaat en breng op smaak met peper en zout.**

11. **Beleg hiermee de crackers.**





Komkommersalade met limoen en koriander

15 MIN

Een heerlijke frisse salade voor op warme dagen. Een heerlijk vegetarisch (bij)gerecht voor de lunch of het avondeten. **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 1 rode ui, in dunne ringen
- 2 komkommers, gepeld en in dunne plakjes
- sap van 2 limoenen
- 2 el verse koriander, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- Keltisch zeezout, naar smaak

1. **Doe de uiringen in een kom en bestrooi met ongeveer een 1⁄2 el zout.**
2. **Wrijf ze goed in en vul de kom daarna met water.**
3. **Giet het water af en spoel de uiringen goed af daarna (in een vergiet).**
4. **Plaats de komkommerschijfjes samen met de ui, het limoensap, koriander en olijfolie in een slakom en hussel door elkaar.**
5. **Breng op smaak met wat zout.**
6. **Blijft een paar dagen afgedekt in de koelkast goed.**



Andijviesalade

15 MIN

Dat is weer eens een andere manier om een typisch Hollandse (stamppot) groente te eten: in een lichte lunch salade. **[VOOR 2 PERSONEN]**

- 3 el ghee
- 250 gr champignons, in parten
- Sap van 1 sinaasappel
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 25 gr pijnboompitten, geroosterd
- 2 tl grove mosterd
- 250 gr andijvie, in dunne reepjes

1. **Verhit de ghee in een koekenpan en bak de champignons ongeveer 5 minuten.**
2. **Schenk de helft van het sinaasappelsap erbij en kook nog kort.**
3. **Draai het vuur laag en laat afkoelen.**
4. **Breng op smaak met peper en zout**
5. **Maak in een kommetje een dressing van de rest van het sinaasappelsap, de mosterd en de olijfolie.**
6. **Meng de andijvie met champignons en de dressing in een grote kome en breng op smaak met peper en zout.**
7. **Verdeel over 4 borden en garneer met pijnboompitten.**

Paleo amandel-muffins

35 MIN

Dit is het perfecten paleo huwelijk tussen brood en muffins! Lekker niet-zoet alternatief voor brood tijdens de lunch met wat beleg bijvoorbeeld. **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 170 gr amandelmeel
- 2 el kokosmeel
- 4 el gebroken lijnzaad
- 2 el chia zaadjes
- 1/2 tl Keltisch zeezout
- 1 1/2 tl bakpoeder
- 6 eieren
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 1 el honing
- 75 gr amandelen, grof gehakt

1. **Verwarm de oven voor op 170 graden celcius en zet een muffin bakplaat met liners klaar.**

2. **Meng het amandelmeel, kokosmeel, lijnzaad, chia zaadjes, zout en bakpoeder in een grote beslagkom.**

3. **Voeg de eieren, kokosolie en honing toe.**

4. **Mix met een handmixer (of in een keukenmachine) tot een egaal beslag.**

5. **Giet dit in de muffinvormpjes en bestrooi met de gehakte amandelen.**

6. **Bak in ongeveer 25 min goudbruin, of tot er een houten prikker schoon uit komt.**



Luxe paleo bananenbrood

45 MIN

Bananenbrood mag natuurlijk in geen enkele paleo keuken ontbreken. Heerlijk als lunch of snack tussendoor. Besmeer met wat kokosboter voor een extra rijke smaaksensatie! **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 3 bananen
- 4 eieren
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 150 gr amandelmeel
- 90 gr tapioca
- 2 el esdoornsiroop (of honing)
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl kaneel
- snufje Keltisch zeezout
- 75 gr gemengde noten met rozijntjes, grof gehakt

1. **Verwarm de oven voor op 200 graden celcius en bekleed een bakvorm met bakpapier (of vet lichtjes in).**

2. **Gooi alles (behalve de garnering) in een keukenmachine of blender en mix tot een egaal beslag en giet in de bakvorm.**

3. **Bak in ongeveer 30-40 minuten gaar (even testen met een prikker, als die er schoon uitkomt is het gaar).**

4. **Laat het bananenbrood helemaal afkoelen en snij dan in plakjes.**

5. **Blijft een paar dagen goed in de koelkast en is ook prima in te vriezen.**



fritatta met bosui en asperge

40 MIN

Houden jullie ook zo van asperge? In deze fritatta met bosui is het een heerlijk vegetarisch paleo lunchgerecht.

