



APPELTJE EITJE



RECEPTENBUNDEL

39 recepten voor hostels en jeugdverblijven



INHOUD

In deze bundel vind je recepten voor keukenteams van hostels en jeugdverblijven, en voor zelfkookgroepen, verdeeld over vijf hoofdstukken. Zoek je een gerecht, kijk dan hieronder of in de receptenwijzer op de volgende pagina.

In de eerste tien pagina's staat wat in geen enkel recept past: hoeveel je per persoon rekent, hoe je bonen, linzen, rijst en pasta klaarmaakt voor een grote groep, hoe je op smaak brengt zonder een pot vol zout, en hoe je omgaat met allergenen. Zaken waar je anders middenin het koken achterkomt. Wie ze op voorhand leest, staat minder vaak stil met een lepel in de hand.

→ Receptenwijzer: alle recepten in beeld

3-4

Lees dit eerst

Waarom dit boekje?	5
Je menu, voor en na	6
Slim & evenwichtig	7
Smaak eerst	8
Groenten, fruit & kruiden	9
Bonen & linzen	10
Rijst, pasta & aardappelen	11
Grootkeukenbasics	12
Allergenen	13
Hapklare recepten	14

Hoofdstuk I · Ontbijt

Zo pak je het aan	15
1 Havermoutpap	16
2 Slaapklaar-havermout	18
3 Het ontbijtbuffet	20
4 Granola uit de oven	22
5 Witte bonenspread	24
6 Wortelspread	26

Hoofdstuk II · Hoofdgerechten

Zo pak je het aan	28
7 Chili	29
8 Balletjes in tomatensaus	31
9 Spaghetti	33
10 Macaroni	35
11 Lasagne	37
12 Vol-au-vent	39
13 Bloemkoolcurry	41
14 Rode linzendahl	43
15 Katsu curry	45
16 Vissticks met puree	47
17 Eenpotspasta met erwten en citroen	49
18 Ovenplaat	51

Hoofdstuk III · Flexibel

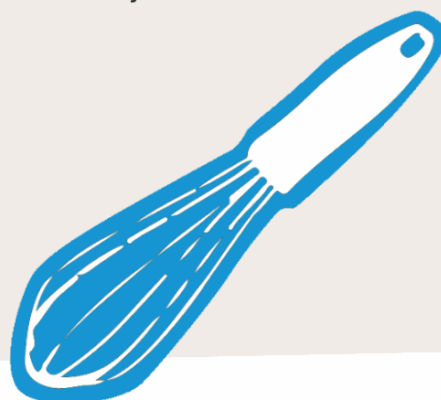
Zo pak je het aan	53
19 Courgettesoep	54
20 Tomatensoep met balletjes	56
21 Paprikasoep	58
22 Italiaanse pastasalade	60
23 Regenboogkoolsla	62
24 Tabouleh	64
25 Poke bowl	66
26 Plantaardig gehakt	68
27 Bonenwrap	70
28 Linzengehaktbrood	72
29 Hummus	74
30 Mayo en 3 sauzen	76

Hoofdstuk IV · Zoet en desserts

Zo pak je het aan	78
31 Appelcrumble	79
32 Vanillepudding	81
33 Rijstpap	83
34 Chocoladecake	85
35 Bananenbrood	87
36 Banaan-roomijs	89

Hoofdstuk V · De vijfde maaltijd en snacks

Zo pak je het aan	91
37 Kapsalon	92
38 Burrito	94
39 Nacho's	96
Laat ons weten wat je vond!	97

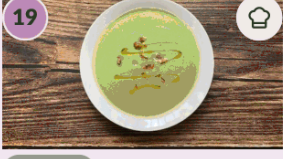


RECEPTENWIJZER

Alle 39 recepten op een rij, op nummer van 1 tot 39. Het bolletje en de achtergrond van de tegel tonen het hoofdstuk. Hoe donkerder het tijdvakje, hoe langer je bezig bent. Eén koksmuts wil zeggen dat je er zo aan begint, twee dat het wat meer werk vraagt.

HOOFDSTUK ● Ontbijt ● Hoofdgerechten ● Flexibel ● Zoet en desserts ● Snacks

TIJD tot 35 min 40 tot 60 min meer dan 60 min | NIVEAU instapper gevorderd

Havermoutpap  1 35 min p. 16	Slaapklaar-havermout  2 5 min + wacht p. 18	Het ontbijtbuffet  3 30 min p. 20	Granola uit de oven  4 55 min p. 22
Witte bonenspread  5 15 min p. 24	Wortelspread  6 20 min p. 26	Chili  7 80 min p. 29	Balletjes in tomatensaus  8 75 min p. 31
Spaghetti  9 70 min p. 33	Macaroni  10 65 min p. 35	Lasagne  11 100 min p. 37	Vol-au-vent  12 55 min p. 39
Bloemkoolcurry  13 60 min p. 41	Rode linzendahl  14 55 min p. 43	Katsu curry  15 80 min p. 45	Vissticks met puree  16 45 min p. 47
Eenpotspasta met erwten en citroen  17 25 min p. 49	Ovenplaat  18 65 min p. 51	Courgettesoep  19 50 min p. 54	Tomatensoep met balletjes  20 60 min p. 56

RECEPTENWIJZER

HOOFDSTUK



Ontbijt



Hoofdgerechten



Flexibel



Zoet en desserts



Snacks

TIJD

tot 35 min

40 tot 60 min

meer dan 60 min

NIVEAU



instapper



gevorderd

Paprikasoep



21



60 min

p. 58

Italiaanse pastasalade



22



40 min

p. 60

Regenboogkoolsla



23



25 min + wacht

p. 62

Tabouleh



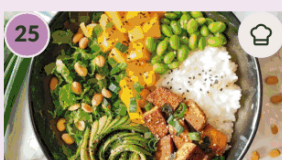
24



35 min

p. 64

Poke bowl



25



60 min

p. 66

Plantaardig gehakt



26



35 min

p. 68

Bonenwrap



27



35 min

p. 70

Linzengehaktbrood



28



110 min

p. 72

Hummus



29



15 min

p. 74

Mayo en 3 sauzen



30



15 min + wacht

p. 76

Appelcrumble



31



65 min

p. 79

Vanillepudding



32



20 min + wacht

p. 81

Rijstpap



33



55 min

p. 83

Chocoladecake



34



50 min

p. 85

Bananenbrood



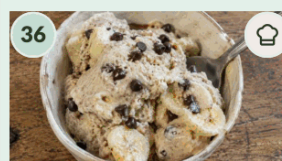
35



50 min

p. 87

Banaan-roomijs



36



20 min + wacht

p. 89

Kapsalon



37



55 min

p. 92

Burrito



38



55 min

p. 94

Nacho's



39



30 min

p. 96

WAAROM DIT BOEKJE?

Meer plantaardig koken voor grote groepen hoeft geen gedoe te zijn. Deze bundel is er voor keukenteams van hostels en jeugdverblijven, en voor de groepen die er zelf koken: haalbare recepten, herkenbare klassiekers en hier en daar iets nieuws om te proeven.

We vertrekken vanuit het **APPELTJE-EITJE-principe**. De naam zegt het zelf: het appeltje staat voor plantaardig, het eitje voor dierlijk. Een goede mix die werkt in elke keuken, zonder alles-of-nietsverhaal.

Kijk ook naar je eigen klassiekers. Bijna elk vertrouwd gerecht, van lasagne tot vol-au-vent, kan je APPELTJE-EITJE maken: vervang een deel van het vlees door linzen, bonen of champignons, of verwerk er meer groenten in. Kies je voor vlees? Ga dan vaker voor kip, ei of vis dan voor rood of bewerkt vlees.

En het loont: plantaardige gerechten zijn vaak goedkoper, langer houdbaar in stock, en ze zitten boordevol vezels en eiwitten voor gasten met een actieve dag voor de boeg.

Meer smaak, meer groenten, meer peulvruchten

ELKE STAP TELT

De focus ligt op menuwaardige recepten: betaalbaar, schaalbaar, kindvriendelijk en bruikbaar in een grootkeuken én in een zelfkookkeuken. Telkens met dezelfde gedachte: meer smaak, meer groenten, meer peulvruchten.

Plantaardig
=
iets toevoegen,
niet iets afpakken.



appeltje = plantaardig, eitje = dierlijk

JE MENU, VOOR EN NA APPELTJE-EITJE

Een verblijfsmenu volgens het APPELTJE-EITJE-principe: herkenbare gerechten, met meer ruimte voor groenten, peulvruchten en andere plantaardige ingrediënten. Hieronder zie je hoe dat eruitziet: links een doorsnee weekmenu, rechts dezelfde week volgens APPELTJE-EITJE, met telkens het recept uit deze bundel erbij.

DAG	VOOR	NA · APPELTJE-EITJE
Ma	Spaghetti	Minder gehakt, extra linzen en groenten in de saus (recept 9)
Di	Vol-au-vent met puree	Minder kip, extra champignons en witte bonen, plantaardige room (recept 12)
Wo	Vissticks, puree, erwten	Vis blijft een goede keuze: ga voor half vissticks, half plantaardige sticks (recept 16)
Do	Kip, rijst, currysaus	Minder kip, extra kikkererwten en currysaus met kokosmelk (recept 13), of ga volledig plantaardig met de katsu curry, keuze A of B (recept 15)
Vr	Balletjes in tomatensaus met puree	Balletjes met gehakt én linzen, puree met plantaardige melk (recept 8)
Za	Stoofvlees met frietjes	Stoofpot met minder vlees en extra paddenstoelen, of ga volledig plantaardig: zet er eens de chili op (recept 7)
Zo	Hotdogs of hamburgers	(Deels) plantaardige worst of burgers, volkoren broodjes, extra groenten

Elke dag kan ook volledig plantaardig: bijna elk recept heeft een letterkeuze, meestal voor de eiwitbron en soms voor de kaas. De eerste keuze is altijd volledig plantaardig. Durf die gerust regelmatig te kiezen. Hoe de keuzes werken, lees je op pagina 14.

zo is jullie menu keigoed bezig

EN DAARROND

- **Ontbijt:** maak de helft van het buffet plantaardig, zonder woorden. Zie hoofdstuk I.
- **Soep vooraf:** de goedkoopste plantaardige winst van het hele menu (recepten 19, 20 en 21).
- **Dessert:** dagelijks fruit, yoghurt of pudding, met af en toe een speciale uit hoofdstuk IV.
- **Tip:** staat er 's avonds vlees op het menu? Kies dan 's middags voor een plantaardige maaltijd.



SLIM & EVENWICHTIG

BUDGETVRIENDELIJK KOKEN

Ui, look, wortel, aardappelen, tomatenpuree, passata, peulvruchten en granen zijn dankbare basisproducten: goedkoop, stevig en makkelijk op te schalen. Vul aan met diepvriesgroenten zoals erwten en spinazie, en met wat het seizoen goedkoop maakt.

BLIK, ZAK OF DROOG?

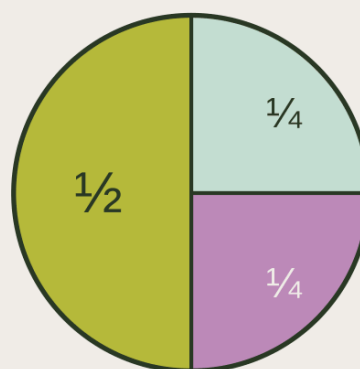
In de recepten gaan we uit van gekookte bonen uit blik of grootverpakking, voor grote groepen het handigst. Linzen gebruiken we wél droog: die hoeft je niet te weken en koken vaak gewoon mee. Zelf droge bonen koken is nog goedkoper en geeft minder verpakkingsafval: hoe je dat doet, lees je op pagina 10.

PLANTAARDIG UIT DE DIEPVRIES

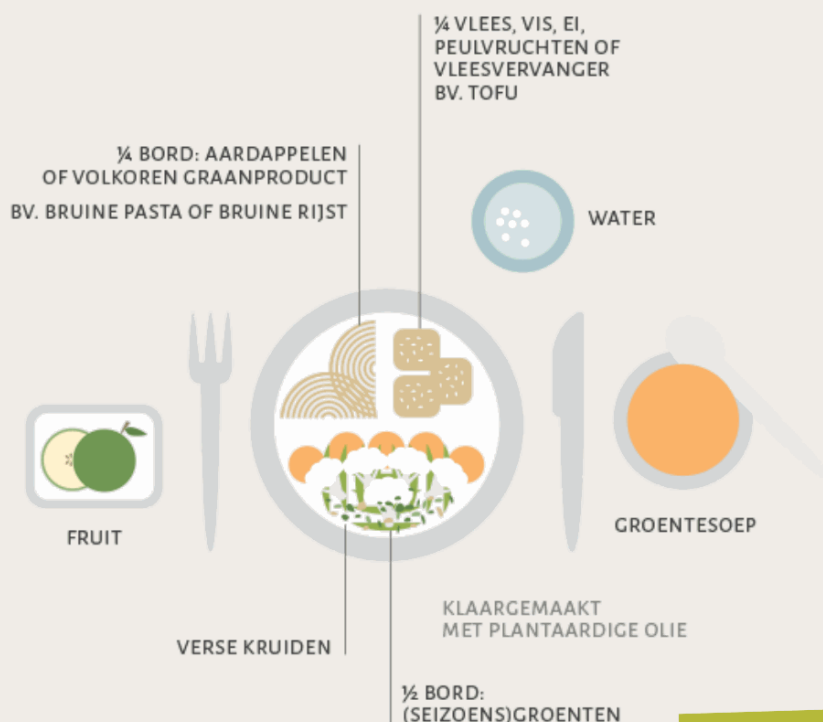
Naast bonen en linzen vind je bij de grossier en in de supermarktdiepvries kant-en-klare plantaardige opties: gehakt, gyros, schnitzel, burgers, balletjes, falafel en edamame. Handig om vlot halfhalf te koken voor een grote groep.

EEN EVENWICHTIG BORD

Een evenwichtig bord levert meteen meer vezels op: goed voor de spijsvertering, en je gasten voelen zich langer voldaan. Een makkelijke extra stap: kies vaker de volkorenvariant van brood, wraps, pasta, rijst of couscous. En geen zorgen over eiwitten: combineer peulvruchten met granen, en je krijgt vanzelf alle bouwstenen binnen.



- 1/2 volkoren granen of aardappelen: brood, wraps, pasta, rijst, couscous
- 1/4 eiwitbron: peulvruchten, vleesvervanger, eieren, vlees of vis
- 1/4 eiwitbron: peulvruchten, vleesvervanger, eieren, vlees of vis



© Vlaams Instituut Gezond Leven

Laat je bord meebewegen met de seizoenen

SMAAK EERST

Denk niet: wat komt er in de plaats van vlees? Denk liever: wat maakt dit gerecht diep, vol, kleurrijk en interessant? Meer smaak hoeft niet duur te zijn: goed bruinen, kruiden kort meebakken, opbouwen in lagen en afwerken met een crunch of iets fris maakt het verschil.

1 TEXTUUR

Combineer zacht of romig, krokant en sappig: bonen, puree, geroosterde pitten, gestoofde groenten, sausen.

2 SMAAKBALANS

Werk met zuur, zoet, zout, bitter en umami: citroen, ui, tomatenpuree, kruiden en sojasaus tillen een gerecht op.

3 BOUWSTENEN

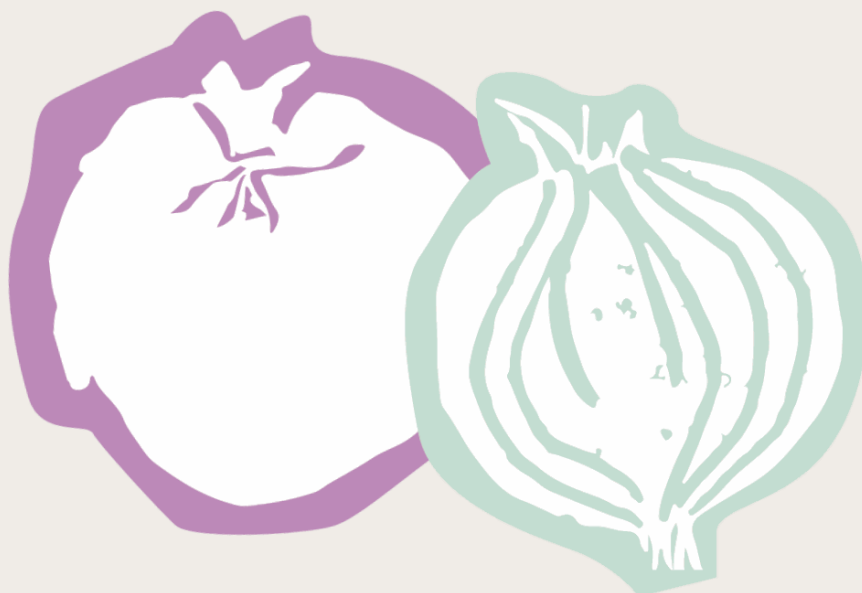
Combineer peulvruchten, granen, groenten en vetten: zo krijg je een bord dat vult én voedt.

4 TECHNIEK

Bruin de ui goudbruin met een snuf zout, karamelliseer de tomatenpuree, bak currypasta kort mee: dat zijn de umamimomenten van je gerecht.

DRIE GEWOONTES DIE IN ELK RECEPT TERUGKOMEN

- **Zout onderweg:** tijdens het koken, niet enkel op het einde. Een snuf bij de ui, bij de groenten, in het kookvocht.
- **Zuur als afwerking:** net voor het opdienen een scheut azijn of citroensap, proeven, klaar.
- **Crunch en iets fris op tafel:** pitten, croutons, gebakken uitjes of yoghurt als topping, dan kiest elke gast zelf.



Let op umami Die hartige, volle smaak die je anders bij vlees haalt. Ze komt uit goed aangebakken tomatenpuree, bouillon, sojasaus, gebruide ui en champignons, en edelgistvlokken voor een kazige toets. De belangrijkste smaakmaker kost niets: proef je gerecht en kruid bij vóór je opdient.

GROENTEN, FRUIT & KRUIDEN

DIEPVRIES OF VERS?

Kookgroenten (die de pot, pan of oven ingaan) mogen gerust uit de diepvries: al gesneden, geen verlies, even voedzaam. Gooi ze bevroren in de hete pot en reken een paar minuten extra. **Rauwkost** komt altijd vers: goed bewaren, wassen, en pas snijden vlak voor de dienst, anders wordt het slap en warm. Vers en ongeschild? Reken 20% extra voor schillen en afsnijdsels.

KRUIDEN: VROEG OF LAAT

Droge kruiden vroeg: even meebakken in de olie maakt ze wakker. **Verse kruiden laat:** op het einde erdoor of op tafel. Handig uit de diepvries: peterselie, bieslook en look.

DE KRUIDENKIST

Met dit rijtje kom je de hele bundel door: paprikapoeder (zoet en gerookt), komijn, oregano of Provençaalse kruiden, currypoeder of milde currypasta, tijm, laurier, kaneel, bouillonpoeder, sojasaus, azijn en citroen. Koop kruiden in grootverpakking bij de grossier: een fractie van de prijs van potjes.

UI, DE GOEDKOOPSTE SMAAKMAKER

Bijna elk hartig recept begint met ui, goudbruin gebakken met een snuf zout (10 minuten, het zout versnelt het bruinen). Dáár komt de zoete, hartige smaak vandaan die je anders bij vlees haalt. Koekt de bodem vast? Scheutje water erbij en losschrapen.

SNIJWERK VOOR GROTE GROEPEN

Boven 50 personen is snijden de grootste tijdvreter. Gebruik de snijmachine of groentesnijder als die er is, koop voorgesneden waar het loont (kool, soepgroenten), en snij grof: rustiek mag. Alles van één soort even groot, dan is alles tegelijk gaar.

BEWAREN: DRIE ZONES

- **Koelcel of frigo (echt koud):** sla en bladgroenten, gesneden rauwkost, zacht fruit, en alles wat dierlijk, geopend of restje is.
- **Koele ruimte (10 à 15 °C):** tomaat, komkommer, paprika, courgette en het meeste fruit. Tomaat en komkommer worden melig in de koeling.
- **Krat, donker en droog:** ui, look, aardappelen, wortel en kool. Hou bananen apart, ze doen al het andere fruit sneller rijpen.

HOEVEELHEDEN PER PERSOON

Kookgroenten bij de warme maaltijd: 250 à 300 g. Rauwkost als bijgerecht: 75 à 100 g. Fruit: 1 à 2 stuks per dag.

DE FRUITKRAT

Check dagelijks: haal rijpe en bruine stukken eruit, één rot stuk steekt de rest aan. Plekje? Wegsnijden. Schimmel? Weg. Overrijp fruit is goud, geen afval: bananenbrood (recept 35), banaan-roomijs (recept 36), appelcrumble (recept 31) of door de havermoutpap.

! VEILIG BEWAREN

Was rauwkost en fruit altijd. Propere snijplank, nooit die van rauw vlees of kip. Gesneden rauwkost: gekoeld bewaren en dezelfde dag serveren. Bereide restjes: snel afkoelen, afdekken, dateren. Druiven en cherrytomaatjes halveren voor jonge gasten.



BONEN & LINZEN

WAAROM BONEN EN LINZEN?

De goedkoopste eiwitbron in de keuken, lang houdbaar én de motor achter APPELTJE-EITJE. Half gehakt, half bonen of linzen. Niemand proeft het verschil, terwijl je de kosten én de klimaatimpact bijna halveert.

BLIK OF DROOG?

Blik is klaar voor gebruik: afspoelen, uitlekken, klaar. Bij blik telt het uitgelekte gewicht: 1 groot blik (400 g) geeft 250 g bonen. Droge bonen kosten ongeveer de helft, maar vragen planning. Reken: 400 g droog wordt 1 kg gekookt, en 225 g droog vervangt ruim 2 blikken.

WEKEN (AANRADER)

Spoel de bonen en controleer ze kort op eventuele steentjes. Week een nacht (8 à 12 uur) in ruim koud water, 1 deel bonen op 3 delen water. Geen tijd? Breng kort aan de kook, kook 2 minuten, vuur uit en laat 1 uur staan met het deksel erop. Giet het weekwater altijd weg en spoel: beter verteerbaar en sneller gaar.

! KOKEN OP HET VUUR

Ruime pot vers water met laurier, look, ui of wortel. Breng aan de kook, schep het schuim eraf en laat 10 minuten flink doorkoken: die stevige kook maakt halfgare bonen veilig, zachtjes sudderen volstaat niet. Zet dan zacht en laat sudderen tot ze écht mals zijn. Zout pas op het einde.

GAARTIJDEN (GEWEEKT)

BONENSOORT	GAARTIJD
Zwarte, kidney- en bruine bonen	45-60 min
Witte bonen (cannellini)	45-75 min
Kikkererwten	60-90 min

Ongeweekt? Reken 30 à 60 minuten extra.

LINZEN: NIET WEKEN

SOORT	GAARTIJD
Rode of gele split: vallen uiteen. Voor dahl, curry, dikke soep	15-20 min
Groene of bruine: houden hun vorm. Voor soep, stoofpot, gehakt	20-30 min
Puy of beluga: blijven stevig. Voor salades en bijgerechten	20-25 min

Spoel en kook in ruim water zoals pasta, giet af.

BEWAREN

Gekookte bonen: 5 dagen in de koeling met wat kookvocht, of invriezen in porties van 250 g (een blik). Grootkeuken: kook één grote batch in de kookketel en vries in.

AQUAFABA

Het vocht van kikkererwten in blik klopt op als eiwit. Gooi het niet zomaar weg: zie hummus (recept 29).



RIJST, PASTA & AARDAPPELEN

HOEVEELHEDEN PER PERSOON

ONGEKOOKT	PER PERSOON
Rijst	50 à 75 g
Pasta	80 à 100 g
Aardappelen	200 à 300 g
Couscous	60 à 80 g

Jonge gasten zitten aan de onderkant, uitgehongerde tieners aan de bovenkant. Aardappelen: koop 15% extra voor het schillen.

ZOUT HET KOOKWATER

1 eetlepel zout per 2 liter: dit is je enige kans om pasta, rijst of aardappelen zélf op smaak te brengen.

DE GOUDEN TIMINGREGEL

Zet zetmeel pas op wanneer de saus bijna klaar is, niet omgekeerd: rijst en pasta wachten niet goed. Sudderende saus wacht wel.

ZO BLIJFT HET LEKKER

Pasta: meng met een scheut olie, dan plakt ze niet. **Rijst** klaar maar de dienst nog niet? Deksel erop: ze houdt zichzelf 20 minuten warm. **Wit en volkoren mengen** kan alleen bij gelijke kooktijd: volkoren pasta scheelt amper, zilvervriesrijst kookt een kwartier langer.

GROTE VOLUMES

Pasta koken in beurten (per 25 à 50 personen) in ruim gezouten water gaat sneller en gelijkmatiger dan één reuzenpot. Rijst gaart gelijkmatig in de combi-steamer: 1 deel rijst, 1,5 deel water in een GN-bak, 30 minuten stomen, geen aanbrandrisico.

AARDAPPELEN KOKEN

Snij in gelijke stukken en zet op in koud, gezouten water: start je in kokend water, dan is de buitenkant al gaar terwijl de binnenkant nog hard is. Gaar in 15 à 20 minuten, een mes glijdt er zonder weerstand in. Puree: stamp met een scheut (plantaardige) melk en een klont margarine. Geen zin in schillen? Krieltjes of parten mét schil. Schillen voor 100 is een dagtaak: gebruik de schilmachine of maak er een groepstaak van.

AARDAPPELEN BEWAREN

Donker, koel en droog in een krat, nooit in een gesloten zak. Groene plekken en kiemen royaal wegsnijden. Al geschild? Volledig onder koud water, afgedekt in de koeling, maximaal een dag.

WARMHOUDEN

Zetmeel en saus apart houden en pas per dienst of shift mengen: zo blijft pasta veerkrachtig en rijst los.

! VEILIG AFKOELEN

Rijst en pasta die je koud serveert of bewaart: binnen het uur afkoelen in een ondiepe laag en de koeling in. Warm restjes maar één keer op.



GROOTKEUKENBASICS

DE TOESTELLEN, KORT UITGELEGD

Niet elke verblijfskeuken heeft alles, daarom staat bij elk recept een alternatief.

- **Kantelbare braadpan:** groot rechthoekig bak- en stooftoestel (60 tot 150 liter) dat kantelt om uit te scheppen. Handig om ui te bruinen en sauzen te maken in volumes die niet in potten lukken. Geen kantelpan? Werk in beurten in grote potten.
- **Kookketel:** voor soep, pasta-water, bonen en rijstpap in grote volumes.
- **Combi-oven of combi-steamer:** bakt, stoomt en regenereert. Werkt met GN-bakken.
- **GN-bakken (Gastronorm):** de standaardmaat voor keukenbakken. GN 1/1 is 53 op 32,5 cm; halve en derde maten passen in dezelfde rails, van oven tot bain-marie tot buffet.
- **Bain-marie:** houdt bereide gerechten warm boven 60 °C tot en tijdens de dienst.

VOORAF BEREIDEN EN REGENEREREN

Sauzen, soepen, stoofgerechten en ovenschotels worden vaak beter na een nacht. Werk vooruit: bereid een dag eerder, koel snel af in ondiepe lagen, bewaar afgedekt en gedateerd in de koeling, en regenereer tot kokend heet (kern minstens 75 °C). Het label "kan vooraf" toont welke recepten zich daartoe lenen.

WARMHOUDEN EN VEILIG SERVEREN

Warm is boven 60 °C, koud is onder 7 °C, en daartussen woont niemand graag. Zetmeel en saus apart, toppings apart, koude buffetitems maximaal 1 uur buiten de koeling en bijvullen in beurten vanuit de koeling.

KOKEN VOOR MEER DAN 100

De omrekenstabellen lopen bewust tot 100 personen: één mengsel van 200 porties bruint niet, roert niet en schept niet. Werk in batches van de 100-kolom: beter voor de smaak, veiliger, en flexibel bij shifts. Kruiden, zout en bouillon: start rond driekwart van de omgerekende hoeveelheid en proef.

BUDGET

De goedkoopste keuken is de plantaardige: peulvruchten, seizoensgroenten, diepvries en blik. Vraag je grossier naar grootverpakkingen van bonen, plantaardig gehakt en plantaardige melk: de meeste foodservice-leveranciers hebben er intussen een volwaardig gamma van.



VEILIG VOOR IEDEREEN

ALLERGENEN

In bijna elke groep zit iemand met een allergie, intolerantie of dieet. Deze tabel toont waar de vaakst voorkomende allergenen in deze bundel zitten en wat je in de plaats gebruikt. Onderaan elk recept staat daarnaast het allergenenlijstje van het basisrecept en de keuzes.

ALLERGEEN	ZIT IN	WAT IN DE PLAATS
Ei	Eieren, mayo, sommige vervangproducten	Eivrije eiwitbron (bonen, linzen, tofu), plantaardige mayo
Gluten	Pasta, couscous, bloem, paneermeel, brood, wraps, seitan, sojasaus. Ook haverhout en bouillon kunnen gluten bevatten	Glutenvrije pasta, bloem en bouillon, tamari i.p.v. sojasaus, tofu i.p.v. seitan
Melk	Kaas, yoghurt, room, melk. Ook in puddingpoeder en speculaas	Plantaardige kaas, yoghurt, room en melk
Mosterd	Mosterd	Weglaten, op smaak met wat extra zuur of zout
Noten	Noten, sommige plantaardige room en melk	Zaden of pitten, notenvrije room (check etiket)
Pinda	Pindakaas, pinda's als topping	Pompoenpitten of zonnebloempittenpasta
Selderij	Bouillonpoeder	Seldervrije bouillon (check etiket)
Sesam	Sesamzaad en sesamolie	Weglaten of gewone olie
Soja	Sojasaus, tofu, veel vervangproducten, soms margarine	Producten op erwten- of haverbasis, kokos-aminos i.p.v. sojasaus
Sulfiet	Wittewijnazijn	Een andere azijn
Vis	Tonijn	Plantaardige variant of weglaten

ALTIJD DOEN

- **Vooraf opvragen:** vraag bij elke boeking de allergieën en diëten op, en hang die info zichtbaar in de keuken.
- **Etiket lezen:** van elk bewerkt product (bouillon, sauzen, vervangproducten). Samenstellingen verschillen per merk.
- **Zuivere portie apart:** schep bij gemengde gerechten de allergeenvrije portie eerst, zolang pot en lepel proper zijn.

! LET OP SOJA EN GLUTEN

Die twee komen het vaakst terug, vooral in vervangproducten en sojasaus. Het basisrecept met peulvruchten is bijna altijd de veiligste én goedkoopste keuze.

VOOR WIE GASTEN BEDIENT

Hou per gerecht de allergeneninformatie van de 14 wettelijke allergenen beschikbaar. Praktisch: bewaar de etiketten van de gebruikte producten bij het dagmenu, dan is elke vraag in een minuut beantwoord.



HAPKLARE RECEPTEN

- **10 personen:** alle hoeveelheden zijn voor 10, de tabel rekent om naar 25, 50 en 100. De recepten zijn gul gerekend: stevige eters en bijvragen kunnen ervan, en restjes hebben hun eigen tips. Kook je voor jonge of kleine eters? Schaal gerust een kwart terug.
- **Bereidingstijd:** gesplitst in werktijd en wachttijd (op het vuur, in de oven of in de koeling).
- **Specerijen en zout:** de tabel rekent ze al voorzichtig om. Start met wat er staat, proef en kruid bij.
- **Jouw groep:** elke tabel heeft een lege kolom om zelf de hoeveelheden voor jouw aantal gasten in te vullen.

MAAK JE KEUZE

Bijna elk hartig recept laat je kiezen, in het groene blok onderaan de ingrediëntentabel. Soms gaat het over de eiwitbron, soms over de kaas. De keuzes lopen de letters van het alfabet af en beginnen bij A. Staan er twee blokken bij één recept, dan lopen de letters door in het tweede blok. De eerste keuze is altijd de volledig plantaardige. Wat de volgende letters inhouden, verschilt per recept: een vervangproduct, een peulvrucht, of halfhalf met half dierlijk en half plantaardig. Het staat er telkens bij. Kies wat past bij je gasten en je budget, elke keuze is een volwaardig gerecht.

De receptenwijzer op pagina 3 en 4 helpt je kiezen op tijd, methode en moeilijkheid.

DE ICONEN UITGELEGD



Aantal personen

Alle recepten zijn voor 10; de tabel rekent om.



Bereidingstijd

Werkijd plus wachttijd.



Op het vuur

Fornuis of kantelbare braadpan.



In de oven

Ook combi-oven of frituur.



Zonder vuur

Koude keuken, geen fornuis nodig.



Kan vooraf

Maak 'm (deels) een dag eerder, zie de grootkeukentips.



Moeilijkheid

Koksmutsen geven het niveau: 1 muts is instapper, 2 is gevorderd.



JULLIE ERVARING TELT!

Kookten jullie met deze bundel op kamp?

Laat ons weten wat werkte. Zo maken we het pakket samen nog beter.



#appeltjeetje · www.halfhalf.be · goodplanet.be/appeltje-eitje-feedback-jeugdverblijven

GREEN DEAL
EIWITSHIFT OP ONS BORD 2.0

Een uitgave van GoodPlanet Belgium binnen de Green Deal Eiwitshift op ons bord 2.0. Met dank aan de klankbordgroep: Departement Omgeving, Departement Jeugd, HI Flanders, CJT, Chirojeugd Vlaanderen, Scouts en Gidsen Vlaanderen, Kazou, JOETZ, FOS Open Scouting, KSA, JNM, BoardX, Bella & the Yeast, UCLL. Dank aan de studenten van LUCA School of Arts voor de huisstijl en grafische elementen.

GoodPlanet

ONTBIJT

Voor heel wat hostels is het ontbijt de enige maaltijd die ze zelf serveren, en dus dé plek om het verschil te maken. Goed nieuws: van alle maaltijden is het ontbijt het makkelijkst om meer plantaardig te maken, zonder dat iemand iets mist.

ZO PAK JE HET AAN

- Het verblijfsontbijt is een broodbuffet: reken 3 à 4 sneden brood per persoon, met beleg, yoghurt, iets warmes of geweekts (pap, overnight oats) en vers fruit.
- **Zij aan zij:** zet plantaardige melk en yoghurt zichtbaar náást de dierlijke, niet "op aanvraag" achter de toog.
- **Opstelling stuurt gedrag:** wat vooraan staat, gaat het eerst mee. Zet fruit, spreads en de haverbar aan het begin van het buffet.
- **Koelregel:** yoghurt en verse spreads maximaal 1 uur buiten de koeling. Werk met kleinere schalen en vul bij in beurten vanuit de koeling.

APPELTJE-EITJE IN DE PRAKTIJK

- **Helft plantaardig:** pindakaas, confituur, hummus, groentespread, banaan, speculaaspasta en pure chocopasta zijn gewoon lekker beleg, daar hoeven geen woorden bij.
- **Budgetkampioen:** havermout, als warme pap (recept 1), slaapklaar (recept 2) of onder een lepel granola (recept 4).
- **Eitjes welkom:** die blijven op het buffet, dat is precies het eitje uit APPELTJE-EITJE.

SMEERSELS: ZELF MAKEN OF SLIM KOPEN

ZELF MAKEN (GOEDKOOPST, GROTE BATCHES)

- Hummus (recept 29): ruwweg de helft goedkoper dan gekocht
- Witte bonenspread met tuinkruiden (recept 5)
- Wortelspread uit de oven (recept 6)

SLIM KOPEN (GROOTVERPAKKING BIJ DE GROSSIER)

- Pindakaas: per portie zeer goedkoop
- Confituur en appelstroop
- Speculaaspasta en pure chocopasta
- Plantaardige yoghurt

Zelfgemaakte spreads: gekoeld bewaren, etiketteren en binnen 2 à 3 dagen opgebruiken. Dat past bij een buffetritme van enkele dagen.



Foto: I own my food art (Pexels)

Havermoutpap

Warme havermout met een toppingbar



10 pers.
TABEL TOT 100



10 min
WERKTIJD

+ 25 min
OP HET VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties jonge gast: 1 kom pap (300 g). Oudere gast: 1 grote kom (400 g).

Warme havermoutpap: een vullend, goedkoop ontbijt dat je gasten energie geeft voor een dag vol avontuur. Maak 'm met plantaardige melk en laat iedereen zijn kom afwerken aan de toppingbar.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Havermout, bij voorkeur grove	800 g	2 kg	4 kg	8 kg	
Plantaardige melk	3 l	7,5 l	15 l	30 l	
Suiker of een ander zoetmiddel	5 el (60 g)	150 g	300 g	600 g	
Zout	1 snuf	½ tl	1 tl	2 tl	

PIMP JE KOM: TOPPINGBAR (OPTIONEEL)

Bananen in schijfjes	3 à 4	7,5 à 10	15 à 20	30 à 40
Appels in blokjes of ander seizoensfruit	4	10	20	40
Rozijnen	100 g	250 g	500 g	1 kg
Chocoladestukjes	100 g	250 g	500 g	1 kg
Pindakaas	5 el (80 g)	12,5 el (200 g)	25 el (400 g)	50 el (800 g)
Pompoen- of zonnebloempitten	100 g	250 g	500 g	1 kg
Granola (recept 4)	200 g	500 g	1 kg	2 kg
Een potje kaneel	naar smaak	.	.	.

BENODIGDHEDEN

- 1 grote kookpot met dikke bodem of kantelbare braadpan
- houten lepel of spatel
- pollepel
- kommetjes voor de toppingbar
- GN-bakken voor de combi-oven (optioneel)





Bereiding

Stap 1 • Mengen: doe de havermout, de plantaardige melk, het zoetmiddel en een snuf zout in een grote kookpot met dikke bodem of in de kantelbare braadpan.

Stap 2 • Aan de kook: breng aan de kook op middelhoog vuur en roer regelmatig over de bodem.

Stap 3 • Zacht koken: laat 5 à 10 min zacht koken tot de pap dikker wordt. Blijf roeren, zo brandt ze niet aan.

Stap 4 • Variatie: kies je een variatie? Voeg appel of wortel en de specerijen tijdens het koken toe. Pindakaas roer je er pas op het einde door.

Stap 5 • Proeven: proef en zoet bij als het nodig is.

Stap 6 • Serveren: serveer warm en zet de toppingbar op tafel: iedereen werkt zijn eigen kom af.



KEUKENCHECK

- **Aanbrandalarm:** grote volumes melk warmen traag op en branden sneller aan: verwarm op halve kracht, roer vaak over de bodem en reken extra opwarmtijd. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** havermout met plantaardige melk is zowat het goedkoopste warme ontbijt dat bestaat. Huismerk volstaat. Vraag je grossier naar grootverpakking havermout.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Grove havermout:** gebruik bij voorkeur grove havermout voor meer beet.
- **Appel-kaneel:** 3 appels in kleine blokjes of geraspt en 2 tl kaneel per 10 personen, tijdens het koken erbij.
- **Banaan-pindakaas:** 2 bananen in plakjes of geprakt en 5 el pindakaas per 10 personen. Roer de pindakaas op het einde door de warme pap.
- **Wortelcake:** 400 g fijngeraspte wortel, 2 tl kaneel en een snuf nootmuskaat per 10 personen, tijdens het koken erbij. Rozijnen als topping.



GROOTKEUKENTIPS

- **Vanaf 100 personen:** werk pot-in-pot. Zet een kleinere pot in een grotere pot met een laag kokend water, zoals een bain-marie: de pap kan niet aanbranden en vraagt veel minder roerwerk.
- **Combi-steamer:** combi-steamer of combi-oven met stoomstand: meng havermout en melk in GN-bakken en stoom 20 min op 100 °C, halverwege even doorroeren. Geen aanbrandrisico en geen pot om te schuren.
- **Warmhouden:** boven 60 °C, deksel erop. Te dik geworden? Roer er warme melk door.
- **Buffet:** zet de pap naast de yoghurtbar van het ontbijtbuffet (recept 3), met de toppingbar ertussen.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één pot:** één grote pot met dikke bodem en een houten lepel volstaan. Zet het vuur zacht en blijf in de buurt: roeren is het enige werk.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** werk restjes koude pap de dag nadien af met fruit en pitten, of roer er extra melk door voor een zachte pap.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg extra plantaardige melk toe.
- **Te dun?** Laat al roerend nog een paar minuten koken.
- **Te flauw?** Vaak mist er zout, geen suiker: eerst een snuf zout, dan pas extra zoetmiddel of kaneel.
- **Brandt aan?** Zet het vuur lager en roer vaker. Giet over in een propere pot zonder de bodem mee te schrapen.



ALLERGENEN

- **Havermout:** kan gluten bevatten.
- **Plantaardige melk:** kan haver, soja of noten bevatten.
- **Pindakaas (variatie en toppingbar):** bevat pinda.
- **Granola (toppingbar):** kan gluten en noten bevatten.
- **Chocoladestukjes (toppingbar):** kunnen melk en soja bevatten.



ravotten met tonnen energie



Slaapklaar-havermout

Ontbijt dat zichzelf maakt terwijl iedereen slaapt



10 pers.
TABEL TOT 100



5 min ('s avonds) + 1 nacht
WERKTIJD

IN DE KOELING



Zonder vuur
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER

INSTAPPER

Porties jonge gast: 1 kom (200 g). Oudere gast: 1 grote kom (300 g).

Havermout die een nacht in koude melk welt, wordt vanzelf zacht en romig: koken is overbodig. Vijf minuten roeren na het avondeten, en deze koude, frisse versie van de havermoutpap (recept 1) staat 's ochtends klaar voor de vroegste gast.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Havermout	600 g	1,5 kg	3 kg	6 kg	
Plantaardige melk	1,5 l	3,75 l	7,5 l	15 l	
Suiker of siroop	4 el (50 g) of 60 ml	125 g of 150 ml	250 g of 300 ml	500 g of 600 ml	
Zout	1 snuf	½ tl	1 tl	2 tl	
Kaneel	2 tl (5 g)	4 tl	7 tl	12 tl	
Rozijnen (optioneel, wellen mee)	100 g	250 g	500 g	1 kg	

PIMP JE KOM: TOPPINGBAR (OPTIONEEL)

Fruit in stukjes (banaan, appel, seizoensfruit)	naar smaak	.	.	.	
Pindakaas	5 el (80 g)	12,5 el (200 g)	25 el (400 g)	50 el (800 g)	
Verkruimelde speculaas of granola (recept 4)	naar smaak	.	.	.	
Pompoen- of zonnebloempitten	naar smaak	.	.	.	