[VOOR 4 PERSONEN]

- 5 eieren
- 80 ml amandelmelk
- 2 el kokosolie
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 100 gr aspergepunten
- 4 bosuitjes, fijngesneden
- 1 tl dragon
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- Snufje chilivlokken

1. **Verwarm de oven voor op 220 graden celsius.**
2. **Klop de eieren op met de amandelmelk en breng op smaak met peper en zout.**
3. **Smelt 1 eetlepel kokosolie in een niet te grote gietijzeren koekenpan en fruit hierin kort de ui en knoflook met de asperge.**
4. **Haal de groente ui de pan en smelt de overgebleven kokosolie in de pan.**
5. **Giet het eimengsel erin en de helft van alle groenten.**
6. **Zet de pan een kwartiertje in de oven tot het ei gestolt.**

7. **Haal vervolgens de pan uit de oven en giet de rest van het ei met de groenten in de pan.**

8. **Laat dit ook weer een kwartiertje stollen in de oven tot het ei lekker fluffy is.**

9. **Bestrooi voor het serveren met de dragon en chilivlokken.**





Pastinaaksoep met ei

20 MIN

Als vegetarier moet je extra opletten dat je genoeg proteine binnen krijgt. Door bij deze heerlijk dikke soep met paddenstoelen en een gekookt eitje te eten maak je van deze soep een ideaal lunchgerecht! **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 3 el kokosolie
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 400 gr pastinaken, geschild en in blokjes
- 1½ liter groentebouillon
- 4 eieren
- 250 gr kastanje champignons
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 tl dille

1. **Smelt 2 eetlepels van de kokosolie in een soeppan en fruit hierin de sjalot.**
2. **Voeg pastinaak toe en bak kort mee.**
3. **Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en kook de pastinaak in ongeveer 10 minuten gaar.**
4. **Kook ondertussen de eieren in 6½ min bijna hard. Laat schrikken, pel en halveer ze.**
5. **Verhit de resterende kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de champignons met de knoflook.**
6. **Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Proef en breng op smaak met peper en zout.**

7. **Verdeel de soep over de kommen, leg twee eierhelften in de soep en verdeel tot slot de champignons erover.**

8. **Garneer met wat dille.**





Pittige paprikasoep

40 MIN

Heb je zin in een soep met wat bite? Deze soep is lekker in elk jaargetijde. **[VOOR 1 PERSOON]**

- 2 uien, grof gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, grof gehakt
- 4 rode paprika's, in stukken +wat extra reepjes ter garnering
- 1 rode peper (met of zonder zaadjes), fijngehakt
- 2 el ghee
- 1,5 liter groentebouillon
- 3 el balsamicoazijn
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 2 el verse peterselie ter garnering

1. **Smelt de ghee in en soep pan en laat hierin de ui, knoflook, paprika en peper met deksel op de pan 20 minuten op een middelhoog vuur bakken (roer elke paar minuten).**
2. **Giet de bouillon erbij en breng aan de kook.**
3. **Laat op een laag pitje nog 10 minuten pruttelen.**
4. **Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer (of in een keukenmachine) tot een gladde soep.**
5. **Breng op smaak met balsamico, peper en zout.**
6. **Serveer en garneer met wat paprikareepjes en peterselie**



Courgette broccolisoep

15 MIN

Super snel gemaakt en ideaal als tussendoortje of lunch!

[VOOR 4 PERSONEN]

- 2 el kokosolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 300 gr broccoli, in roosjes
- 1 courgette, in schijfjes
- 750 ml groentebouillon
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. **Smelt de kokosolie in een soeppan en fruit hierin de ui met de knoflook.**
2. **Bak de courgette een paar minuten mee.**
3. **Voeg de broccoli en bouillon toe en laat ongeveer 5 minuten pruttelen.**
4. **Pureer de soep met een staafmixer en breng daarna op smaak met peper en zout.**



Snelle currysoep

30 MIN

Snel, makkelijk, gezond én lekker, daar houden we van. Deze snelle currysoep met bloemkool bijvoorbeeld, voor een heerlijke lunch. **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1/4 bloemkool, in roosjes
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl komijn
- 1 L groentebouillon
- Sap van 1 limoen
- 1 blik kokosmelk
- 4 el kokosvlokken
- 4 el koriander, grof gehakt
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. **Smelt kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.**
2. **Voeg knoflook en bloemkool toe en bak ongeveer 5 minuutjes.**
3. **Voeg kruiden toe, roer om en giet de groentebouillon erbij.**
4. **Laat op een laag pitje 10 minuten sudderen en breng op smaak met peper en zout.**
5. **Serveer en garneer met kokosvlokken en verse koriander.**

vegetarisch

PALEO DINER

10 HEERLIJKE VEGETARISCHE
DINER RECEPTEN MET
PALEO INGREDIËNTEN



Vegetarische Paleo ratatouille

60 MIN

Van zoveel kleurtjes op je bord krijg je spontaan goede zin!