BENODIGDHEDEN

- 1 grote kom, emmer met deksel of GN-bakken
- pollepel of garde
- plaats in de koelkast
- bekertjes of bokaletjes voor porties (optioneel)



Bereiding

Stap 1 · Roeren: roer 's avonds de havermout, de melk, de suiker, het zout en de kaneel (en eventueel de rozijnen) door elkaar in een grote kom, emmer met deksel of GN-bak.

Stap 2 · Koelen: deksel erop en een nacht in de koelkast. Dat is alles: de havermout welt vanzelf zacht en romig.

Stap 3 · Portioneren: vroege vertrekkers of ontbijt in shifts? Verdeel meteen over bekertjes of borden per persoon: 's ochtends grijpt iedereen zijn portie zo uit de koelkast, handig voor een dagtocht.

Stap 4 · Ochtendcheck: 's Ochtends: te dik? Roer er een scheut melk door. Zet de toppingbar op tafel en laat iedereen zijn eigen kom afwerken.



KEUKENCHECK

- **De ochtendshift verdwijnt:** geen vuur, geen pap die aanbrandt, niemand van het keukenteam die om 6u30 moet opstaan.
- **Schaalt onbeperkt:** er is geen pot- of vuurlimiet. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom, verdeeld over meerdere emmers of GN-bakken, en maak 's avonds plaats in de koelkast.
- **Budget:** na de boterham het goedkoopste ontbijt, en de toppingbar maakt het kindproof. Huismerk havermout volstaat. Vraag je grossier naar grootverpakking.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Chocoversie:** roer 's avonds 3 el cacao poeder mee.
- **Appel-kaneel:** rasp 's ochtends 3 appels erdoor.
- **Liever warm?** Op koude ochtenden kies je de havermoutpap (recept 1), of je zet ze allebei op het buffet.



GROOTKEUKENTIPS

- **Meng rechtstreeks in GN-bakken:** die schuiven 's avonds de koelkast in en 's ochtends zo op het buffet.
- **Op het buffet geldt de koelregel:** maximaal 1 uur buiten de koeling. Zet een halve bak uit en vul bij in beurten vanuit de koelkast.
- **Vroege vertrekkers:** porties in bekertjes of bekertjes zijn goud waard bij vroege vertrekkers en shifts: afgedekt en gedateerd in de koeling tot het moment zelf.
- **Buffetcombo:** combineer op het ontbijtbuffet (recept 3) met de granola (recept 4).



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Geen fornuis nodig:** een grote kom, een pollepel en een plank in de koelkast volstaan. Fijn als je 's ochtends snel wil vertrekken.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** blijft afgedekt nog een dag goed in de koeling: roer er een scheut melk door en de havermout is weer als nieuw. Niet langer dan 24 uur bewaren.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Een scheut melk erdoor.
- **Te dun?** Een handje extra havermout en 10 minuten geduld.
- **Te flauw?** Vaak mist er zout, geen suiker: begin met een snuf zout en proef opnieuw.



ALLERGENEN

- **Havermout:** kan gluten bevatten.
- **Plantaardige melk:** kan soja, haver of noten bevatten.
- **Pindakaas (toppingbar):** bevat pinda. Kies pitten als alternatief.
- **Speculaas en granola (toppingbar):** bevatten meestal gluten.





Het ontbijtbuffet

Brood centraal en voor elk wat wils

 **10 pers.**
TABEL TOT 100

 **30 min**
WERKTIJD

 **Zonder vuur**
KOOKMETHODE

  
INSTAPPER

Porties jonge gast: 3 sneden brood met beleg, een kommetje yoghurt met granola en een stuk fruit. Oudere gast: 4 sneden brood, een grote kom yoghurt of havermout en een stuk fruit.

Brood centraal, een kleurrijke yoghurtbar ernaast en voor elk wat wils: dit buffet maakt van het ontbijt elke dag een klein feest. Jij zet klaar en vult bij, je gasten stellen zelf hun bord samen.

Ingrediënten

Onderdeel	Per persoon	10 pers.	25 pers.	50 pers.	100 pers.
Brood, grijs of volkoren (groot brood van 20 sneden)	3 à 4 sneden	2 broden	5 broden	10 broden	20 broden
(Plant aardige) margarine of boter	10 g	100 g	250 g	500 g	1 kg
Hartig beleg, kies 2 of 3: hummus (29), bonen- of wortelspread (5 en 6), kaas	30 à 40 g	samen 400 g	samen 1 kg	samen 2 kg	samen 4 kg
Zoet beleg, kies 2 of 3: confituur, pindakaas, speculaaspasta, pure chocopasta	20 à 30 g	samen 300 g	samen 750 g	samen 1,5 kg	samen 3 kg
Yoghurt, dierlijk	50 ml	500 ml	1,25 l	2,5 l	5 l
Yoghurt, plantaardig	50 ml	500 ml	1,25 l	2,5 l	5 l
Granola (recept 4)	40 à 60 g	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg
Pitten, rozijnen of gehakte noten, kies 2 of 3	1 à 2 el	elk 100 g	elk 250 g	elk 500 g	elk 1 kg
Vers seizoensfruit	1 stuk (100 g)	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
Havermout, warm of slaapklaar (recept 1 of 2)	1 kommetje	10-kolom van recept 1 of 2	25-kolom	50-kolom	100-kolom

Zet minstens de helft van het beleg plantaardig op tafel: hummus, bonen- en wortelspread, pindakaas, confituur, speculaaspasta en pure chocopasta zijn vanzelf plantaardig. Brood en beleg schaal je gewoon lineair mee. Reken bij tieners en sportieve groepen eerder 4 dan 3 sneden.

BENODIGDHEDEN

- broodmanden
- kommen, schalen of GN-bakken
- kleine kommetjes of potjes voor beleg en toppings
- lepels en botermesjes
- kaartjes of bordjes voor dierlijk en plantaardig
- snijplank
- mes
- buffet- of tafelruimte



Bereiding

Stap 1 • Brood: snijd het brood of laat het gesneden leveren en zet het centraal op het buffet in manden: 3 à 4 sneden per persoon.

Stap 2 • Beleg: schep het beleg in kleine kommetjes rond het brood, minstens de helft plantaardig: hummus (recept 29), bonen- en wortelspread, pindakaas, confituur, speculaaspasta en pure chocopasta naast kaas of platte kaas.

Stap 3 • Yoghurtbar: bouw de yoghurtbar: dierlijke en plantaardige yoghurt in dezelfde kommen naast elkaar, met een duidelijk kaartje bij elk, en de granola (recept 4), pitten en rozijnen ernaast.

Stap 4 • Fruit: zet het fruit heel in een mooie schaal of snijd het pas op het laatste moment.

Stap 5 • Warm erbij: wil je er warme havermoutpap (recept 1) of slaapklaar-havermout (recept 2) bij? Zet de pot of bak met de bijbehorende toppingbar aan het einde van het buffet.

Stap 6 • Zones: groepeer per zone (brood en beleg, yoghurtbar, fruit, havermout) en leg bij elke kom een eigen lepel of mesje.

Stap 7 • Koeling: haal yoghurt en spreads pas op het laatste moment uit de koeling: maximaal 1 uur buiten de koeling, bijvullen doe je in beurten vanuit de koelkast.



KEUKENCHECK

- **Grote volumes:** zet vanaf 50 personen alles dubbel, zodat het buffet langs twee kanten bediend wordt en er geen file staat. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom en vul het buffet in beurten bij.
- **Budget:** seizoensfruit, huismerkbeleg en zelfgemaakte granola (recept 4) en hummus (recept 29) drukken de kost flink. Vraag je grossier naar yoghurt in grootverpakking.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Werk met seizoensfruit:** goedkoper en vaak lekkerder. In de winter is een blik perziken of ananas (uitgelekt, in stukjes) een fijne aanvulling op de yoghurtbar.
- **Strooipotjes:** zet potjes kaneel, cacaopoeder en vanillesuiker op de yoghurtbar: kleine moeite, groot effect.
- **Koude ochtend:** op koude ochtenden is warme havermoutpap (recept 1) de ster van het buffet.



GROOTKEUKENTIPS

- **Koelregel:** yoghurt en smeerbare spreads staan maximaal 1 uur buiten de koeling. Zet halve hoeveelheden uit en vul bij in beurten. Zo oogt het buffet altijd vers.
- **Koelbuffet:** yoghurt in GN-bakken past in een gekoelde buffetbak. Geen koelbuffet? Zet de bakken op een bedje ijs.
- **Avondprep:** dek het droge deel van het buffet 's avonds al: manden, potjes, granola, borden en bestek. 's Ochtends resten alleen brood, fruit en de koeling.
- **Kaartjes:** kaartjes bij dierlijk en plantaardig: zo kiest iedereen in één oogopslag en hoeft niemand iets te vragen.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Geen buffettafel nodig:** dezelfde kommetjes in het midden van de eettafel werken even goed. Beleg mag in de originele potten, met een lepel erin.



RESTJESTIPS

- **Restfruit:** werk restjes fruit weg in de havermout (recept 1 en 2), in een fruitsla of in het bananenbrood (recept 33).
- **Bewaren:** bewaar yoghurt en toppings apart, afgedekt in de koeling. Droge toppings gaan terug in hun bokaal of doos.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Bijna op?** Vul bij in beurten vanuit de koeling, zet nooit alles tegelijk buiten.
- **Brood van gisteren?** 5 min in een oven van 160 °C en het smaakt weer vers.
- **Te veel fruit gesneden?** Meteen afgedekt de koeling in en dezelfde dag verwerken (recept 1, 2 of 33).
- **File aan het buffet?** Splits in twee lijnen of zet de yoghurtbar op een aparte tafel.



ALLERGENEN

- **Brood:** bevat meestal gluten. Granola en speculaaspasta ook.
- **Yoghurt:** dierlijke yoghurt, kaas en platte kaas bevatten melk. Plantaardige yoghurt bevat vaak soja.
- **Hummus (recept 29):** bevat sesam.
- **Pindakaas:** bevat pinda.
- **Noten (yoghurtbar):** schaalvruchten.
- **Gekochte chocopasta en spread:** kunnen melk, soja of noten bevatten, check het etiket.
- **Boter** bevat melk. Ook sommige margarines bevatten melk, check het etiket.

Wat vooraan op het buffet staat, gaat het eerst mee.

De volgorde stuurt de keuze sterker dan een bordje.



Granola uit de oven

Krokant goud voor bij yoghurt en havermout



10 pers.
TABEL TOT 100



15 min
WERKTIJD

+ 40 min
IN DE OVEN



In de oven
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 40 g bij de yoghurt of havermout. Oudere gast: 60 g.

Één oven vol en je hebt granola voor dagen: goedkoper dan gekocht en jij bepaalt zelf hoeveel suiker erin gaat. De geur van geroosterde haver en kaneel krijg je er gratis bij.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Havermout	600 g	1,5 kg	3 kg	6 kg	
Gemengde noten of pitten, grof gehakt	200 g	500 g	1 kg	2 kg	
Kokosschilfers (optioneel)	60 g	150 g	300 g	600 g	
Neutrale olie (zonnebloem of koolzaad)	100 ml	250 ml	500 ml	1 l	
Appelsiroop of agavesiroop	150 ml	375 ml	750 ml	1,5 l	
Zout	1 snuf	½ tl	1 tl	2 tl	
Kaneel	2 tl	4 tl	7 tl	12 tl	
Rozijnen (optioneel, pas na het bakken)	100 g	250 g	500 g	1 kg	

BENODIGDHEDEN

- grote mengkom
- spatel of pollepel
- GN-bakken of bakplaten met bakpapier
- oven of combi-oven
- afsluitbare borden of bewaardozen

Granola wordt pas krokant tijdens het afkoelen, niet in de oven. Warm uit de oven is ze altijd nog zacht.

**Bereiding**

Stap 1 • Mengen: verwarm de oven op 150 °C. Meng de havermout, de noten of pitten en eventueel de kokosschilfers in een grote kom.

Stap 2 • Smaakmakers: roer de olie, de siroop, het zout en de kaneel erdoor tot alles glanst.

Stap 3 • Uitspreiden: spreid het mengsel in een dunne laag uit in GN-bakken of op bakplaten met bakpapier: een te dikke laag wordt niet krokant.

Stap 4 • Bakken: bak 30 à 40 min. Schep halverwege om en wissel de bakken van niveau. De granola is klaar als ze goudbruin kleurt en de keuken naar koek ruikt.

Stap 5 • Afkoelen: laat volledig afkoelen op de plaat: pas dan wordt de granola krokant. Zacht uit de oven is dus normaal.

Stap 6 • Rozijnen: roer er na het afkoelen de rozijnen door. Bak ze nooit mee: dan worden ze hard en bitter.

Stap 7 • Bewaren: bewaar in goed afgesloten bokaal of dozen: 2 à 3 weken houdbaar.

**KEUKENCHECK**

- **Grote volumes:** de oven is de limiet, niet de kom. Bak in zoveel GN-bakken of platen als er niveaus zijn en reken per ovenronde 30 à 40 min. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **De 10-kolom levert 1 kg granola:** genoeg voor twee ontbijten met 10 gasten bij 40 à 60 g per persoon.
- **Budget:** zelf bakken kost ongeveer de helft van gekochte granola en jij bepaalt de suiker. Pitten zijn goedkoper dan noten. Havermout in grootverpakking bij je grossier drukt de prijs verder.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Notenvrij:** notenallergie in de groep? Maak de hele batch met pompoen- en zonnebloempitten: even krokant, zonder het allergeen.
- **Speculaasversie:** vervang de kaneel door speculaaskruiden. Chocoversie: roer 100 g pure chocoladestukjes door de volledig afgekoelde granola.
- **Hou je van clusters?** Druk de laag na het omscheppen weer stevig aan en laat ze onaangeroerd afkoelen. Breek daarna in brokken.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** bak op een rustig moment een voorraad voor de hele week. In een goed afgesloten bokaal op een droge plek blijft de granola 2 à 3 weken krokant.
- **Combi-oven:** hetelucht 150 °C, meerdere GN-bakken tegelijk. Wissel halverwege van niveau en schep om.
- **Buffet:** een grote bokaal met schep op de yoghurtbar van het ontbijtbuffet (recept 3) oogt prachtig, en de granola hoort ook bij de havermout (recept 1 en 2).

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Gewone oven:** een gewone oven en een bakplaat met bakpapier volstaan. Verdeel de 10-kolom over twee platen of bak in twee rondes.

**RESTJESTIPS**

- **Kruimels onderin de bokaal?** Strooi ze over de vanillepudding (recept 32) of het banaan-roomijs (recept 36).
- **Droog bewaren:** de granola zelf bewaar je droog en afgesloten, niet in de koeling: daar wordt ze zacht.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te flauw?** Strooi meteen na het bakken een extra snuf zout of kaneel over de warme granola.
- **Niet krokant?** Eerst laten afkoelen: warm is granola altijd zacht. Blijft ze taai, dan lag de laag te dik: nog 10 min terug in de oven.
- **Te donker of bitter?** Jouw oven bakt heet: zet op 140 °C, schep vaker om en kijk al na 25 min.
- **Weer krokant:** zacht geworden in de bokaal? 10 min in een oven van 150 °C en opnieuw laten afkoelen.

**ALLERGENEN**

- **Havermout:** kan gluten bevatten.
- **Gemengde noten:** bevatten schaalvruchten. Met enkel pitten is de granola notenvrij.

crunch time, elke ochtend



Witte bonenspread

Romig, fris en kruidig



10 pers.
TABEL TOT 100



15 min
WERKTIJD



Zonder vuur
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER

INSTAPPER

Porties jonge gast: 60 g op de boterham. Oudere gast: 90 g.

Witte bonen laten zich mixen tot een spread die romiger smaakt dan hij kost, mild en fris en zonder een tweede vuur. Naast het zoete beleg staat er zo een tweede hartig smeersel.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Witte bonen uit blik, uitgelekt**	750 g	1,9 kg	3,75 kg	7,5 kg	
Olijfolie	75 ml (5 el)	190 ml	375 ml	750 ml	
Citroensap	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Mosterd	15 g (1 el)	40 g	75 g	150 g	
Knoflook, geperst of fijngehakt	1 teentje	2 à 3	5	10	
Peterselie en bieslook, elk in bosjes	1	2,5	5	10	
Zout	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	
Peper	½ tl	1 tl	2 tl	1 el	
Koud water of het bonenvocht	4 à 6 el	200 ml	400 ml	800 ml	

OPTIONEEL: AFWERKING

Extra olijfolie, grof gemalen peper en
fijngehakte bieslook

naar smaak

.

.

.

** Nog goedkoper: gedroogde witte bonen, zelf gaar gekookt (zie Keukenbasics). Reken 320 g droog voor 750 g gaar.

BENODIGDHEDEN

- Staafmixer, keukenmachine, cutter of blender
- spatel
- kom of GN-bak
- vergiet
- blikopener
- snijplank
- mes



**Bereiding**

Stap 1 · Uitlekken: laat de bonen uitlekken boven een kom en vang het vocht op, dat verdunt straks de spread. Spoel ze kort af.

Stap 2 · Kruiden klaarzetten: pers of hak de knoflook, hak de peterselie en de bieslook fijn. Hou een lepel kruiden apart voor de afwerking.

een boon voor je boterham

Stap 3 · Mixen: mix de bonen met olijfolie, citroensap, mosterd, knoflook, zout en peper glad. Grote batch? Werk in beurten.

Stap 4 · Verdunnen: voeg beetje bij beetje bonenvocht of koud water toe tot de spread smeerbaar is. Proef en kruid bij.

Stap 5 · Kruiden erdoor: roer de kruiden er met een spatel door, niet met de mixer, zo blijven ze groen. Werk af met olijfolie en de kruiden die je apart hield.

**KEUKENCHECK**

- **Grote batches:** de keukenmachine of cutter draait dit het vlotst, in beurten. Een staafmixer in een hoge kom kan ook. De 10-kolom geeft ongeveer 1 kg spread. Meer dan 100 personen? Werk in batches.
- **Budget:** witte bonen uit blik zijn een van de goedkoopste eiwitbronnen. Nog goedkoper: gedroogde bonen, zelf gaar gekookt.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Textuur:** jonge gasten smeren het liefst een gladde spread: mix wat langer door.
- **Kruiden:** rauwe look wordt scherper naarmate de spread staat. Voor een jonge groep: 1 tl uienpoeder. Geen verse kruiden? 2 tl gedroogde tijm.
- **Seizoenstoets (per 10 personen):** lente: 2 el verse munt en de rasp van 1 citroen. Zomer: 1 geroosterde paprika mee gemixt. Herfst: 1 tl gerookt paprikapoeder. Winter: 2 el fijngehakte gedroogde tomaat.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Kwartierklus:** een staafmixer, een hoge kom en een blikopener volstaan. Geen vuur.

**RESTJESTIPS**

- **Hergebruik:** ook als dip, in een wrap (recept 27) of geroerd door een groentesoep.
- **Bewaren:** afgedekt en gedateerd in de koeling, binnen 2 à 3 dagen op.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

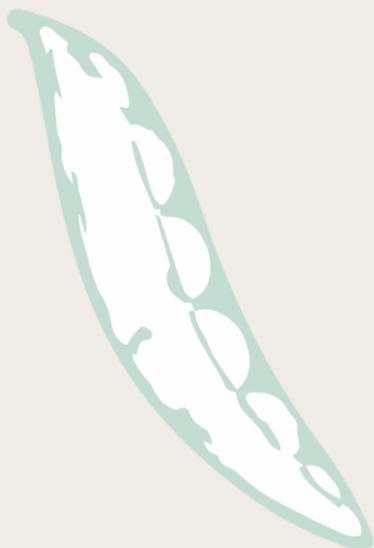
- **Te dik?** Voeg bonenvocht, water of olijfolie toe.
- **Te dun?** Mix er extra bonen door.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan citroensap.
- **Grijzig?** De kruiden zijn te lang meegemixt.
- **Te scherp van de look?** Roer er extra olijfolie of yoghurt door.

**ALLERGENEN**

- **Mosterd:** bevat mosterd.
- **Verder allergeenarm:** geen gluten, melk, ei, noten, pinda of sesam.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** een dag vroeger maken mag, de smaak wordt er ronder van. Schep in kommetjes, dek af en dateer.
- **Koelregel:** verse spreads staan maximaal 1 uur buiten de koeling.
- **Ontbijtbuffet:** zet hem naast de hummus (recept 29) en de wortelspread (recept 6) op het buffet (recept 3).



Een blik witte bonen levert ongeveer evenveel eiwit als twee eieren, aan een fractie van de prijs.



Wortelspread

Zoet en zacht uit de oven



10 pers.
TABEL TOT 100



20 + 40 min
WERK + OVEN



In de oven
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER

INSTAPPER

Porties jonge gast: 60 g op de boterham. Oudere gast: 90 g.

In de oven worden wortelen zoet en zacht, en dat is precies wat een groentespread nodig heeft. Met een romige toets krijg je een vrolijk oranje beleg dat meteen opvalt.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Wortelen, in stukken van 3 cm**	1,2 kg	3 kg	6 kg	12 kg	
Ajuin, in grove stukken	1	2 à 3	5	10	
Knoflook, ongepelde teentjes	2 teentjes	5	10	20	
Olijfolie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Komijnpoeder	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	
Gerookt paprikapoeder, mild	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	
Citroensap of appelciderazijn	30 ml (2 el)	75 ml	150 ml	300 ml	
Zout	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	
Peper	½ tl	1 tl	2 tl	1 el	



De romige toets, maak je keuze



A Plantaardig. Ongezoete plantaardige yoghurt of plantaardige verse kaas

200 g

500 g

1 kg

2 kg



B Halfhalf. Plantaardige yoghurt plus platte kaas

100 + 100 g

250 + 250 g

500 + 500 g

1 + 1 kg



C Zonder zuivel. Uitgelekte witte bonen, mee gemixt

200 g

500 g

1 kg

2 kg

OPTIONEEL: AFWERKING

Pompoen- of zonnebloempitten en
fijnegehakte peterselie

naar smaak

.

.

.

Appelstroop

1 el

3 el

6 el

12 el

** Winterwortelen zijn het zoetst, en slappe wortelen mogen gerust mee de oven in.

BENODIGDHEDEN

- Oven of combi-oven, GN-bakken met bakpapier
- dunschiller
- kom of GN-bak
- spatel
- staafmixer
- snijplank
- mes



Bereiding

Stap 1 • Snijwerk: verwarm de oven op 200 °C. Schrap de wortelen en snijd ze in stukken van ongeveer 3 cm, snijd de ajuin in grove stukken.

Stap 2 • In de oven: meng de wortel, de ajuin en de ongepelde knoflook met de olijfolie, het zout en de peper. Spreid uit in GN-bakken of op bakplaten. Een te dikke laag stoomt in plaats van te roosteren.

Stap 3 • Roosteren: rooster 30 à 40 min tot de wortel zacht is en de randjes kleuren. Schep halverwege om.

Stap 4 • Afkoelen en mixen: laat afkoelen tot handwarm, anders schift de yoghurt. Knijp de knoflook uit zijn schil en mix alles met citroensap, komijn en paprikapoeder.

Stap 5 • Romig maken: roer de yoghurt van je keuze (A, B of C) erdoor tot de spread smeerbaar is. Werk af met pitten.



KEUKENCHECK

- **Grote volumes:** de oven is de limiet, niet de mixer. Reken per ovenronde 30 à 40 min. De 10-kolom geeft ongeveer 1 kg spread. Meer dan 100 personen? Werk in batches.
- **Budget:** wortel is het hele jaar de goedkoopste groente. Zelf maken kost een fractie van een gekocht potje.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Geen oven vrij?** Stoom of kook de wortel gaar en giet goed af. De spread wordt dan minder zoet: voeg 1 el appelstroop toe.
- **Variaties:** vervang de helft van de wortel door geroosterde paprika. Steviger? Mix er 200 g witte bonen door, meteen de versie zonder zuivel.
- **Seizoenstoets (per 10 personen):** herfst: 400 g pompoen in plaats van evenveel wortel. Winter: 200 g pastinaak erbij. Lente: de rasp van 1 sinaasappel. Zomer: 2 el verse munt op het einde.



GROOTKEUKENTIPS

- **Vooraf te maken:** rooster de wortel een dag vroeger, mix pas de ochtend zelf. Combi-oven: hetelucht 200 °C.
- **Koelregel:** door de yoghurt staat deze spread maximaal 1 uur buiten de koeling.
- **Ontbijtbuffet:** dit is de groentespread waar het buffet (recept 3) naar verwijst. Zet hem naast recept 5.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één bakplaat:** een gewone oven, een bakplaat en een staafmixer volstaan voor de 10-kolom.



RESTJESTIPS

- **Hergebruik:** prima basis voor wortelsoep, of als dip en in een wrap.
- **Bewaren:** afgedekt en gedateerd in de koeling, binnen 2 à 3 dagen op.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te dun?** De wortel was te nat, mix er witte bonen door.
- **Te dik?** Een scheutje water of yoghurt.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan citroensap.
- **Geschift?** De wortel was te warm bij het mixen.



ALLERGENEN

- **Romige toets:** soja of melk, soms haver of noten. Check het etiket.
- **Pitten als afwerking:** check de verpakking op sporen van noten.

De grootste honger is gesmeerd

Wortel blijft weken goed in de koeling, het best los van appels.

HOOFDGERECHTEN

Herkenbare gerechten die goed werken voor grote groepen, waarin smaak, vulling en eenvoud samenkomen. De klassiekers van elk verblijfsmenu staan erin, telkens in een versie met meer plantaardig en evenveel smaak.

ZO PAK JE HET AAN

- **Vertrek van wat je al serveert:** spaghetti, balletjes, vol-au-vent, curry. De halfhalf-versie is geen nieuw gerecht, maar je eigen klassieker met een slimmere vulling.
- **Twee groenten:** zorg voor minstens twee bij elke warme maaltijd, in het gerecht of ernaast.
- **Apart houden:** zetmeel en saus pas per dienst mengen, zo overleeft je gerecht elke shift.
- **Grote volumes:** bruinen in beurten of in de kantelbare braadpan, en boven 100 personen werken in batches van de 100-kolom.

APPELTJE-EITJE IN DE PRAKTIJK

- **A/B/C:** A volledig plantaardig, B met een vervangproduct erbij, C halfhalf. Alle drie volwaardig, kies per dag.
- **Goedkoopste route:** linzen, bonen en champignons kosten een fractie van gehakt en kip.
- **Start onzichtbaar:** linzen in de spaghettisous, witte bonen in de vol-au-vent, kikkererwten in de curry.
- **Vaste dag:** één plantaardige dag per week is eigenlijk het minimum en de eenvoudigste afspraak met jezelf, en met de groepen die boeken. Bouw dit stap voor stap op tot de helft van de week plantaardig is.



Chili

Mexicaanse bonenchili met maïs



10 pers.
TABEL TOT
100



30 min
WERKTIJD

+ 50 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kachelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties Jonge gast: 250 g chili en 90 g gekookte rijst. Oudere gast: 350 g chili en 150 g gekookte rijst.

Een klassieker voor jong en oud: makkelijk, kleurrijk en vullend. Met veel groenten en bonen is dit lekkere recept welkom na een dag vol spel en avontuur.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Volkoren)rijst, ongekookt	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Knoflook, gehakt of geperst	40 g (8 tenen)	100 g	200 g	400 g	
Rode paprika, in blokjes	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Wortel, in kleine blokjes	700 g	1,75 kg	3,5 kg	7 kg	
Tomatenpuree	100 g	250 g	500 g	1 kg	
Paprikapoeder, komijnpoeder en oregano	elk 2 el	elk 4 el	elk 7 el	elk 12 el	
Bouillonpoeder	20 g	40 g	70 g	120 g	
Tomatenpulp of passata	1 l	2,5 l	5 l	10 l	
Maïs, afgespoeld en uitgelekt	800 g	2 kg	4 kg	8 kg	
Azijn of limoensap	30 ml (2 el)	75 ml	150 ml	300 ml	
Water (om te blussen)	750 ml	1,9 l	3,75 l	7,5 l	

? De eiwitbron, maak je keuze

A Plantaardig. Bonen in blik, uitgelekt (kidney of zwarte)	2 kg	5 kg	10 kg	20 kg
B Plantaardig met bite. Bonen plus plantaardig gehakt (diepvries)	1 kg + 1 kg	2,5 + 2,5 kg	5 + 5 kg	10 + 10 kg
C Halfhalf. Bonen plus kippengehakt	1 kg + 1 kg	2,5 + 2,5 kg	5 + 5 kg	10 + 10 kg

OPTIONEEL: EXTRA SMAAK EN GROEN IN DE POT

Sojasaus (umami), tenzij soja-allergie	30 ml (2 el)	75 ml	150 ml	300 ml
Spinazie, op het einde doorgeroerd	300 g	750 g	1,5 kg	3 kg

PIMP JE BORD: TOPPINGS OP TAFEL (OPTIONEEL)

(Plantaardige) yoghurt, ongezoet	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg
Peterselie, grof gehakt	1 bosje	2 bosjes	4 bosjes	8 bosjes
Limoen, in partjes	2	5	10	20
Pikante saus zoals sriracha	naar smaak	.	.	.
Zonnebloempitten	100 g	250 g	500 g	1 kg

BENODIGDHEDEN

- 1 grote kookpot of kachelbare braadpan
- 1 rijstpot of GN-bakken voor de combi-oven
- snijplank
- mes
- vergiet
- pollepel of spatel
- blikopener



Bereiding

Stap 1 • Fruiten: fruit de ajuinen met een flinke snuf zout goudbruin in de olie, op middelhoog vuur of in de kantelbare braadpan (10 min). Het zout trekt vocht uit de ui en versnelt het bruinen.

Stap 2 • Groenten: voeg de knoflook, wortels en paprika toe met opnieuw een snuf zout. Bak 10 min. Voeg de tomatenpuree en de specerijen toe.

Stap 3 • Karamelliseren: laat 2 à 3 min karamelliseren tot de tomatenpuree donker wordt. Dit is het umamimoment van de chili.

Stap 4 • Blussen: blus met water (750 ml per 10 personen) en voeg de bouillonpoeder en passata toe. Koos je **B** of **C**? Voeg nu ook het (plantaardig) gehakt toe.

Stap 5 • Sudderen: laat 20 min sudderen, gedeeltelijk afgedekt. Zet nu de rijst op, dan zijn de chili en de rijst samen klaar.

Stap 6 • Bonen en maïs: voeg ze toe en laat 10 min meesudderen, zo nemen ze de saus op.

Stap 7 • Werk af: roer de sojasaus en de azijn of het limoensap erdoor. Proef en kruid bij met zout, peper of paprikapoeder. Zet de toppings in kommetjes op tafel of op het buffet.



KEUKENCHECK

- **Grote volumes:** bak de ui in 2 à 3 beurten of in de kantelbare braadpan (anders stooft hij) en reken extra suddertijd. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** de goedkoopste versie is A. Kosten verder drukken? Schrap de toppings. Droge bonen koken halveert de bonenkost (zie Keukenbasics).
- **Royaal gerekend:** zie de portieregel vooraan. Restjes zijn hier een feature, of schaal een kwart terug.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Kruiding:** vermijd scherpe kruiden (chilipoeder, cayenne): de smaak moet vol zijn, niet heet. Wie pittig wil, krijgt hete saus apart. Voor wie het te pittig vindt, helpt extra yoghurt.
- **Rokerige toets:** vervang 1 van de 2 el door gerookt paprikapoeder, minder geschikt voor de jongste gasten.
- **Extra groen:** roer op het einde 300 g spinazie door de warme chili tot die geslonken is. Zo voeg je makkelijk extra voedingsstoffen toe.

Een chili sin carne in plaats van een chili con carne bespaart ongeveer 270 liter water per gast, zo'n 5 douches.



GROOTKEUKENTIPS

- **Vooraf te maken:** chili wordt alleen maar beter na een nacht. Maak hem gerust een dag vroeger, koel snel af en regenereer tot kokend heet.
- **Warmhouden:** boven 60 °C in de bain-marie, rijst apart. Roer af en toe om.
- **Combi-oven:** rijst gaat vanzelf in een GN-bak. Reken 1 deel rijst op 1,5 deel water, 30 min stomen.
- **Buffet:** zet de toppings in aparte kommen en laat gasten hun eigen bord pimpen.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één pot volstaat:** een grote kookpot en een rijstpot. Weinig materiaal? Serveer met brood of tortillachips in plaats van rijst.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** de chili is nadien lekker in wraps (recept 27), op nacho's (recept 39) of bij een gepofte aardappel.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan pas extra komijn, paprikapoeder of bouillonpoeder.
- **Te plat of te zwaar?** Een extra scheutje azijn of limoensap.
- **Brandt aan?** Zet zachter, roer vaker, voeg een beetje water toe.



ALLERGENEN

- **Gehaktvervanger (keuze B):** een volledig plantaardige variant is vrij van ei en melk. Een vegetarische variant kan ei, melk, gluten of soja bevatten. Kies het basisrecept met bonen om deze allergenen te vermijden.
- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Sojasaus (optioneel):** soja, meestal ook gluten.
- **Yoghurt (topping):** dierlijke yoghurt bevat melk, plantaardige yoghurt bevat vaak soja.





Balletjes in tomatensaus

Zachte balletjes in huisgemaakte tomatensaus



10 pers.
TABEL TOT
100



30 min
WERKTijd

+ 45 min
OP HET VUUR EN IN DE
OVEN



Fornuis en
oven
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 3 balletjes met saus, plus puree, frietjes of brood. Oudere gast: 4 à 5 balletjes met saus.

Dé verblijfsklassieker: daar maak je in elke eetzaal vrienden mee. De saus pruttelt op het fornuis terwijl de oven alle balletjes tegelijk gaart.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Knoflook, gehakt of geperst	20 g (4 tenen)	50 g	100 g	200 g	
Wortel, fijngeraspt	1 stuk (100 g)	250 g	500 g	1 kg	
Tomatenpuree	100 g	250 g	500 g	1 kg	
Passata	2 l	5 l	10 l	20 l	
Oregano	2 el	4 el	7 el	12 el	
Suiker	1 snuf	1 tl	2 tl	1 el	
Azijn (afwerking)	1 scheut (15 ml)	40 ml	75 ml	150 ml	



De eiwitbron, maak je keuze



Plant aardig. Kant-en-klare
plant aardige balletjes (diepvries)

1,2 kg 3 kg 6 kg 12 kg



Plant aardig en budgetvriendelijk. Zelf
gerold: plant aardig gehakt plus
gekookte linzen

600 g + 400 g 1,5 kg + 1 kg 3 kg + 2 kg 6 kg + 4 kg

havermout of paneermeel + mosterd

100 g + 2 el 250 g + 5 el 500 g + 10 el 1 kg + 20 el



Halfhalf. Zelf gerold: gemengd gehakt
plus gekookte linzen plus paneermeel

600 g + 400 g + 100 g 1,5 kg + 1 kg + 250 g 3 kg + 2 kg + 500 g 6 kg + 4 kg + 1 kg

BENODIGDHEDEN

- 1 grote kookpot of kantenbare braadpan voor de saus
- bakplaten of GN-bakken met bakpapier
- mengkom (keuze B of C)
- rasp
- snijplank
- mes
- pollepel of spatel
- blikopener

**Bereiding**

Stap 1 • Fruiten: fruit de ajuinen met een snuf zout goudbruin in de olie, op middelhoog vuur of in de kantelbare braadpan (10 min). Voeg de knoflook en de geraspte wortel toe en bak 2 min mee.

Stap 2 • Karamelliseren: voeg de tomatenpuree toe en laat 2 à 3 min karamelliseren tot ze donker kleurt. Blus met de passata, voeg de oregano, een snuf suiker en een snuf zout toe en laat 20 min zacht sudderen.

Stap 3 • Mengsel: verwarm intussen de oven op 200 °C. Koos je **B** of **C**? Meng het gehakt met de linzen (grof geplet), de havermout of het paneermeel, bij **B** ook de mosterd, en kruid met peper en zout. Droge linzen eerst gaar koken (zie Keukenbasics).

Stap 4 • Rollen: rol balletjes van 30 g, zo groot als een pingpongbal. Rol met de hele keukenploeg, dan is het zo gebeurd.

Stap 5 • Oven: leg de balletjes op bakplaten met bakpapier en gaar ze 15 min op 200 °C in de (combi-)oven. Keuze **A** gaart net zo, volgens de verpakking. Niet stuk voor stuk in de pan: de oven gaart alles tegelijk, dat is de grootkeukenwinst.

Stap 6 • Sudderen: schep de balletjes in de saus en laat 10 min zacht meesudderen. Werk af met een scheut azijn, proef en kruid bij.

Stap 7 • Serveren: serveer met puree, frietjes of brood.

**KEUKENCHECK**

- **Grote volumes:** de saus schaalst vlot mee, de oven gaart plaat na plaat. Zelf rollen (B of C) vraagt 15 min extra per 10 personen: verdeel het rolwerk. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **De goedkoopste versie is B:** linzen zijn het goedkoopste eiwit. Keuze A bespaart dan weer werkuren. Vraag je grossier naar grootverpakkingen passata en diepvriesballetjes.
- **Keuze C (met vlees):** snijd het dikste balletje open, geen roze meer en helder vocht is gaar. Bij twijfel: check kern 75 °C.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Soepballetjes:** rol een deel van het mengsel kleiner (15 g): dat zijn de soepballetjes voor de tomatensoep (recept 20). Één keer rollen, twee gerechten.
- **Zoete saus:** de geraspte wortel maakt de saus van nature zoet: proef eerst en voeg de suiker enkel toe als de saus nog te zuur smaakt.
- **Kruidentwist:** een blaadje laurier of een takje tijm mag altijd meesudderen. Vis het eruit voor het opdienen.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** de saus kan een dag vroeger, de balletjes rol je 's ochtends. Snel afkoelen en regenereren tot kokend heet.
- **Combi-oven:** gaar de balletjes op bakplaten of in ondiepe GN-bakken, 200 °C, 15 min. Schud halfweg even om.
- **Warmhouden:** balletjes in de saus boven 60 °C in de bain-marie, puree of frietjes apart.
- **Buffet:** een diepe GN-bak balletjes in saus met brood eraan: klaar.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één sauspot:** één sauspot en de oven van het verblijf volstaan. Geen oven? Bak de balletjes in porties in een grote pan en laat ze daarna in de saus gaar sudderen.

**RESTJESTIPS**

- **Dag 2:** balletjes met saus zijn de dag nadien lekker op een broodje of bij pasta, en de losse saus is een snelle pastasaus.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan oregano of tomatenpuree.
- **Te zuur?** Een extra snuf suiker.
- **Uit elkaar?** Meng extra havermout of paneermeel door het mengsel en laat de saus zacht pruttelen, niet fel koken.
- **Brandt aan?** Zet zachter, roer vaker, voeg een beetje water toe.

**ALLERGENEN**

- **Kant-en-klare balletjes (A):** een volledig plantaardige variant is vrij van ei en melk. Een vegetarische variant kan ei, melk, gluten of soja bevatten. Check het etiket.
- **Plantaardig gehakt (B):** kan ei, melk, gluten of soja bevatten.
- **Paneermeel (B en C):** bevat meestal gluten. Havermout (B): bevat gluten, tenzij glutenvrij gelabeld.
- Mosterd (B).

Je spieren maakt het niets uit of hun eiwitten uit plantaardige of dierlijke bron komen.





nothing is impassable

Spaghetti

Spaghetti met rijke bolognesesaus



10 pers.
TABEL TOT
100



30 min
WERKTIJD

+ 40 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 150 g gekookte spaghetti en 200 g saus. Oudere gast: 200 g gekookte spaghetti en 250 g saus.

Spaghetti blijft een echte klassieker: herkenbaar, vullend en makkelijk klaar te maken voor een grote groep. Met goudbruin gebakken ajuinen, tomaat en linzen maak je een smaakvolle saus.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Volkoren)spaghetti, ongekookt	700 à 900 g	1,75 à 2,25 kg	3,5 à 4,5 kg	7 à 9 kg	
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	1 kg (8 ajuinen)	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Champignons, grof gehakt	800 g	2 kg	4 kg	8 kg	
Knoflook, gehakt of geperst	30 g (6 tenen)	75 g	150 g	300 g	
Wortel, in kleine blokjes of grof geraspt	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Paprika, in blokjes	2 stuks (400 g)	1 kg	2 kg	4 kg	
Tomatenspuree	150 g	375 g	750 g	1,5 kg	
Passata of tomatenblokjes	2 l	5 l	10 l	20 l	
Oregano en paprikapoeder	elk 2 el	elk 4 el	elk 7 el	elk 12 el	
Laurier	2 blaadjes	4 blaadjes	7 blaadjes	12 blaadjes	

? De eiwitbron, maak je keuze

A Plantaardig. Droge linzen	400 g	1 kg	2 kg	4 kg
B Plantaardig met bite. Droge linzen plus plantaardig gehakt	200 g + 500 g	500 g + 1,25 kg	1 kg + 2,5 kg	2 kg + 5 kg
C Halfhalf. Droge linzen plus kippengehakt	200 g + 500 g	500 g + 1,25 kg	1 kg + 2,5 kg	2 kg + 5 kg

? De kaas, maak je keuze

D Plantaardig. Geraspte plantaardige kaas	150 g	375 g	750 g	1,5 kg
óf edelgistvlokken	50 g (8 el)	125 g	250 g	500 g
E Halfhalf. Dierlijke en plantaardige raspkaas, elk de helft	elk 75 g	elk 190 g	elk 375 g	elk 750 g

OPTIONEEL: EXTRA UMAMI IN DE SAUS

Sojasaus (30 ml, umami), tenzij soja-allergie	2 el	5 el	10 el	20 el
---	------	------	-------	-------

BENODIGDHEDEN

- 1 grote kookpot of kantelbare braadpan voor de saus
- 1 grote pastapot (of twee)
- pan voor het gehakt (keuze B of C)
- snijplank
- mes
- pollepel of spatel
- vergiet

**Bereiding**

Stap 1 • Bruinen: bak de ajuinen met een snuf zout goudbruin op middelhoog vuur, in een grote kookpot of de kantelbare braadpan (10 min).