[VOOR 4 PERSONEN]

- 1/2 blik (200 ml) tomatenblokjes
- 1/2 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipped
- 1/4 tl oregano
- 1/4 tl chilivlokken
- 2 el olijfolie
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 punt paprika
- 1 tl tijm
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. **Verwarm de oven voor op 180 graden celcius en vet een ronde of ovalen ovenschaal lichtjes in.**

2. **Meng de tomatenblokjes met knoflook, ui, oregano en chilivlokken, breng op smaak met peper en zout en giet dit vervolgens onderin de ovenschaal.**

3. **Snijd met een mandoline, kaasschaaf of scherp mes de aubergine, courgette en paprika in hele dunne plakjes.**

4. **Leg de groenten pansgewijs in in de pan (maak cirkels, beginnende bij de rand en werk naar binnen).**

5. **Besprenkel met de overgebleven olijfolie en betrooi met tijm, peper en zout.**

6. **Bedek de ovenschaal met een stuk bakpapier en bak gedurende 45-55 minuten in de oven.**

7. **Eet smakelijk!**



Lekkere stamppot met spruitjes

25 MIN

Jazeker, ook van spruitjes kan je een overheerlijke stamppot maken! Lekker met zoete aardappel en tomaat voor eens wat anders. **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 25 gr ghee
- 1 ui, gesnipperd
- 750 gr zoete aardappels, in blokjes
- 750 gr spruitjes, gehalveerd
- 150 ml kruidenbouillon
- 1 tl tijm
- 2 tomaten, in reepjes

1. **Verhit de ghee in een braadpan en fruit de ui, zoete aardappel en spruitjes even aan.**

2. **Voeg de bouillon en tijm toe en stoof de zoete aardappelen en spruitjes in ongeveer 10 minuten zachtjes gaar.**

3. **Stamp de aardappelen en spruitjes grof door elkaar en schep de tomaatreepjes erdoor. Warm het geheel even goed door en laat het teveel aan vocht verdampen.**

4. **Breng het stamppotje op smaak met zout en peper.**



Ovenschotel met spinazie en aubergine

50 MIN

Ovenschotels kunnen geweldig comfort food zijn. Deze vegetarische paleo variant is een stuk gezonder (en lekkerder) dan de standaard zware ovenschotels die je misschien gewend bent. **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 1 aubergine, in plakken
- 2 uien, in plakjes
- 3 el olijfolie
- 450 gr verse spinazie
- 3 à 4 tomaten, in plakken
- 2 eieren
- 60 ml amandelmelk
- 2 tl citroensap
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 4 el amandelmeel

1. **Verwarm de oven op 200 °C en bestrooi de plakes aubergine met zout.**

2. **Bestrijk de aubergine en ui met olijfolie en bak ze in een grillpan bruin.**

3. **Laat de pinazie in een grote pan op matig vuur laten slinken en daarna uitlekken in een vergiet.**

4. **Leg de groenten in lagen in een ingevette ovenschaal: eerst de aubergine, dan de spinazie en vervolgens de ui en tomaat. Herhaal dit nog een keer.**

5. **Klop de eieren los met amandelmelk, citroensap, zout en peper en giet dit over de groenten.**

6. **Bestrooi met amandelmeel en bak ongeveer 30-40 minuten in de oven.**



Zoet-zure roerbak met cashewnoten

10 MIN

Net als bij de Chinees, maar dan paleo én vegetarisch. Wil je wat meer vulling? Eet dit dan met bloemkoolrijst.