Stap 2 • Champignons: voeg de champignons toe en laat ze liggen tot de onderkant bruin is. Schep dan pas om (5 à 7 min). Niet te vaak roeren.

Stap 3 • Groenten: voeg de knoflook, wortel, paprika, het paprikapoeder en de oregano toe en bak 5 min.

Stap 4 • Tomatenpuree: voeg de tomatenpuree toe en bak 2 min mee tot ze donkerder kleurt. Kook de droge linzen gaar in bouillon (zie Keukenbasics).

Stap 5 • Sudder: blus met de passata of tomatenblokjes, voeg de laurier toe en laat 20 à 25 min zacht sudderen. Koos je **B** of **C**? Bak het gehakt ondertussen apart aan. Zet ook de spaghetti op in ruim, goed gezouten water: 1 el zout per 2 l.

Stap 6 • Linzen erbij: voeg de gekookte linzen toe (en bij **B** of **C** ook het gebakken gehakt) en laat 5 min op laag vuur meewarmen.

Stap 7 • Werk af: vis de laurier eruit, roer eventueel de sojasaus erdoor, proef en kruid bij. Zet de kaastopping op tafel.

**KEUKENCHECK**

- **Grote volumes:** de saus schaal vlot mee, maar bruin de champignons in 2 à 3 beurten in een aparte pan of de kantelbare braadpan. In één volle pot koken ze in hun eigen vocht en kleuren ze niet. De pasta is het knelpunt: kook in beurten of gebruik twee pastapotten. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **De goedkoopste versie is A:** linzen zijn het goedkoopste eiwit. Champignons zijn de grootste kostenpost (ook 500 g of diepvries volstaat). Kaas is optioneel en edelgistsvlokken zijn goedkoper dan raspkaas.
- **Royaal gerekend:** dit recept rekent royaal, zie de portieregel vooraan: restjes zijn hier een feature, of schaal een kwart terug.

**KOOK- EN VARIATIETIPS**

- **Anti-plak:** meng wat olie door de gekookte spaghetti, zo plakt die niet.
- **Dag vooraf:** de saus is een dag later nog beter. Handig om vooraf te maken.
- **Rokerige toets:** voor extra diepe smaak kan je gerookt paprikapoeder gebruiken. Minder geschikt voor de jongste gasten.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** maak de saus gerust een dag vroeger, koel snel af en regenereer tot kokend heet.
- **Pastabeurten:** kook de pasta in beurten (of in twee potten tegelijk) en meng elke lading met een scheutje olie.
- **Bij shifts:** meng de saus per shift door de pasta, anders wordt ze pap. Hou de saus boven 60 °C, de pasta apart.
- **Buffet:** zet de kaastopping in kommetjes, zo kiest elke gast zelf.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Twee grote potten volstaan:** één voor de saus, één voor de pasta. Weinig materiaal? Serveer de saus op een geroosterde boterham in plaats van pasta.

**RESTJESTIPS**

- **Dag 2:** restjes saus zijn de dag nadien lekker op pasta, in een wrap (recept 27) of op een geroosterde boterham.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.

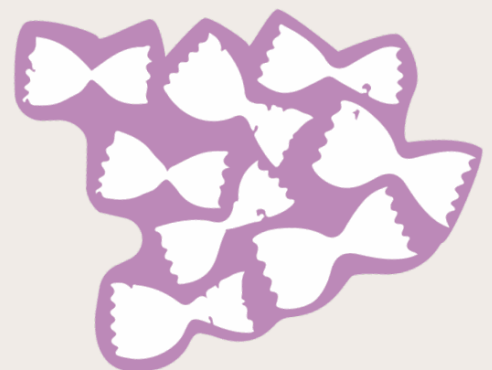
**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan oregano of tomatenpuree.
- **Te zuur?** Voeg een beetje suiker toe.
- **Te weinig saus?** Voeg extra passata of een blik tomaten toe.

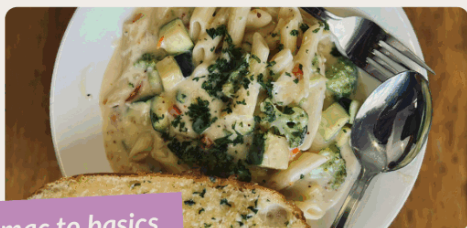
**ALLERGENEN**

- **Spaghetti:** bevat meestal gluten.
- **Plantaardig gehakt (B):** kan ei, melk, gluten of soja bevatten.
- **Kaastopping:** dierlijke kaas (E) bevat melk, plantaardige kaas bevat vaak soja.
- **Sojasaus (optioneel):** soja, meestal ook gluten.
- **Bouillonpoeder** (bij het koken van de linzen): kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Tomatenproducten en kruiden:** check het etiket.

Voor 20 gasten één keer het gehakt in de spaghetti vervangen door linzen heeft evenveel effect als 8 bomen die een jaar lang CO₂ opnemen.



Bron • Bella & The Yeast



mac to basics

Macaroni

Romige groentemacaroni met kazige saus



10 pers.
TABEL TOT 100



35 min
WERKTIJD

+ 30 min
OP HET VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



GEVORDERD

Porties jonge gast: 150 g gekookte macaroni en 200 g saus. Oudere gast: 200 g gekookte macaroni en 250 g saus.

Romige macaroni met een saus boordevol groenten en witte bonen. Voedzaam en kindvriendelijk, en de bonen maken de saus vanzelf lekker romig.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Volkoren)macaroni, ongekookt	700 à 900 g	1,75 à 2,25 kg	3,5 à 4,5 kg	7 à 9 kg	
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	1 kg (8 ajuinen)	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Knoflook, gehakt of geperst	30 g (6 tenen)	75 g	150 g	300 g	
Bloemkool, in roosjes, de steel in blokjes mee	1,5 kg	3,75 kg	7,5 kg	15 kg	
Witte bonen, afgespoeld en uitgelekt	2 blikken (500 g uitgelekt)	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Broccoli, in kleine roosjes, de steel geschild en in blokjes mee	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Erwten, diepvries	300 g	750 g	1,5 kg	3 kg	
Mosterd	45 g (3 el)	110 g	225 g	450 g	
Nootmuskaat	1 tl	2 tl	3,5 tl	6 tl	
Plant aardige room	200 ml	500 ml	1 l	2 l	
Citroensap (afwerking)	sap van een halve citroen	sap van 1,5 citroen	sap van 2,5 citroenen	sap van 5 citroenen	
Paneermeel (krokantje)	150 g	375 g	750 g	1,5 kg	
Olie voor het krokantje	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Geraspte kaas voor het krokantje (optioneel, ovenversie)	50 g	125 g	250 g	500 g	



De kaas, maak je keuze



Plant aardig. Geraspte plant aardige kaas plus edelgistvlokken
óf enkel plant aardige kaas

100 g + 3 el	250 g + 8 el	500 g + 15 el	1 kg + 30 el
150 g	375 g	750 g	1,5 kg



Halfhalf. Plant aardige kaas plus dierlijke raspkaas

elk 100 g	elk 250 g	elk 500 g	elk 1 kg
-----------	-----------	-----------	----------

OPTIONEEL: EXTRA EIWIT IN DE MACARONI

Gerookte tofu in blokjes, hamblokjes of halfhalf: het eiwit zit al in de bonen, dus een kleine portie volstaat.

300 g	750 g	1,5 kg	3 kg
-------	-------	--------	------

BENODIGDHEDEN

- 2 of 3 grote kookpotten of kantelbare braadpan
- pan voor het krokantje en de tofu of ham
- snijplank
- mes
- mengkom
- pollepel of spatel
- blikopener
- vergiet
- pureestamper of staafmixer
- ovenschaal of GN-bakken (ovenversie)



Bereiding

Stap 1 • Bloemkool: kook de bloemkool gaar in gezouten water en bewaar 500 ml kookvocht per 10 personen. Kook of stoom de broccoli apart beetgaar.

Stap 2 • Bruinen: bak de ajuinen met een snuf zout goudbruin in de sauspot of kantelbare braadpan (10 min). Voeg de knoflook toe en bak 1 min mee. Zet intussen de macaroni op in ruim, goed gezouten water (1 el zout per 2 l) en kook ze beetgaar: ze gaart straks nog mee in de saus. Wil je tofu of ham erbij? Bak die intussen goudbruin in de pan.

Stap 3 • Stampen: voeg de gare bloemkool en de witte bonen toe aan de sauspot en stamp fijn, of mix glad met de staafmixer. Voeg de mosterd, nootmuskaat, peper en zout toe.

Stap 4 • Saus: voeg de room toe en leng aan met kookvocht tot een romige saus. Roer de edelgistvlokken en/of kaas erdoor.

Stap 5 • Mengen: proef: de saus mag nét te straf smaken. Meng de broccoli, de erwten en de eventuele tofu of ham erdoor, giet de macaroni af en meng ze met een scheutje olie door de saus. Warm 4 min op tot de erwten gaar zijn en alles goed heet is. Werk af met het citroensap en proef opnieuw.

Stap 6 • Krokantje: met of zonder oven. Zonder oven: rooster het paneermeel met de olie en een snuf zout in een droge pan goudbruin (3 à 5 min), schep regelmatig om en strooi het over de macaroni of zet het in kommetjes op tafel. Met oven: schep de macaroni in een ovenschaal of GN-bakken, verdeel het paneermeel met de olie, een snuf zout en eventueel de geraspte kaas erover en bak 15 à 20 min op 180 °C tot het korstje goudbruin is.



KEUKENCHECK

- **Grote groepen:** een staafmixer is dan geen luxe. Laat de broccoli eventueel weg en pureer de saus in elke pot apart. Boven 50 personen bak je geen ovenkorst meer: strooi kant-en-klare gebakken uitjes als krokantje, of werk af in GN-bakken onder de grill van de combi-oven. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Goedkoop houden:** de bonen maken de saus goedkoop romig, room en edelgist zijn kleine posten. De tofu of ham is een optioneel extra. Vraag je grossier naar grootverpakkingen bonen.



KOOK- EN VARIATIETIPS

- **Straffe saus:** de saus mag nét te straf smaken voor de macaroni erbij gaat: de pasta verdunt de smaak.
- **Niet romig genoeg?** Stamp extra witte bonen fijn in de saus: goedkoper dan extra room.
- **Kaasloos:** de kaas in het krokantje is lekker in de ovenversie, maar zonder kan ook prima: het paneermeel geeft de crunch.



GROOTKEUKENTIPS

- **Saus vooraf:** de saus kan enkele uren vooraf. Meng de pasta er pas bij het opdienen door, dan blijft ze het stevigst.
- **Bij shifts:** hou het gerecht afgedekt warm boven 60 °C en roer er per shift een scheut kookvocht of room door als de saus indikt.
- **Combi-oven:** de ovenversie lukt vlot in GN-bakken, 180 °C, 15 à 20 min, of kort onder de grill voor enkel het korstje.
- **Buffet:** zet het krokantje in kommetjes ernaast, dan blijft het knapperig.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Geen staafmixer?** De pureestamper volstaat, de saus mag grof zijn. Weinig potten? Laat de broccoli weg en werk alleen met bloemkool, bonen en erwten.



RESTJESTIPS

- **Opwarmen:** warm restjes op met een scheutje water of plantaardige melk, zo wordt de saus weer romig.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg een scheut kookvocht toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel zachtjes inkoken.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan mosterd of nootmuskaat.
- **Te plat of te zwaar?** Een extra scheutje citroensap.
- **Niet romig genoeg?** Voeg extra fijngestampte bonen of een scheut room toe.
- **Brandt aan?** De gemixte bonensaus plakt snel: zet zachter, roer vaker langs de bodem.



ALLERGENEN

- **Macaroni en paneermeel:** bevatten meestal gluten.
- **Plantaardige room:** kan soja, haver of noten bevatten.
- **Mosterd.**
- **Plantaardige kaas (A/B):** bevat vaak soja.
- **Dierlijke kaas (B en krokantje met kaas):** bevat melk.
- **Tofu of ham (optioneel):** tofu bevat soja. Check bij ham het etiket.

Fijngestampte witte bonen maken een saus even romig als room en leveren er meteen eiwit en vezels bij.



Bron • JNM en GoodPlanet



Lasagne

Ovenklassieker met groenteragù en bechamel



10 pers.
TABEL TOT
100



45 min
WERKTIJD

+ 45 min
IN DE OVEN EN 10 MIN
RUST



In de oven
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



GEVORDERD

Porties jonge gast: 300 g lasagne. Oudere gast: 450 g lasagne.

Lagen groenteragù, zachte bechamel en een goudbruine korst: lasagne doet het bij elke groep, van de jongste gasten tot de keukenploeg. En eens de bakken in de oven staan, heb jij de handen vrij.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Knoflook, gehakt of geperst	20 g (4 tenen)	50 g	100 g	200 g	
Wortel en courgette, fijngesneden of grof geraspt	700 g	1,75 kg	3,5 kg	7 kg	
Tomatenpuree	100 g	250 g	500 g	1 kg	
Passata	2 l	5 l	10 l	20 l	
Oregano, gedroogd	2 el	4 el	7 el	12 el	
Margarine (bechamel)	120 g	300 g	600 g	1,2 kg	
Bloem (bechamel)	120 g	300 g	600 g	1,2 kg	
(Plantaardige) melk (bechamel)	1,5 l	3,75 l	7,5 l	15 l	
Nootmuskaat en zout (bechamel)	elk een snuf	naar smaak	naar smaak	naar smaak	
Lasagnevellen	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	

? De eiwitbron, maak je keuze

A Plantaardig. Plantaardig gehakt	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
B Plantaardig met bite. Plantaardig gehakt plus gekookte linzen*	500 g + 500 g	1,25 kg + 1,25 kg	2,5 kg + 2,5 kg	5 kg + 5 kg
C Halfhalf. Rundsgelakt plus gekookte linzen*	500 g + 500 g	1,25 kg + 1,25 kg	2,5 kg + 2,5 kg	5 kg + 5 kg

? De kaas, maak je keuze

D Plantaardig. Geraspte plantaardige kaas, of edelgistvlokken	300 g of 60 g	750 g of 150 g	1,5 kg of 300 g	3 kg of 600 g
E Halfhalf. Geraspte kaas plus geraspte plantaardige kaas, gemengd	150 g + 150 g	375 g + 375 g	750 g + 750 g	1,5 kg + 1,5 kg

* Gekookte linzen: kook droge linzen vooraf gaar (zie Keukenbasics), of gebruik uitgelekte linzen uit blik.

BENODIGDHEDEN

- Grote kookpot of kantelbare braadpan (ragù)
- steelpot of tweede pot met garde (bechamel)
- GN 1/1-bakken of grote ovenschalen (per 10 personen: 1 GN 1/1-bak of 2 grote ovenschalen)
- (combi-)oven • snijplank • mes • pollepel of spatel



Bereiding

Stap 1 • Fruiten: fruit de ajuinen met een flinke snuf zout goudbruin in de olie, in een grote pot of de kantelbare braadpan (10 min). Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Bak daarna het (plantaardig) gehakt of rondsgehakt van je keuze (**A**, **B** of **C**) rul mee tot het kleurt.

Stap 2 • Groenten: voeg de wortel en courgette toe met opnieuw een snuf zout en bak 5 min. Roer de tomatenpuree erdoor en laat 2 à 3 min karamelliseren tot ze donker wordt: het umamimoment van de ragù.

Stap 3 • Ragù: blus met de passata, voeg de oregano toe en laat 15 min sudderen. Koos je **B** of **C**? Roer nu de gekookte linzen erdoor. Proef en kruid bij met peper en zout. De ragù mag eerder dun blijven: de vellen drinken saus.

Stap 4 • Bechamel: maak de bechamel: smelt de margarine, roer de bloem erdoor en laat 2 min zachtjes garen zonder kleuren. Giet de melk er in delen bij en kloptelkens glad. Laat al roerend 5 min zachtjes binden en breng op smaak met nootmuskaat en een snuf zout.

Stap 5 • Bouwen maar: verwarm de oven op 180 °C. Schep een dun laagje ragù op de bodem van elke bak, leg er vellen op en wissel af: ragù, vellen, een lepel bechamel. Eindig met een royale laag bechamel en de kaas (**D** of **E**). Duw de vellen overal onder de saus: een droog hoekje wordt een hard hoekje.

Stap 6 • Bakken: bak 45 min op 180 °C, in de combi-oven of een gewone oven, tot de lasagne goudbruin is en een mes zonder weerstand door de vellen glijdt.

Stap 7 • Rusten: laat 10 min rusten: anders schept ze niet. Na de rust snijdt je mooie, stevige porties.

een gelaagd succesverhaal



KEUKENCHECK

- **Grote volumes:** maak de ragù in de kantelbare braadpan en bak meerdere GN-bakken tegelijk in de combi-oven. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **De goedkoopste versie is B:** linzen kosten een fractie van gehakt. Kies edelgistvlokken (D) in plaats van kaas en de kost zakt nog verder.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Snijwerk light:** voorgesneden of diepvries wortel en courgette schelen veel snijwerk: vraag je grossier naar grootverpakking.
- **Groentewissel:** ook lekker met spinazie, prei of paprika door de ragù: gebruik wat er is.
- **Volwassen toets:** mild zoals het hier staat is afgestemd op jonge gasten. Een volwassen randje? Een snuf gerookt paprikapoeder in de ragù.

Een halfhalf-weekmenu betekent tot 30 procent minder klimaatimpact.



GROOTKEUKENTIPS

- **Vooraf te maken:** bouw de lasagne gerust een dag eerder. Ongebakken: afgedekt in de koeling en de dag zelf bakken, reken dan 10 à 15 min extra oventijd. Al gebakken: snel afkoelen en regenereren op 160 °C tot kokend heet in de kern.
- **Combi-oven:** 180 °C hete lucht, meerdere GN 1/1-bakken tegelijk. Bakt je oven ongelijk, wissel de bakken halverwege van niveau.
- **Warmhouden:** afgedekt boven 60 °C. De rust van 10 min is meteen je warmhoudbuffer.
- **Portioneren:** snijdt elke GN-bak in 10 gelijke stukken (2 rijen van 5), zo klopt de portie vanzelf.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Geen GN-bakken nodig:** twee grote ovenschalen en een gewone oven op 180 °C doen precies hetzelfde. De bechamel lukt in een steelpan met een garde.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** lasagne is de dag nadien minstens even lekker: warm porties afgedekt op in de oven of microgolf tot kokend heet.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Bechamel te dik?** Klopt er een scheut melk door.
- **Bechamel klontert?** Even de staafmixer erin, niemand die het merkt.
- **Ragù te dun?** Laat kort zonder deksel inkoken, maar onthoud dat de vellen veel vocht opnemen.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan pas extra oregano of peper.
- **Bovenkant te snel donker?** Dek af met aluminiumfolie of een bakplaat en bak verder.
- **Schept ze niet?** Ze heeft haar rust nog niet gehad: 10 min geduld en je snijdt nette porties.



ALLERGENEN

- **Lasagnevellen en bloem:** bevatten gluten. Sommige lasagnevellen bevatten ook ei.
- **(Plantaardige) melk:** dierlijke melk bevat melk, plantaardige kan soja, haver of noten bevatten.
- **Margarine:** kan melk bevatten, check het etiket.
- **Plantaardig gehakt (A en B):** kan ei, melk, gluten of soja bevatten. Een volledig plantaardige variant is vrij van ei en melk.
- **Kaas (E):** bevat melk. Plantaardige kaas (D) bevat vaak soja.



Foto · Heipedia

Vol-au-vent

Romige klassieker met champignons en witte bonen



10 pers.
TABEL TOT
100



30 min
WERKTIJD

+ 25 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 250 g vol-au-vent plus puree, rijst of frietjes. Oudere gast: 400 g vol-au-vent plus puree, rijst of frietjes.

Dé klassieker van de Vlaamse keuken, hier in halfhalf-versie: een romige saus vol goudbruin gebakken champignons, met witte bonen die de saus opnemen en het gerecht vullend en betaalbaar maken.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Olie of margarine om te bakken	30 ml (2 el)	75 ml	150 ml	300 ml	
Margarine (roux)	160 g	400 g	800 g	1,6 kg	
Bloem (roux)	160 g	400 g	800 g	1,6 kg	
Water, heet (voor de bouillon)	2 l	5 l	10 l	20 l	
Bouillonpoeder (groente of kip)	20 g (2 el)	45 g	85 g	150 g	
(Plantaardige) room	500 ml	1,25 l	2,5 l	5 l	
Citroen (sap, afwerking)	1	2 à 3	5	10	
Peterselie, grof gehakt	1 bosje	2 à 3 bosjes	5 bosjes	10 bosjes	

? De vulling, maak je keuze

A Plantaardig. Champignons (in kwarten) plus witte bonen (uitgelekt)	1 kg + 800 g	2,5 kg + 2 kg	5 kg + 4 kg	10 kg + 8 kg
B Plantaardig met bite. Champignons plus plantaardige kipstukjes plus witte bonen	800 g + 600 g + 400 g	2 kg + 1,5 kg + 1 kg	4 kg + 3 kg + 2 kg	8 kg + 6 kg + 4 kg
C Halfhalf. Kippendijfilet plus champignons plus witte bonen	600 g + 600 g + 400 g	1,5 kg + 1,5 kg + 1 kg	3 kg + 3 kg + 2 kg	6 kg + 6 kg + 4 kg

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Bladerdeegvidées (bevatten gluten), apart opgewarmd in de oven	10	25	50	100
--	----	----	----	-----

Optioneel: Balletjes erbij? Draai de halfhalf-balletjes van recept 8 (zonder de tomatensaus) en warm ze mee in de saus.

BENODIGDHEDEN

- Grote kookpot of kantelbare braadpan
- garde
- grote pan om te bakken
- snijplank
- mes
- pollepel
- blikopener
- maatbeker



Bereiding

Stap 1 • Champignons: bak de champignons in beurten goudbruin in de olie met een snuf zout, in een hete pan of de kantelbare braadpan. Niet te veel tegelijk, anders stoven ze grijs. Zet apart.

Stap 2 • Kipstukjes: koos je **B** of **C**? Bak de plantaardige kipstukjes volgens de verpakking, of kruid de blokjes kippendijfilet met peper en zout en bak ze goudbruin en gaar. Zet apart bij de champignons.

Stap 3 • Roux: maak de roux: smelt de margarine in een grote kookpot of de kantelbare braadpan, roer de bloem erdoor en laat 2 à 3 min zachtjes garen zonder te kleuren.

voluit vol-au-vent

Stap 4 • Bouillon: los de bouillonpoeder op in het hete water. Giet de warme bouillon er in 3 à 4 keer bij en klop telkens glad met de garde. Laat 5 min zachtjes doorkoken tot een mooi gebonden saus.

Stap 5 • Vulling: roer de room erdoor. Voeg de champignons, de afgespoelde en uitgelekte witte bonen en de gebakken stukjes toe en warm alles goed door.

Stap 6 • Afwerken: werk af met het citroensap, peper en zout. Proef: de saus moet vol en fris smaken. Roer de helft van de peterselie erdoor en strooi de rest erover.

Stap 7 • Serveren: serveer met puree, rijst of frietjes, en eventueel in een opgewarmde bladerdeegvidée. Balletjes erbij? Zie recept 8.



KEUKENCHECK

- **Grote volumes:** de saus maak je in één keer in een grote pot of kantelbare braadpan, alleen de champignons vragen beurten. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **De goedkoopste versie is A:** witte bonen kosten weinig en nemen de saus heerlijk op. Vraag je grossier naar champignons en bonen in grootverpakking.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Bruine korst:** de bruine korst op de champignons is je smaakmaker: hete pan, niet te veel tegelijk en niet te vaak roeren.
- **Finishing touch:** citroen en peterselie zijn geen versiering maar de finishing touch: proef pas daarna op zout.
- **Frietjes erbij?** Mayo en sauzen vind je in recept 30.

De bruine korst op gebakken champignons is pure smaak. Die ontstaat enkel als de pan heet genoeg is en er niet te veel tegelijk in ligt.



GROOTKEUKENTIPS

- **De roux kan vooraf:** maak gerust een voorraadjie en bewaar hem gekoeld. Koude roux plus warme bouillon bindt zonder klonters.
- **Warmhouden:** de saus schift niet en houdt goed warm: boven 60 °C in de bain-marie, af en toe roeren. Puree, rijst of frietjes apart warmhouden.
- **Volledig vooraf maken kan:** snel afkoelen, regenereren tot kokend heet en na het opwarmen bijstellen met citroen en peterselie.
- **Vidéés krokant houden?** Warm ze apart in de oven en vul ze pas op het bord, nooit in de bain-marie.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één pot:** één grote pot en een garde volstaan voor de saus, een tweede pot voor puree of rijst. Geen frituur? Puree of rijst zijn even feestelijk.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** restjes zijn de dag nadien lekker over pasta of rijst, of op een sneetje geroosterd brood.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg een scheut bouillon of water toe.
- **Te dun?** Laat al roerend zachtjes doorkoken tot de saus verder bindt.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan bouillonpoeder en een extra kneep citroen.
- **Te zout?** Verdun met water en een scheut room.
- **Te plat of te zwaar?** Een extra scheutje citroensap.
- **Klontjes in de saus?** Even de staafmixer erin en ze is weer glad.



ALLERGENEN

- **Bloem:** bevat gluten.
- **Margarine:** kan melk bevatten, check het etiket.
- **(Plantaardige) room:** dierlijke room bevat melk, plantaardige bevat vaak soja.
- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Plantaardige kipstukjes (B):** kunnen ei, melk, gluten of soja bevatten, check het etiket.
- **Bladerdeegvidée (optioneel):** bevat gluten, vaak ook melk.



Foto · draxil · CC BY-SA 2.0 · Flickr

Bloemkoolcurry

Milde kokoscurry met bloemkool en kikkererwten



10 pers.
TABEL TOT 100



25 min
WERKTIJD

+ 35 min
OP HET VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties jonge gast: 200 g curry en 150 g gekookte rijst. Oudere gast: 300 g curry en 200 g gekookte rijst.

Met een curry kan je niet misgaan: de milde kokossaus maakt er een toegankelijke klassieker van voor jong en oud, lekker met rijst.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Volkoren)rijst, ongekookt	600 à 800 g	1,5 à 2 kg	3 à 4 kg	6 à 8 kg	
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	1 kg (8 ajuinen)	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Knoflook, fijngehakt of geperst	30 g (6 tenen)	75 g	150 g	300 g	
Verse gember, geraspt (of 2 tl gemberpoeder)	30 g	75 g	150 g	300 g	
Milde currypasta (gele is milder dan rode en groene)	70 g (4 à 5 el)	140 g	250 g	420 g	
Bloemkool, in kleine roosjes, de steel in blokjes	1,5 kg (2 kleine)	3,75 kg	7,5 kg	15 kg	
Kokosmelk	3 blikken (1,2 l)	3 l	6 l	12 l	
Bouillonpoeder	20 g (2 el)	45 g	85 g	150 g	
Erwten (diepvries)	800 g	2 kg	4 kg	8 kg	
Limoen (sap, afwerking)	1	2 à 3	5	10	

? De eiwitbron, maak je keuze

A Plantaardig. Kikkererwten in blik, afgespoeld en uitgelekt	1,2 kg	3 kg	6 kg	12 kg
B Plantaardig met bite. Kikkererwten plus plantaardige filet- of seitanstukjes	600 g + 600 g	1,5 kg + 1,5 kg	3 kg + 3 kg	6 kg + 6 kg
C Halfhalf. Kikkererwten plus kipstukjes	600 g + 600 g	1,5 kg + 1,5 kg	3 kg + 3 kg	6 kg + 6 kg

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Gebakken uitjes of 100 g geroosterde pinda's of pompoenpitten	1 potje (150 g)	2,5 potjes (375 g)	5 potjes (750 g)	10 potjes (1,5 kg)
(naan)brood	10 stuks	25 stuks	50 stuks	100 stuks

BENODIGDHEDEN

- Grote kookpot of kantelbare braadpan
- rijstpot of GN-bakken voor de combi-oven
- pan (bij keuze B of C)
- vergiet
- snijplank
- mes
- pollepel of spatel
- blikopener



Bereiding

Stap 1 • Fruiten: fruit de ajuinen met een snuf zout goudbruin in de olie, op middelhoog vuur of in de kantelbare braadpan (10 min). Voeg de knoflook en gember toe en bak 1 minuut mee.

Stap 2 • Currypasta: voeg de currypasta toe en bak 1 à 2 min mee tot het begint te geuren.

Stap 3 • Bloemkool: voeg de bloemkool toe en bak 5 min mee. Schep goed om zodat de roosjes bedekt raken.

Stap 4 • Sudder: voeg de kokosmelk, de bouillonpoeder en de kikkererwten toe. Laat 12 à 15 min zacht koken tot de bloemkool nét gaar is: een mes glijdt erin met een beetje weerstand. Zet ondertussen de rijst op. Koos je **B** of **C**? Bak de filet-, seitan- of kipstukjes apart goudbruin en gaar, en voeg ze daarna toe.

Stap 5 • Erwten: voeg de erwten toe en laat nog 5 min meegaren.

Stap 6 • Afwerken: werk af met het limoensap. Proef en kruid bij met peper, zout, bouillonpoeder of een extra lepel currypasta.

Stap 7 • Serveren: serveer met de rijst en zet de gebakken uitjes of pitten op tafel.



KEUKENCHECK

- **Grote groepen:** bak de ui in 2 beurten of in de kantelbare braadpan, en kies diepvries gesnipperde ui en diepvriesbloemkool voor minder snijwerk. Hou de bloemkool beetgaar: in een hete pot gaart ze vanzelf verder tot bij de laatste shift. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** de goedkoopste versie is A. Kokosmelk is de kostenpost: huiskerk is even goed, en vraag je grossier naar grootverpakking.
- **Royaal gerekend:** dit recept rekent royaal, zie de portieregel vooraan: restjes zijn hier een feature, of schaal een kwart terug.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Diepvries:** diepvriesbloemkool werkt prima voor grote groepen en scheelt veel snijwerk.
- **Feestelijk?** Serveer met naanbrood.
- **Extra voedzaam?** Kies volkorenrijst: kikkererwten en erwten leveren samen vezels en eiwit.
- **Kleine roosjes:** snij de bloemkool in kleine roosjes, dan gaart ze sneller en gelijkmatiger.



GROOTKEUKENTIPS

- **Combi-oven:** rijst gaart vanzelf in een GN-bak, 1 deel rijst op 1,5 deel water, 30 min stomen. Zo blijft het fornuis vrij voor de curry.
- **Vooraf werken?** De basis tot en met de currypasta (stap 2) kan uren op voorhand. Gaar de bloemkool pas richting etenstijd, anders wordt ze pap.
- **Warmhouden:** boven 60 °C, rijst apart. Hou de bloemkool beetgaar, ze gaart door in de warme saus.
- **Buffet:** zet de gebakken uitjes en pitten in kommetjes, zo pimpt elke gast zijn eigen bord.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één pot:** één grote pot en een rijstpot volstaan. Weinig kookmateriaal? Serveer met (naan)brood in plaats van rijst.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** restjes curry zijn lekker als wrapvulling (recept 27) of als snelle saus bij rijst, brood of aardappelen.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan extra currypasta of bouillonpoeder.
- **Te plat of te zoet?** Een extra scheutje limoensap.
- **Te sterk gekruid?** Voeg extra kokosmelk of water toe.



ALLERGENEN

- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Kokosmelk en currypasta:** check altijd het etiket.
- **Plantaardige filet- of seitanstukjes (B):** kunnen ei, melk, gluten of soja bevatten. Seitan bevat altijd gluten.
- **Pinda's (optionele topping):** pinda. Kies pompoenpitten of gebakken uitjes in de plaats (check het etiket op gluten).
- **(Naan)brood (optioneel):** bevat gluten.
- **Currypasta:** kan schaaldieren of vis bevatten (garnalenpasta, vissaus), check het etiket.



Bron • JNM en Goeien Boef



Rode linzendahl

Romige kokos-linzendahl



10 pers.
TABEL TOT
100



20 min
WERKTIJD

+ 35 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 250 g dahl en 90 g gekookte rijst. Oudere gast: 350 g dahl en 150 g gekookte rijst.

Zacht gekruid, vullend en goedkoop: rode linzen koken snel mee en vallen vanzelf uiteen tot een romige dahl. Dit staat zonder veel werk op tafel, APPELTJE-EITJE dus, en handig voor grote groepen.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Volkoren)rijst, ongekookt	350 à 600 g	900 g à 1,5 kg	1,75 à 3 kg	3,5 à 6 kg	
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	1 kg (8 ajuinen)	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Knoflook, fijnggehakt of geperst	30 g (6 tenen)	75 g	150 g	300 g	
Verse gember, geraspt (of 2 tl gemberpoeder)	30 g	75 g	150 g	300 g	
Milde currypasta (of currypoeder, ongeveer de helft van het gewicht)	55 g (3 à 4 el)	110 g	190 g	330 g	
Rode linzen, droog	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Kokosmelk	3 blikken (1,2 l)	3 l	6 l	12 l	
Water	1,5 l	3,75 l	7,5 l	15 l	
Bouillonpoeder	20 g (2 el)	45 g	85 g	150 g	
Tomatenblokjes	1 blik (400 g)	1 kg	2 kg	4 kg	
Spinazie (vers of diepvries), op het einde erdoor	300 g	750 g	1,5 kg	3 kg	
Limoen (sap, afwerking)	1	2 à 3	5	10	

PIMP JE BORD: TOPPINGS OP TAFEL (OPTIONEEL)

(plantaardige) yoghurt, ongezoet	500 g	1,3 kg	2,5 kg	5 kg
Verse peterselie of koriander, grof gehakt	1 bosje	2,5 bosje	5 bosje	10 bosje
Gebakken uitjes	1 potje (150 g)	2,5 potje (375 g)	5 potje (750 g)	10 potje (1,5 kg)
Hete saus voor wie pittig wil	naar smaak	.	.	.

BENODIGDHEDEN

- Grote kookpot of kantelbare braadpan
- rijstpot of GN-bakken voor de combi-oven
- vergiet
- snijplank
- mes
- rasp
- pollepel of spatel
- blikopener
- maatbeker

**Bereiding**

Stap 1 • Fruiten: fruit de ajuinen met een snuf zout goudbruin in de olie, in een grote pot of de kantelbare braadpan (10 min). Voeg de knoflook en gember toe en bak 1 minuut mee.

Stap 2 • Currypasta: voeg de currypasta toe en bak kort mee (1 min) tot het geurt.

Stap 3 • Linzen: voeg de rode linzen, kokosmelk, het water, de bouillonpoeder en de tomatenblokjes toe. Rode linzen hoeft je niet te weken (zie Keukenbasics).

Stap 4 • Koken: laat 20 à 25 min zachtjes koken tot de linzen uiteenvallen en de dahl romig is. Roer regelmatig tot op de bodem, linzen bakken snel aan. Zet ondertussen de rijst op.

Stap 5 • Spinazie: roer de spinazie erdoor tot ze geslonken is.

Stap 6 • Afwerken: breng op smaak met peper en zout en werk af met het limoensap. Proef: de dahl moet rond smaken, niet plat.

Stap 7 • Serveren: serveer met de rijst en zet de toppingbar op tafel.

dahl-ing van de grootkeuken

**KEUKENCHECK**

- **Grote groepen:** dit gerecht schaalst vlot op. Enig risico is aanbranden: de laatste 10 min op het laagste vuur en vaak roeren tot op de bodem, of werk in de kantelbare braadpan. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Goedkoop houden:** dit is het goedkoopste hoofdgerecht van de bundel. Kokosmelk van het huismerk volstaat en de toppings blijven optioneel.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Milder voor jonge gasten?** Gebruik liever 3 dan 4 el currypasta en zet de pittige saus apart op tafel.
- **Currypoeder werkt ook:** reken ongeveer de helft van het gewicht van currypasta.
- **Toppingbar:** de toppingbar maakt het feestelijk: koele yoghurt, frisse kruiden en krokante uitjes, kiezen doen de gasten zelf.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** kan volledig vooraf en wordt zelfs beter: maak de dahl gerust een dag eerder, koel snel af en regenereer tot kokend heet.
- **Warmhouden:** boven 60 °C, rijst apart. De dahl dikt in tussen shifts: zet een kan water naast de pot en roer per shift wat bij.
- **Combi-oven:** rijst gaart vanzelf in een GN-bak, 1 deel rijst op 1,5 deel water, 30 min stomen.
- **Buffet:** zet de toppingbar in aparte kommen en laat gasten hun eigen bord pimpen.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Een echt eenpotsgerecht:** één grote pot en een rijstpot volstaan. Weinig kookmateriaal? Serveer met (naan)brood in plaats van rijst.
- **RESTJESTIPS**
 - **Dag 2:** dahl is de dag nadien lekker met brood of in een wrap (recept 27). De dahl dikt in: roer er bij het opwarmen een scheut water door.
 - **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan bouillonpoeder of currypasta.
- **Brandt aan?** Zet zachter, roer vaker en voeg een beetje water toe.

**ALLERGENEN**

- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Kokosmelk en currypasta:** check altijd het etiket.
- **Yoghurt (topping):** dierlijke yoghurt bevat melk, plantaardige vaak soja.
- **Gebakken uitjes (topping):** bevatten vaak tarwe (gluten), check het etiket.
- **Currypasta:** kan schaaldieren of vis bevatten (garnalenpasta, vissaus), check het etiket.





Katsu curry

Knapperige katsu met milde currysaus



10 pers.
TABEL TOT
100



30 min
WERKTIJD

+ 30 min
OP HET VUUR EN 20 MIN IN DE OVEN OF
FRITUUR



Fornuis en oven of
frituur
KOOKMETHODE



GEVORDERD

Porties jonge gast: 150 g gekookte rijst, 1,5 pollepel saus (120 ml) en 100 g schnitzel of tofu. Oudere gast: 200 g gekookte rijst, 2 pollepels saus (160 ml) en 150 g schnitzel of tofu.

Knapperige schnitzel of zelfgepaneerde tofu met een milde, zacht-zoete katsusaus over rijst: hiermee scoort je keukenteam bij elke groep.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Volkoren)rijst, ongekookt	600 à 800 g	1,5 à 2 kg	3 à 4 kg	6 à 8 kg	
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesneden	400 g (3 ajuinen)	1 kg	2 kg	4 kg	
Knoflook, fijngenhakt	40 g (8 tenen)	100 g	200 g	400 g	
Wortel, geschild en in schijfjes	500 g (5 wortelen)	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Verse gember, geraspt (of 2 tl gemberpoeder)	25 g (2 el)	60 g	125 g	250 g	
Currypoeder	3 el (20 g)	6 el	10 el	18 el	
Kurkuma	1 tl	2 tl	1 el	2 el	
Garam masala	1,5 tl	1 el	1,5 el	3 el	
Ahornsiroop of gewone suiker	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Sojasaus	75 ml (5 el)	190 ml	375 ml	750 ml	
Tomatenpuree	45 g (3 el)	110 g	225 g	450 g	
Bouillonpoeder	30 g (3 el)	75 g	150 g	300 g	
Water	1,4 l	3,5 l	7 l	14 l	
(Rijst)azijn (afwerking)	15 ml (1 el)	40 ml	75 ml	150 ml	

? De eiwitbron, maak je keuze

A **Plantaardig.** Plantaardige schnitzel, goudbruin gebakken in oven, pan of frituur

1,2 kg 3 kg 6 kg 12 kg

B **Plantaardig met bite.** Stevige tofu, zelf gepaneerd in bloem, plantaardige melk en pank

1,2 kg + 100 g + 200 ml + 250 g 3 kg + 250 g + 500 ml + 600 g 6 kg + 500 g + 1 l + 1,25 kg 12 kg + 1 kg + 2 l + 2,5 kg

C **Halfhalf.** Plantaardige schnitzel plus kipschnitzel, in repen en gemengd

600 g + 600 g 1,5 kg + 1,5 kg 3 kg + 3 kg 6 kg + 6 kg

PIMP JE BORD: TOPPINGS OP TAFEL (OPTIONEEL)

Lente-uitjes, in ringetjes	3	7,5	15	30
Verse peterselie of koriander	1 bosje	2,5 bosje	5 bosje	10 bosje
Geroosterd sesamzaad	2 el (18 g)	5 el (45 g)	10 el (90 g)	20 el (175 g)

BENODIGDHEDEN

- Grote kookpot voor de saus of kantelbare braadpan
- staafmixer of blender
- rijstpot of GN-bakken voor de combi-oven
- bakplaat met rooster, pan of frituur (om het eiwit krokant te bakken)
- snijplank
- mes
- rasp
- pollepel of spatel
- maatbeker

**Bereiding**

Stap 1 • Basis: bak de ajuin met een snuf zout goudbruin in de olie (10 min). Voeg de knoflook, gember en wortel toe en bak 5 min mee.

Stap 2 • Specerijen: voeg het currypoeder, de kurkuma en de garam masala toe en bak 1 minuut mee.

Stap 3 • Saus: voeg de ahornsiroop, sojasaus, tomatenpuree, de bouillonpoeder en het water toe. Laat 10 à 15 min sudderen tot de wortel zacht is.

Stap 4 • Mixen: mix de saus glad met een staafmixer. Roer de azijn erdoor en proef: zoethartig met een klein randje. Te dik? Scheut water.

Stap 5 • Rijst: zet de rijst op, in een rijstpot of in GN-bakken in de combi-oven.

Stap 6 • Eiwit bakken: bak het eiwit. Schnitzels (**A** en **C**): volgens de verpakking, op een rooster of bakplaat zonder te stapelen, en snijd ze daarna in repen. Bij halfhalf meng je de plantaardige en kiprepen door elkaar, zo is er aan tafel geen keuze tussen plant en vlees. Tofu (**B**): snij in plakken van 1,5 cm, paneer in bloem, dan plantaardige melk, dan panko, bak goudbruin in pan of frituur en snij in schuine repen. Houd alles warm en krokant in een oven op 100 °C.