[VOOR 4 PERSONEN]

2 el koksolie

2 rode uien, grof gesneden

2 paprika's, in stukken

250 gr witte kool, in reepjes

150 gr paksoi, in stukken

50 gr taugé

4 ananasschijven, in blokjes

50 gr cashewnoten

VOOR DE ZOET-ZURE SAUS

60 ml appelazijn

4 el kokosbloesemsuiker

1,5 el tomatenpuree

1 tl coconut aminos

2 tl arrowroot

5 el water

1. **Meng de arrowroot met vijf eetlepels koud water tot een papje.**

2. **Breng daarna alle andere ingredienten voor de saus in een pannetje aan de kook en voeg daarna dit papje weer toe om het te binden.**

3. **Smelt de kokosolie in een hapjes pan en fruit hierin de ui.**

4. **Voeg de paprika, kool, paksoi en taugé toe en blijf roerbakken tot de groenten een klein beetje zacht beginnen te worden.**

5. **Voeg ananas en cashewnoten toe en schep nog een paar keer om.**

6. **Schep wat van de saus over het wokgerecht en serveer.**



Gesmoorde prei met pijnboompitten

20 MIN

Een absolute budget aanrader die ook nog eens erg lekker is: prei! Probeer deze bijvoorbeeld eens te smoren en te serveren met pijnboompitjes. Verrassend lekker!

[VOOR 4 PERSONEN]

- 20 gr ghee
- 2 tl olijfolie
- 2 preien, schoongemaakt en in dunne ringen
- 150 ml groentebouillon
- 1 el peterselie, fijngehakt
- 1 el oregano, fijngehakt
- 1 el pijnboompitten, geroosterd

1. **Smelt ghee samen met de olijfolie in een grote koekenpan.**
2. **Bak de prei 5 minuten tot hij goudbruin is onder voortdurend roeren.**
3. **Giet de groentebouillon erbij en laat ongeveer 10 minuten koken tot de prei zacht is.**
4. **Roer de kruiden erdoor en besprenkel met pijnboompitten net voor het serveren.**



Paleo lasagne met lekker veel groenten

50 MIN

Heerlijk comfort food uit de oven: lasagne! Uiteraard paleo-proof en met lekker veel groenten, want comfort kan ook gezond zijn ;-) **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, gesnipperd
- 1 blik (400 ml) tomatenblokjes
- 3 el tomatenpuree
- 3 el Italiaanse kruiden
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl Keltisch zeezout
- 1/2 tl versgemalen peper
- Handje basilicumblaadje, gesnipperd
- 2 courgette, in de lengte in dunne plakken gesneden
- 200 gr champignons, in blokjes
- 2 wortels, in blokjes
- 1 stengel bleekselderij, in blokjes

1. **Verwarm de oven voor op 180 graden celcius en vet een ovenschaal lichtjes in.**

2. **Smelt de kokosolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook.**

3. **Voeg champignons, wortel en bleekselderij toe en roerbak tot de groenten zacht beginnen te worden.**

4. **Voeg tomatenblokjes, -puree, Italiaanse kruiden, knoflookpoeder, zout, peper en basilicum toe en warm nog even door.**

5. **Bouw de lasagne op door afwisselend laagjes courgette plakjes en tomaten-groentensaus in de schaal te doen. Eindig met een laag saus.**

6. **Bak gedurende 30-40 minuten in de oven en laat een paar minuten afkoelen voor het serveren.**



Mediteraanse Paleo pizza

50 MIN

Paleo pizza? Ja dat kan! En belegd met gegrilde groenten is dit een gezond feestje op je bord. Perfect voor in het weekend. **[VOOR 2 PERSONEN]**

VOOR DE PIZZABODEMS:

120 gr tapioca

1 tl Keltisch zeezout

2 el Italiaanse kruiden

45 gr kokosmeel + evt paar eetlepels extra

120 ml milde olijfolie

120 ml warm water

1 ei, losgeklopt

ALS TOPPING:

2 el tomatenpuree

1/2 courgette, in dunne plakjes

1/2 aubergine, in dunne plakjes

2 tomaten, in dunne plakjes

2 el olijfolie

1 el balsamicoazijn

1. **Verwarm de oven voor op 190 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.**

2. **Meng de tapioca met zout, Italiaanse kruiden en 45 gr kokosmeel in een grote kom.**

3. **Giet hier de olijfolie en het warme water bij en roer goed door.**

4. **Voeg hierna het ei toe en blijf roeren tot je een egaal deeg krijgt.**

5. **Als het deeg te dun is, voeg dan steeds 1 eetlepel kokosmeel per keer toe tot het de gewenste dikte heeft. Wacht steeds een paar minuten met toevoegen van meer kokosmeel, want dat heeft even de tijd nodig om het vocht op te nemen. Het is de bedoeling om een zacht, en plakkerig deeg te krijgen.**