Stap 7 • Bord: schep de rijst op het bord, lepel de saus erover en leg de repen bovenop. Werk eventueel af met lente-ui en sesam en zet de peterselie of koriander op tafel voor wie wil.

**KEUKENCHECK**

- **Grote groepen:** de saus schaalst vlot, de schnitzels zijn het knelpunt. Bak in beurten en reken extra tijd en handen. Boven de 100 personen is dit alleen haalbaar met een frituur of meerdere ovens: werk dan in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** de goedkoopste versie is B met tofu. Schnitzels zijn de kostenpost: snij ze in repen en geef gerust wat minder per bord, in repen heeft iedereen de crunch. Paneermeel kan in plaats van panko.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Tijd winnen?** Maak de saus vooraf: ze bewaart 3 à 4 dagen in de koeling en vriest prima in.
- **Geen ahornsiroop?** Gewone suiker werkt even goed.
- **Panko:** paneermeel kan in plaats van panko, panko geeft net iets meer crunch.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Schnitzels in de (combi-)oven:** bak in beurten op roosters, nooit gestapeld, en houd de klare beurten warm en krokant in een oven op 100 °C.
- **Frituur in huis?** Gebruik ze: de snelste en krokantste weg bij grote aantallen.
- **Saus vooraf:** de saus kan dagen vooraf of ingevroren: regenereer tot kokend heet en houd warm boven 60 °C, rijst apart. Lepel de saus pas op het bord over de rijst en leg de repen er bovenop, zo blijft de crunch.
- **Middagprep:** tofu kan 's middags al gepaneerd klaarstaan in de koeling. Snij schnitzels pas op het laatst in repen.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één pot:** de saus lukt op elk fornuis met één pot en een staafmixer. Voor de schnitzels volstaat een gewone oven of een grote pan in beurten.

**RESTJESTIPS**

- **Dag 2:** restjes saus zijn de dag nadien lekker bij rijst of noedels.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Saus te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Saus te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken.
- **Te flauw?** Voeg extra sojasaus of bouillonpoeder toe.
- **Te zoet of te plat?** Een extra scheutje (rijst)azijn.
- **Niet krokant?** Geef ze 5 min in een hete oven.

**ALLERGENEN**

- **Sojasaus:** bevat soja, meestal ook gluten. Bij soja-allergie: kokosamino's of wat extra zout. Glutenvrij? Kies tamari.
- **Tofu (B):** bevat soja.
- **Panko en schnitzel:** bevatten meestal gluten.
- **Schnitzel (A en C):** kan ei, melk, gluten of soja bevatten.
- **Bloem (B):** bevat gluten.
- **Plantaardige melk (B):** kan soja of noten bevatten.
- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Sesamzaad (optioneel):** sesam.

catch you katsu



Vissticks met puree

Zeeklassieker: half vis, half plantaardig



10 pers.
TABEL TOT 100



25 min
WERKTIJD

+ 20 min
IN DE OVEN



In de oven of frituur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties jonge gast: 2 à 3 sticks met 250 g puree en groenten. Oudere gast: 3 à 4 sticks met 350 g puree en groenten.

Vissticks met puree staan in zowat elk verblijf op het menu, en net daarom is dit een dankbaar halfhalf-gerecht: leg de helft plantaardige sticks op de bakplaat en niemand die moppert. Norivlokken brengen de zeesmaak.

Ingrediënten

hoeveelheid per aantal personen →

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

	10	25	50	100	jouw groep
Aardappelen (voor puree)	2,5 kg	6,25 kg	12,5 kg	25 kg	
(Plantaardige) melk	250 ml	625 ml	1,25 l	2,5 l	
Margarine	80 g	200 g	400 g	800 g	
Nootmuskaat	snuf	2 snuffen	3 snuffen	5 snuffen	
Spinazie (diepvries), voor spinaziepuree (optioneel)	600 g	1,5 kg	3 kg	6 kg	
Erwtjes (diepvries) of rauwkost	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Citroen, in partjes	2	5	10	20	
Norivlokken of gemalen zeewier (optioneel, zeesmaak)	2 el	4 el	7 el	12 el	

OPTIONEEL: SNELLE REMOULADESAUS

Mayonaise (recept 30)	300 g	750 g	1,5 kg	3 kg
Augurken, fijnggehakt	150 g	375 g	750 g	1,5 kg
Kappertjes	1 el	2,5 el	5 el	10 el
Peterselie, grof gehakt	halve bos	1 bos	2 bossen	4 bossen



De sticks, maak je keuze



Plantaardig. Plantaardige vissticks of nuggets (diepvries)

30 stuks (1,2 kg) 75 stuks 150 stuks 300 stuks



Halfhalf. Vissticks plus plantaardige sticks, half om half

15 + 15 stuks 38 + 38 stuks 75 + 75 stuks 150 + 150 stuks

ERBIJ (OPTIONEEL)

Mayonaise (als je geen remoulade maakt)	150 g	375 g	750 g	1,5 kg
---	-------	-------	-------	--------

BENODIGDHEDEN

- Bakplaten met bakpapier of geperforeerde GN-bakken
- grote kookpot of combi-steamer voor de aardappelen
- pureestamper of roerzeef
- snijplank
- mes



Bereiding

Stap 1 • Aardappelen: schil de aardappelen en snij ze in gelijke stukken. Kook ze gaar in gezouten water (20 min) of stoom ze in een GN-bak in de combi-steamer.

Stap 2 • Oven: verwarm de oven op 220 °C. Leg de sticks in één laag op bakplaten of geperforeerde GN-bakken: niet stapelen, anders worden ze slap. Koos je B? Bak beide soorten apart.

Stap 3 • Sticks: bak de sticks 15 à 20 min tot ze goudbruin en krokant zijn. Frituur in huis? Dan gaan ze nog sneller, in beurten.

Stap 4 • Puree: warm ondertussen de melk op en stamp of draai de aardappelen tot puree met de melk, margarine, nootmuskaat en zout. Spinaziepuree? Roer de ontdooide, uitgeknepen spinazie erdoor.

Stap 5 • Groenten: kook de erwten kort in gezouten water of zet rauwkost klaar.

Stap 6 • Roer de remouladesaus: mayo, augurken, kappertjes en peterselie. Proef.

Stap 7 • Serveren: serveer de sticks met puree, groenten, een partje citroen en de saus. Strooi er norivlokken over voor een extra zeetoets.



KEUKENCHECK

- **De oven is de bottleneck:** 15 sticks per plaat, in beurten. Meer dan 100 personen? Batches van de 100-kolom of frituur. Aardappelen: 20 min vooraf.
- **Goedkoopste aanpak:** huismerksticks uit de diepvries, zowel vis als plantaardig. De puree zelf maken kost een fractie van koelverse puree.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Zeesmaak:** norivlokken door de puree of over de sticks geven het plantaardige deel een zeesmaak. Ook een fijngeknipt velletje sushinori werkt.
- **Groentewissel:** wissel de erwten af met wortelblokjes, gestoofde spinazie of rauwkost.
- **Vis-gevoel:** kappertjes en augurken in de saus doen de rest.



GROOTKEUKENTIPS

- **Combi-steamer:** aardappelen in geperforeerde GN-bakken stomen, dan stampen met warme melk. Geen aanbrandrisico, geen afgieten.
- **Sticks krokant houden:** op roosters of geperforeerde GN-bakken in de oven, kort warmhouden op 100 °C, nooit gestapeld.
- **Warmhouden:** puree houdt goed warm boven 60 °C in de bain-marie: roer er net voor het serveren een scheut warme melk door.
- **Vooraf te doen:** puree en saus kunnen in de namiddag al klaar, de sticks bak je last-minute.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één bakplaat:** één bakplaat in de gewone oven en een pot voor de puree volstaan. Geen oven? Bak de sticks in een pan met een laagje olie, in beurten.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** sticks van gisteren worden vandaag een broodje "fishstick deluxe" met sla en remouladesaus.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Puree te dik?** Warme melk erbij, nooit koude.
- **Puree te dun?** Even droogstomen op laag vuur, blijven roeren.
- **Te flauw?** Zout in de puree, citroen over de sticks.
- **Sticks slap?** Oven heter en korter, sticks in één laag, plaat halverwege draaien.



ALLERGENEN

- **Vissticks (keuze B):** vis en gluten (paneerlaag).
- **Plantaardige sticks:** gluten, vaak ook soja of ei. Check het etiket.
- **Puree:** melk bij dierlijke melk of margarine, plantaardig als je plantaardig kiest.
- **Remouladesaus:** zie mayo (recept 30). Met kant-en-klare mayo kan er ei, mosterd of soja in zitten.
- **Norivlokken:** puur zeewier, geen van de 14 wettelijke allergenen.





Eenpotspasta met erwten en citroen

Het reddingsrecept: pasta die in zijn eigen saus kookt



10 pers.
TABEL TOT 100



10 min
WERKTIJD

+ 15 min
OP HET VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties jonge gast: 300 g. Oudere gast: 400 g.

Pasta die rechtstreeks in de bouillon kookt: het zetmeel dat anders het kookwater ingaat, bindt nu vanzelf een romige saus. Geen tweede pot, geen vergiet, geen afgietmoment, en alles is tegelijk klaar.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	2 stuks	5 stuks	10 stuks	20 stuks	
Knoflook, fijnggehakt of geperst	4 teentjes	10 teentjes	20 teentjes	40 teentjes	
Korte (volkoren)pasta (penne, spirelli of macaroni)	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Erwten (diepvries)	800 g	2 kg	4 kg	8 kg	
Bouillonpoeder	2 el (20 g)	50 g	100 g	200 g	
Water	2,2 l	5,5 l	11 l	22 l	
Citroen, het sap (afwerking)	1 stuk	2 à 3 stuks	5 stuks	10 stuks	



De kaas, maak je keuze



Plant aardig. Geraspte plantaardige kaas, of edelgistvlokken

150 g, of 50 g (8 el)

375 g, of 125 g

750 g, of 250 g

1,5 kg, of 500 g



Halfhalf. Geraspte kaas plus geraspte plantaardige kaas

75 g + 75 g

190 g + 190 g

375 g + 375 g

750 g + 750 g

BENODIGDHEDEN

- 1 grote kookpot met deksel of kantelbare braadpan
- pollepel of spatel
- snijplank
- mes
- maatbeker of litermaat

**Bereiding**

Stap 1 • Bruinen: bak de ajuin met een snuf zout goudbruin in de olie, in een grote kookpot of de kantelbare braadpan (8 à 10 min). Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.

Stap 2 • Alles erin: doe de pasta, de erwten, de bouillonpoeder en het water in de pot. Alles moet net onderstaan.

Stap 3 • Roeren: breng aan de kook en zet dan op middelhoog vuur. Roer elke 2 minuten de bodem los: dat is het enige werk.

Stap 4 • Gaar: na 10 à 12 minuten is de pasta gaar en is het vocht een romige saus geworden. Is het vocht op voor de pasta gaar is? Voeg een scheut water toe.

Stap 5 • Afwerken: vuur uit. Roer het citroensap en flink wat peper erdoor, proef en kruid bij met zout. Laat 2 minuten staan: de saus zet zich.

Stap 6 • Kaastopping: zet de kaastopping (A of B) op tafel of op het buffet.

**KEUKENCHECK**

- **Veiligheid:** geen vergiet en geen afgietmoment: de gevaarlijkste handeling uit de keuken, vele liters kokend water afgieten, bestaat hier gewoon niet. Ook voor beginnende ploegen een veilig gerecht.
- **Grote volumes:** in een pot van 30 liter roer je om de minuut, want de bodem is groot. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom: twee potten, of de kantelbare braadpan.
- **Budget:** het goedkoopste pastagerecht denkbaar: diepvrieserwten, bouillon en pasta. De citroen is de enige luxe en die laat je niet weg.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Rode versie (eenpots-bolognese):** vervang per 10 personen 1 liter water door passata, voeg 2 el oregano toe en vervang de erwten door 2 blikken linzen (afgespoeld en uitgelekt).
- **Curryversie:** bak 3 el milde currypasta mee met de ajuin, vervang 1 liter water door 2 blikken kokosmelk en de erwten door kikkererwten.
- **Pastakeuze:** elke korte pasta werkt. Spaghetti kan ook: breek ze in twee.

Peulvruchten, granen en veel plantaardige ingrediënten zijn lang houdbaar: handig in stock voor een drukke keuken.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Mise en place:** dit maak je niet vooraf, wel zet je alles klaar: ajuin gesnipperd, pasta en erwten afgewogen, water afgemeten. Het gerecht zelf vraagt dan maar een kwartier.
- **Loopt de avond uit?** Vuur uit, deksel erop: de saus wordt dikker, niet slechter. Het gerecht wacht op de groep in plaats van omgekeerd. Roer voor het opdienen los met een scheut heet water.
- **Warmhouden:** warmhouden kan kort, boven 60 °C in de bain-marie: de pasta drinkt na, dus hou kokend water bij de hand om los te roeren.
- **Buffet:** zet de kaastopping in kommetjes, zo kiest elke gast zelf.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één pot:** één grote pot met deksel op het huishoudfornuis volstaat: er komt geen tweede pot en geen vergiet aan te pas. Roeren en proeven, meer is het niet.

**RESTJESTIPS**

- **Dag 2:** bak restjes de dag nadien plat in een hete pan tot een krokante pastakoek: misschien nog beter dan het origineel.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Te dun?** De pasta is gaar maar te nat: zet 2 minuten hoger vuur, zonder deksel.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan extra citroen.
- **Brandt aan?** Vuur lager, losroeren, scheut water erbij.

**ALLERGENEN**

- **Pasta:** bevat meestal gluten.
- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Kaas (keuze B):** bevat melk. Plantaardige kaas (keuze A) bevat vaak soja.
- **Currypasta (curryversie):** kan schaaldieren of vis bevatten, check het etiket.

one pot to rule them all



Bron · GoodPlanet



Ovenplaat

Alles op één plaat: geroosterde groenten, kikkererwten en worstjes naar keuze



10 pers.
TABEL TOT 100



25 min
WERKTIJD

+ 40 min
IN DE OVEN



In de oven
KOOKMETHODE

INSTAPPER

Porties jonge gast: 300 g plus brood. Oudere gast: 450 g plus brood.

Alles grof gesneden op bakplaten, olie en kruiden erover, oven dicht. De oven is je stilste keukenhulp: hij roert niet, brandt niets aan en houdt alles warm tot de groep er is. Met yoghurtsaus en brood is het compleet.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Krieltjes of aardappelen, in parten (niet voorkoken)	1,5 kg	3,75 kg	7,5 kg	15 kg	
Wortelen, in dikke schuine stukken	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Paprika, in grove stukken	3 stuks	7 à 8 stuks	15 stuks	30 stuks	
Rode ajuin, in parten	3 stuks	7 à 8 stuks	15 stuks	30 stuks	
Courgette, in dikke halve plakken	2 stuks	5 stuks	10 stuks	20 stuks	
Olie	90 ml (6 el)	225 ml	450 ml	900 ml	
Paprikapoeder	2 el (15 g)	4 el	7 el	12 el	
Gedroogde oregano of Provençaalse kruiden	1 el (3 g)	2 el	3,5 el	6 el	
Zout	2 tl (12 g)	4 tl	7 tl	12 tl	
Citroen, het sap (na de oven)	½ stuk	1 stuk	2 à 3 stuks	5 stuks	

? De eiwitbron, maak je keuze

A Plantaardig. Kikkererwten, afgespoeld, uitgelekt en drooggedept: roosteren mee op de plaat	4 blikken (1 kg uitgelekt)	10 blikken	20 blikken	40 blikken
B Plantaardig met bite. Kikkererwten plus plantaardige worstjes, in stukken, de laatste 15 minuten op de plaat	2 blikken + 8 worstjes	5 blikken + 20 worstjes	10 blikken + 40 worstjes	20 blikken + 80 worstjes
C Halfhalf. Kikkererwten plus half plantaardige worstjes, half kippenworstjes, in stukken, de laatste 15 minuten op de plaat	2 blikken + 4 + 4 worstjes	5 blikken + 10 + 10 worstjes	10 blikken + 20 + 20 worstjes	20 blikken + 40 + 40 worstjes

ERBIJ (OPTIONEEL)

Brood of platbrood.

naar smaak

.

.

.

Optioneel: Snelle yoghurtsaus: 500 g (plantaardige) yoghurt, 1 teentje look (geperst) en een snuf zout. Of kies een saus uit recept 30.

BENODIGDHEDEN

- Oven of combi-oven
- 2 bakplaten met bakpapier of GN-bakken
- grote mengkom
- snijplank
- mes
- blikopener



Bereiding

Stap 1 • Snijden: verwarm de oven op 200 °C (combi-oven: hete lucht, 200 °C). Snij alles grof: niets hoeft mooi, alles mag rustiek.

Stap 2 • Meng: meng de aardappelen, de groenten en de kikkererwten in een grote kom met de olie, de kruiden en het zout. Verdeel in één laag over 2 bakplaten of GN-bakken: te volle platen stomen in plaats van roosteren.

Stap 3 • Roosteren: rooster 35 à 40 minuten. Schep halverwege één keer om en wissel de platen van plek. Koos je **B** of **C**? Leg de stukken worst er de laatste 15 minuten tussen.

Stap 4 • Saus en brood: roer ondertussen de yoghurtsaus (yoghurt, look, snuf zout) en snij het brood. Dit is je hele actieve werk.

Stap 5 • Citroen: knijp de citroen over de hete platen, proef een aardappel en strooi er zout bij als het nodig is.

Stap 6 • Buffet: zet de platen of GN-bakken op tafel of op het buffet: opscheppen doet de groep zelf.



KEUKENCHECK

- **Schaalregel:** 1 bakplaat is 5 personen. In de grootkeuken met een combi-oven en meerdere GN-bakken of platen tegelijk gaat het vlot. Boven de 60 personen werk je in rondes: geroosterde groenten zijn lauw ook lekker.
- **Budget:** seizoensgroenten plus kikkererwten is goedkoop, de worstjes zijn de optionele opwaardering. Kikkererwten in grootverpakking? Vraag je grossier.
- **Eiwitbalans:** brood en yoghurtsaus horen bij de maaltijd en tellen mee in de eiwitrekening.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Seizoensgroenten:** elke seizoens- of restgroente werkt: broccoli en courgette de laatste 20 minuten, stevige knollen vanaf het begin.
- **Variatie:** 2 el ras el hanout in plaats van de oregano, en rozijnen door de yoghurtsaus.
- **Opruimgerecht:** dit is het officiële opruimgerecht voor de halve courgette en de drie wortels die nog rondslingeren.



GROOTKEUKENTIPS

- **Mise en place kan 's middags al:** snij alles en zet het afgedekt koel weg. 's Avonds alleen nog mengen met olie en kruiden en de oven aanzetten.
- **Combi-oven:** rooster meerdere GN-bakken of platen tegelijk op hete lucht en wissel halverwege van niveau voor een gelijkmatige kleur.
- **Warmhouden:** de uitgeschakelde oven met de deur dicht houdt alles warm tot de groep er is, en lauw is dit gerecht ook lekker.
- **Buffet:** zet de platen erop met de yoghurtsaus en het brood ernaast, dan schept iedereen zelf.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Gewone oven:** een gewone keukenoven met twee bakplaten voedt 10 gasten, de rest is snijwerk aan de keukentafel. Met veel handen is dat zo gebeurd.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** koud in wraps of door een pastasalade (recept 22), of warm opgebakken met een ei of tofu als stevig ontbijt voor de keukensploeg.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Groenten blijven hard?** Snij ze kleiner of geef 10 minuten langer.
- **Niet gebruikt?** Zet 5 minuten onder de grill.
- **Te droog?** Een scheut olie en extra citroen erover.
- **Te flauw?** Strooi zout terwijl alles nog heet is, dan hecht het.



ALLERGENEN

- **Yoghurt:** dierlijke yoghurt bevat melk, plantaardige bevat vaak soja.
- **Worstjes (keuze B en C):** plantaardige worstjes kunnen ei, melk, gluten of soja bevatten, check het etiket.
- **Brood:** bevat meestal gluten.

één plaat, nul zorgen



FLEXIBEL

Soepen, salades, spreads en buffetformules: de gerechten die overal tussen passen, als lunch, als voorgerecht, op het buffet of als lichte avondmaaltijd.

ZO PAK JE HET AAN

- **Soep vooraf:** de goedkoopste en meest aanvaarde plantaardige winst van het hele menu. Drie soepen in dit hoofdstuk, allemaal ketelvriendelijk.
- **Buffetformules:** vul-je-eigen-wrap of poke bowl verplaatsen het portioneerwerk van de keuken naar de gast: minder handen nodig, meer keuzegevoel.
- **Koude regel:** gerechten met rijst of pasta binnen het uur afkoelen en gekoeld bewaren. De regel staat bij elk recept.
- **Grote batches:** spreads en sauzen maken loont, 2 à 3 dagen gekoeld houdbaar, geëtiketteerd.

APPELTJE-EITJE IN DE PRAKTIJK

- **Bijna vanzelf:** soepen zijn van nature bijna plantaardig. Alleen de balletjes zijn een keuze: die bestaan in plantaardige versie, en je kan ze ook zelf meer plantaardig maken (recept 20).
- Zelfde buffetregel als het ontbijt: de helft van het aanbod plantaardig, zichtbaar en zonder etiket.
- **Budgettoppers:** hummus en bonenspread, zelf maken kost ruwweg de helft van kopen.