6. **Verdeel het deeg in twee delen en spreidt deze uit tot platte cirkels op de bakplaat (of je maakt 1 grote plaatpizza zoals op de foto).**

7. **Bak deze ongeveer 10 minuten in de oven en haal ze daarna eruit.**

8. **Bestrijk de pizza met tomatenpurre en beleg de aubergine, courgette en tomaat dakpansgewijs op de pizza's.**

9. **Besprenkel met olijfolie en bak nog een keer 10-15 minuten in de oven.**

10. **Besprenkel voor het serveren met balsamicoazijn.**





Heerlijke oester-zwammen met bimi

20 MIN

Bimi wordt steeds bekender in Nederland. En terecht, het is een werkelijk heerlijke groente! Maak er bijvoorbeeld een lekker wokgerechtje van met oesterzwammen.

[VOOR 2 PERSONEN]

- 200 gr bimi
- 1 el ghee
- 1ui, in ringen
- 4 teentjes knoflook, gesnipperd
- 250 gr oesterzwammen, in reepjes
- 100 ml groentebouillon
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. **Breng een pan water met wat zout aan de kook en blancheer daarin de bimi.**
2. **Giet af en laat uitlekken.**
3. **Smelt de ghee in een koekenpan en fruit daarin de ui met de knoflook.**
4. **Voeg oesterzwammen en bouillon toe en sauteer tot de oesterzwammen mooi goudbruin zijn (en de bouillon wat verdampt).**
5. **Voeg bimi toe en roer nog even door.**
6. **Breng op smaak met peper en zout en serveer.**
7. **Lekker met een gepocheerd eitje.**



Gebakken bloemkoolrijst

30 MIN

Iedereen kent wel de gebakken rijst uit de Aziatische keuken, maak nu je eigen gezonde paleo variant hiervan met dit geweldige recept. [VOOR 2 PERSONEN]

- 1 bloemkool, in roosjes
- 2 el kokosolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, gesnipperd
- Keltisch zeezout, naar smaak
- 60 ml groentebouillon
- 1 1/2 cm verse gember, gesnipperd
- 1 tl chilivlokken
- 1 wortel, in dunne reepjes
- 1/2 rode paprika, in blokjes
- Sap van 1/2 citroen
- 2 el pompoenpitten
- 2 el verse koriander, gehakt

1. **Rasp de bloemkool tot kleine rijstkorrels in een keukenmachine.**
2. **Smelt 1 eetlepel kokosolie in een hapjespan en voeg hier de helft van de ui, en knoflook aan toe en fruit deze kort.**
3. **Voeg bloemkoolrijst toe en breng op smaak met zout.**
4. **Giet bouillon erbij en roerbak tot deze verdampt is en de bloemkoolrijst gaar is.**
5. **Haal uit de pan en zet apart.**
6. **Smelt de rest van de kokosolie in de pan en voeg resterende ui, knoflook, gember, wortel en paprika toe.**
7. **Roerbak een paar minuutjes tot de groenten zacht zijn en breng op smaak met zout.**

8. **Voeg de bloemkoolrijst weer toe, warm het geheel nog even door en voeg citroensap toe.**

9. **Garneer voor het serveren met pompoenpitten en koriander.**





Vegetarische curry uit de Crock-Pot

10 MIN + 6 UUR
IN DE CROCKPOT

Een heerlijk pittige curry met lekker veel groenten uit de slowcooker. Handig en lekker! **[VOOR 4 PERSONEN]**

- 4 wortels, in plakjes
- 2 zoete aardappels, in blokjes
- 1 ui, grof gehakt
- 3 teentjes knoflook, gesnipperd 2 el tapioca
- 2 el kerriepoeder
- 1 tl komijn
- 1/4 tl chilipoeder
- 1/4 tl Zeezout
- Snufje kaneel
- 100 ml groentebouillon
- 1 blik (400 ml) tomatenblokjes
- 250 gr sugarsnaps, gehalveerd

1. **Plaats wortels, zoete aardappels en ui onder in de Crock-Pot.**
2. **Meng tapioca met kerriepoeder, komijn, chilipoeder, zout en kaneel en bestrooi de groenten hiermee.**
3. **Giet groentebouillon erover.**
4. **Doe het deksel erop en laat op de lage stand 6 uur koken.**
5. **Roer het laatste uur de tomaten en sugarsnaps erdoor.**
6. **Lekker met bijvoorbeeld bloemkoolrijst.**