Courgettesoep

Fluweelzachte courgettesoep



10 pers.
TABEL TOT
100



15 min
WERKTIJD

+ 35 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 200 ml. Oudere gast: 300 ml.

Deze courgettesoep is zacht, zomers en licht van smaak. De witte bonen maken de soep romig en voedzaam, zonder dat er room aan te pas komt.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Olie	30 ml (2 el)	75 ml	150 ml	300 ml	
Ajuin, grof gesneden	2 stuks	5 stuks	10 stuks	20 stuks	
Knoflook, fijnggehakt of geperst	2 teentjes	5 teentjes	10 teentjes	20 teentjes	
Courgette, in stukken	2,5 kg	6,25 kg	12,5 kg	25 kg	
Witte bonen, afgespoeld en uitgelekt	2 blikken (500 g uitgelekt)	1,25 kg uitgelekt	2,5 kg uitgelekt	5 kg uitgelekt	
Water	2 l	5 l	10 l	20 l	
Groentebouillonpoeder	4 el (40 g, of volgens de verpakking)	100 g	200 g	400 g	
Basilicum	1 handvol	2 à 3 handvullen	5 handvullen	10 handvullen	
Citroensap (afwerking)	een scheutje	een flinke scheut	sap van 1 citroen	sap van 2 citroenen	
Croutons of geroosterd brood	voor 10 pers.	voor 25 pers.	voor 50 pers.	voor 100 pers.	

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Een scheut (plantaardige) room per kom, voor wie wil.

naar smaak

.

.

.

Wat extra witte bonen als topping, voor een stevigere soep.

naar smaak

.

.

.

Optioneel: Een handvol spinazie, vlak voor het mixen erdoor: voor een mooie groene soep.

BENODIGDHEDEN

- 1 grote soeppot, kookketel of kantelbare braadpan
- staafmixer of blender
- snijplank
- mes
- pollepel
- vergiet
- blikopener



**Bereiding**

Stap 1 • Aanzet: verhit de olie in de grote pot of kookketel en bak de ajuin met een snuf zout goudbruin (10 min). Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.

Stap 2 • Courgette: voeg de courgette toe en bak 3 minuten mee.

Stap 3 • Koken: voeg het water en de bouillonpoeder toe. Breng aan de kook en laat 15 tot 20 minuten zacht koken, tot de courgette goed zacht is.

Stap 4 • Bonen: voeg de witte bonen toe en laat nog 5 minuten meewarmen.

Stap 5 • Groene kleur: wil je een mooie groene soep? Roer er vlak voor het mixen een handvol spinazie door. Mix de soep daarna glad met de staafmixer of blender.

Stap 6 • Afwerken: werk af met een klein scheutje citroensap en de basilicum, mix kort mee. Proef en kruid bij met peper en zout.

Stap 7 • Serveren: serveer warm met de croutons of het geroosterd brood. Lekker met een scheut room erover voor wie wil. Steviger? Strooi er wat extra witte bonen over.

**KEUKENCHECK**

- **Keteljob:** deze soep schaalst moeiteloos in een grote pot of kookketel, je hebt alleen een staafmixer per pot nodig. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Goedkoop houden:** courgettes zijn in de zomer spotgoedkoop, en de witte bonen maken de soep romig zonder room.
- **Hoeveelheid:** reken op 2,5 liter soep per 10 personen.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Nog gladder en romiger?** Mix wat langer.
- **Steviger?** Gebruik 3 blikken witte bonen in plaats van 2 (per 10 personen).
- **Geen staafmixer?** Laat de soep wat grover en prak een deel van de witte bonen mee.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** kan gerust een dag vooraf en smaakt dan zelfs voller. Snel afkoelen en regenereren tot kokend heet.
- **Warmhouden:** boven 60 °C in de ketel of bain-marie, met het deksel erop tegen het indikken. Croutons pas op het laatste moment erbij, anders worden ze zompig.
- **Croutons uit de combi-oven:** oud brood in blokjes, beetje olie erover, 10 minuten op 180 °C. Goedkoper dan gekochte en je werkt broodrestjes weg.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één pot:** één grote pot en een staafmixer volstaan. Geen mixer in het verblijf? Laat de soep grover en prak een deel van de bonen fijn.

**RESTJESTIPS**

- **Dag 2:** serveer restjes soep de dag nadien als lunch, of gebruik een dikke rest als sausbasis met extra bonen of pasta.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te dik?** Voeg extra water toe.
- **Te dun?** Laat nog wat langer koken of voeg extra witte bonen toe en mix opnieuw.
- **Te flauw?** Voeg extra bouillon, peper of zout toe.
- **Te plat of te zwaar?** Wat extra water, een scheutje citroensap of een handvol verse basilicum.

**ALLERGENEN**

- **Groentebouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Room (optioneel):** dierlijke room bevat melk, plantaardige room kan soja of noten bevatten.
- **Croutons of brood:** bevatten meestal gluten.

soep-er simpel



soep met ballen



Tomatensoep met balletjes

Dé soep die iedereen herkent, met balletjes naar keuze



10 pers.
TABEL TOT
100



20 min
WERKTIJD

+ 40 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 200 ml soep met balletjes, plus brood. Oudere gast: 300 ml soep met balletjes, plus brood.

Als er tomatensoep met balletjes op tafel komt, voelt elke groep zich meteen thuis. Dit is de herkenbare klassieker, met balletjes die plantaardig of halfhalf kunnen zijn zonder dat iemand het verschil proeft.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Olie	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Knoflook, fijnggehakt of geperst	2 tenen	5 tenen	10 tenen	20 tenen	
Wortel, in kleine blokjes	1 stuk (100 g)	2 à 3 stuks	5 stuks	10 stuks (1 kg)	
Tomatenpuree	100 g	250 g	500 g	1 kg	
Tomatenblokjes uit blik (of passata)	2 kg (of 2 l)	5 kg (of 5 l)	10 kg (of 10 l)	20 kg (of 20 l)	
Groentebouillon	1 l	2,5 l	5 l	10 l	
Gedroogde tijm of Provençaalse kruiden	1 el	2 el	3,5 el	6 el	
Suiker	1 snuf	1 tl	2 tl	1 el	
Azijn	1 scheut (15 ml)	40 ml	75 ml	150 ml	



De eiwitbron, maak je keuze



Plantaardig. Gekochte plantaardige soepballetjes, of het plantaardige mengsel van recept 8, kleiner gerold

400 g 1 kg 2 kg 4 kg



Halfhalf. Het halfhalf-mengsel van recept 8, kleiner gerold, of gekochte soepballetjes

400 g 1 kg 2 kg 4 kg

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

(plantaardige) room, na het mixen erdoor geroerd: voor een zachtere kindersoep.

200 ml 500 ml 1 l 2 l

BENODIGDHEDEN

- 1 grote soeppot, kookketel of kantelbare braadpan
- staafmixer
- bakplaat met bakpapier of GN-bak voor de balletjes
- snijplank
- mes
- pollepel
- blikopener

**Bereiding**

Stap 1 • Fruiten: fruit de ajuin met een snuf zout goudbruin in de olie, in de grote pot of kookketel (10 min). Voeg de knoflook en de wortel toe en bak 3 minuten mee.

Stap 2 • Karamelliseren: voeg de tomatenpuree en de tijm toe en laat 2 à 3 minuten karamelliseren tot de puree donker kleurt: daar komt de volle smaak vandaan.

Stap 3 • Koken: voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes sudderen.

Stap 4 • Rollen: rol ondertussen de balletjes (keuze **A** of **B**): het mengsel van recept 8, kleiner gerold tot mini-balletjes (15 g, een flinke knikker). Gaar ze 12 à 15 minuten in de oven op 180 °C, op een bakplaat of in een GN-bak. Of gebruik gekochte (plantaardige) soepballetjes.

Stap 5 • Mixen: mix de soep helemaal glad met de staafmixer. Proef en kruid bij met zout, peper, een snuf suiker en een scheut azijn: zoet en zuur brengen de tomaat in balans. Wil je room erin? Roer die nu erdoor.

Stap 6 • Meegaren: voeg de balletjes pas na het mixen toe en laat ze 5 minuten zachtjes meewarmen. Daarna niet meer mixen.

Stap 7 • Serveren: serveer met brood.

**KEUKENCHECK**

- **Hoeveelheid:** reken op 2,5 liter soep per 10 personen. Keteljob: grote pot of kookketel plus staafmixer, meer is het niet. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** tomatenblokjes in grootverpakking (vraag je grossier) en zelfgerolde balletjes van recept 8 zijn goedkoper dan kant-en-klare soepballetjes. De room is optioneel.
- **Halfhalf-balletjes:** balletjes met vlees erin (keuze B, halfhalf): snijd het dikste balletje open of check kern 75 °C voor ze de soep ingaan.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Geen tijd om te rollen?** Gekochte (plantaardige) soepballetjes werken prima.
- **Restgroenten:** restgroenten zoals paprika, selder of prei mogen gewoon mee de pot in: alles wordt toch glad gemixt.
- **Ovengaren:** in de oven garen de balletjes allemaal tegelijk: geen bakbeurten aan het fornuis en ze blijven mooi rond.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** maak de soep gerust een dag eerder en bewaar de gegaarde balletjes apart in de koeling. Voeg ze pas toe bij het regenereren en warm alles tot kokend heet.
- **Warmhouden:** boven 60 °C, en roer af en toe zodat de balletjes niet op de bodem plakken.
- **Combi-oven:** gaar de balletjes in GN-bakken, meerdere tegelijk. Handig als de soep intussen op het fornuis staat.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één pot:** één grote pot, een staafmixer en een bakplaat voor de balletjes: meer vraagt deze klassieker niet. Geen oven? Bak de balletjes rustig gaar in een pan met een beetje olie.

**RESTJESTIPS**

- **Dag 2:** tomatensoep is de dag nadien nog beter. Een dikke rest is met een lepel tomatenpuree een snelle pastasaus.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te dik?** Voeg een scheut water of bouillon toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken, liefst voor de balletjes erin gaan.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan extra tijm of bouillonpoeder.
- **Te plat of te zwaar?** Een extra scheut azijn wekt de tomaat weer op.
- **Te zuur?** Een snuf suiker extra brengt balans.
- **Uit elkaar?** Voeg ze volgende keer pas na het mixen toe en laat ze alleen zachtjes meewarmen.

**ALLERGENEN**

- **Balletjes:** gekochte (plantaardige) soepballetjes kunnen ei, melk, gluten of soja bevatten, check het etiket. Rol je ze zelf? Check de allergenen bij recept 8.
- **Bouillon(poeder):** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Room (optioneel):** dierlijke room bevat melk, plantaardige room kan soja of noten bevatten.
- **Brood erbij:** bevat meestal gluten.





Paprikasoep

Zoete soep van flink wat rode paprika



10 pers.
TABEL TOT
100



20 min
WERKTIJD

+ 55 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 200 ml, plus brood. Oudere gast: 300 ml, plus brood.

Een zachte, licht zoete soep van rode paprika en courgette: kleurrijk, vullend en boordevol zomergeroenten. Een dankbare soep waar weinig aan mis kan gaan.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Plantaardige) margarine of olie	2 el (30 ml)	75 ml	150 ml	300 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	2 stuks	5 stuks	10 stuks	20 stuks	
Rode paprika, in grove stukken, zaadlijsten verwijderd	8 stuks	20 stuks	40 stuks	80 stuks	
Courgette, in schijfjes (schillen hoeft niet)	450 g (1,5 stuk)	1,1 kg	2,25 kg	4,5 kg	
Gepelde tomaten (klein blik)	250 g	625 g	1,25 kg	2,5 kg	
Water	2 l	5 l	10 l	20 l	
Groentebouillonblokjes	4 stuks	10 stuks	20 stuks	40 stuks	
Paprikapoeder	1 à 2 tl	3 tl	5 tl	3 el	

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Een snuf pili pili, met mate: niet voor de jongste gasten.

naar smaak

.

.

.

Witte bonen, meegemixt voor een vollere soep.

1 blik

2,5 blik

5 blik

10 blik

Volkorenbrood of toastjes erbij.

naar smaak

.

.

.

Optioneel: Een lepel (plantaardige) yoghurt en verse peterselie of bieslook als topping.

BENODIGDHEDEN

- 1 grote soeppot, kookketel of kantelbare braadpan
- staafmixer of blender
- snijplank
- mes
- pollepel
- blikopener



**Bereiding**

Stap 1 • Aanzet: verhit de olie in de grote pot of kookketel en bak de ajuin met een snuf zout goudbruin (10 min).

Stap 2 • Paprika: voeg de paprika toe en bak ze op hoog vuur donker aan, tot er hier en daar geblakerde randjes komen (8 à 10 min): daar zit de zoete, geroosterde smaak van deze soep.

Stap 3 • Stoven: voeg de courgette toe en stoof 5 minuten mee. Voeg dan de gepelde tomaten toe en laat enkele minuten meekoken.

Stap 4 • Bouillon: giet er het water bij en los de bouillonblokjes erin op.

Stap 5 • Doorkoken: laat alles ongeveer 30 minuten zachtjes doorkoken tot de groenten heel zacht zijn.

Stap 6 • Mixen: mix de soep glad. Te dik? Voeg een scheut water toe en mix opnieuw.

Stap 7 • Op smaak: breng op smaak met paprikapoeder en peper, en eventueel een heel klein beetje pili pili. Proef: te zoet? Een klein scheutje azijn of citroensap brengt balans.

**KEUKENCHECK**

- **Grote volumes:** bak de paprika in 2 à 3 beurten donker aan, in een te volle pot stoomt ze in plaats van te kleuren. Of gebruik de kantelbare braadpan met zijn grote bodem. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Goedkoop houden:** koop paprika in het seizoen of in promotie, of kies diepvriespaprika. Een blik witte bonen meemixen bindt goedkoper dan room.
- **Hoeveelheid:** reken op 3,5 liter soep per 10 personen.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Romiger zonder room?** Kook een aardappel mee en mix die mee op: de soep wordt vanzelf vol en zacht.
- **Diepvries:** werk gerust met diepvriescourgette en diepvriespaprika voor grote groepen: dat scheelt veel snijwerk.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** de soep is de dag nadien nog lekkerder. Snel afkoelen, regenereren tot kokend heet en goed roeren.
- **Warmhouden:** boven 60 °C met het deksel erop, en roer even om voor het opscheppen.
- **Combi-oven:** rooster de paprika ook eens 20 minuten op 220 °C in GN-bakken tot de randjes blakeren en mix ze dan mee. Zelfde donkere smaak, geen bakbeurten aan het fornuis.
- **Buffet:** zet de toppings (yoghurt, verse kruiden, toastjes) in kommetjes, dan pimpt iedereen zijn eigen kom.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één pot:** één grote pot en een staafmixer volstaan. Het donker aanbakken lukt ook op een huishoudfornuis: neem er de tijd voor en roer niet te vaak.

**RESTJESTIPS**

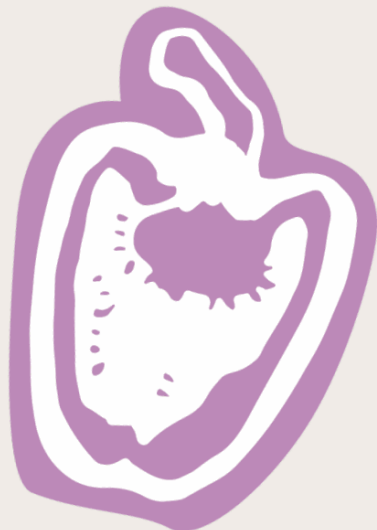
- **Dag 2:** de soep is de dag nadien nog lekkerder: opwarmen tot tegen de kook en goed roeren.
- **Warme zomerdag?** Serveer de tweede dag eens koud, in de stijl van een gazpacho: goed koud uit de koeling, met een scheutje olijfolie en wat verse kruiden erover.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te dik?** Voeg een scheut water of bouillon toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken of mix er een gekookte aardappel door.
- **Te flauw?** Voeg extra bouillon, peper of een snuf zout toe.
- **Te zoet?** Een klein scheutje azijn of citroensap brengt balans.

**ALLERGENEN**

- **Bouillonblokjes:** kunnen selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **(Plantaardige) yoghurt (topping):** dierlijke yoghurt bevat melk, plantaardige bevat vaak soja.
- **Brood of toastjes (optioneel):** bevatten meestal gluten.





Italiaanse pastasalade

Frisse Italiaanse pastasalade



10 pers.
TABEL TOT
100



25 min
WERKTIJD

+ 15 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 250 g pastasalade. Oudere gast: 350 g pastasalade (porties als hoofdgerecht).

Een pastasalade is welkom op warme dagen: fris, kleurrijk en vlot klaar. Je kan ze serveren als hoofdgerecht, als onderdeel van een buffet of als bijgerecht bij de barbecue.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Volkoren)spirelli, ongekookt	600 à 800 g	1,5 à 2 kg	3 à 4 kg	6 à 8 kg	
Tomaten, in blokjes	700 g	1,75 kg	3,5 kg	7 kg	
Rode ajuin, fijngesnipperd	2 stuks	5 stuks	10 stuks	20 stuks	
Paprika, in kleine blokjes	2 stuks	5 stuks	10 stuks	20 stuks	
Komkommer, in blokjes	1 stuk	2 à 3 stuks	5 stuks	10 stuks	
Maïs, afgespoeld en uitgelekt	400 g	1 kg	2 kg	4 kg	
Rode kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Basilicum, grof gesneden	1 bos	2 à 3 bossen	5 bossen	10 bossen	
Olijfolie, voor de dressing	90 ml (6 el)	225 ml	450 ml	900 ml	
Citroen, het sap, voor de dressing	2 stuks	5 stuks	10 stuks	20 stuks	
Mosterd, voor de dressing	30 g (2 el)	75 g	150 g	300 g	
Knoflook, voor de dressing, fijngehakt of geperst	1 teentje	2 à 3 teentjes	5 teentjes	10 teentjes	
Gedroogde oregano of Italiaanse kruiden	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	

Optioneel: Vollere, Italiaanse smaak? Vervang de dressing door een pot groene of rode pesto (190 g). Kies waar mogelijk een plantaardige variant en check op noten bij allergieën.

Optioneel: Romiger? Roer 2 el (30 g) (plantaardige) mayo (recept 30) of yoghurt door de dressing.

Optioneel: Voedzamer? Meng er 300 g erwten, een paar handen bladgroen (spinazie of eikenbladsla) of een hand walnoten door.

BENODIGDHEDEN

- 1 grote kookpot of kookketel voor de pasta
- vergiet
- grote mengkom of GN-bak
- snijplank
- mes
- blikopener

**Bereiding**

Stap 1 • Dressing: meng de dressing: olijfolie, citroensap, mosterd, look, oregano, peper en zout. Roer de gesnipperde rode ajuin erdoor en laat 10 minuten staan, zo wordt die milder en zachter.

Stap 2 • Pasta: kook ondertussen de spirelli gaar volgens de verpakking. Giet af, maar spoel niet koud: aan lauwe pasta kleeft de dressing beter.

Stap 3 • Meng: meng de dressing (of de pesto) meteen door de nog lauwe pasta, zo trekt de smaak erin. Spreid de pasta open in GN-bakken of schalen om af te koelen: zo is ze binnen het uur koud en kan ze de koeling in.

Stap 4 • Groenten: meng de afgekoelde pasta met de tomaat, de paprika, de komkommer, de maïs en de bonen. Voeg op het einde de basilicum toe, en eventueel de erwten, het bladgroen of de walnoten.

Stap 5 • Proeven: proef en kruid bij met peper, zout, citroen of mosterd: koude gerechten vragen meer zout en zuur dan warme.

**KEUKENCHECK**

- **Alleen de pasta vraagt vuur:** kook ze in de kookketel of een grote pot. De rest is snijwerk en mengen, verdeel dat over veel handen. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** de dressing is de budgetversie, pesto is de luxeversie.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Kruidenwissel:** geen basilicum bij de hand? Gebruik peterselie in de plaats.
- **Restgroenten:** restjes geroosterde groenten van de ovenplaat (recept 18) passen hier goed in.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Koude regel:** voedselveiligheid, de koude regel: koel de gekookte pasta binnen het uur af (opengespreid in GN-bakken gaat dat vanzelf) en bewaar de salade gekoeld tot het opdienen.
- **Vooraf te maken:** prima om 's ochtends al te maken. Voeg de basilicum pas op het laatste moment toe, dan blijft ze groen en fris.
- **Buffetproof:** zet niet alles in één keer buiten, maar vul een kleinere schaal telkens aan met gekoelde voorraad uit de koeling.
- **Dressing apart:** salade die langer staat, drinkt de dressing op: hou een deel van de dressing achter om vlak voor het opdienen op te frissen.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één pot:** alleen de pasta vraagt een pot op het vuur, de rest is snijwerk en mengen aan de keukentafel. Fijn met veel handen en op warme dagen.

**RESTJESTIPS**

- **Een rest is de lunch van morgen:** fris ze op met een scheutje olijfolie en citroensap en eet ze binnen de dag op.
- **Bewaren:** afgedekt en gedateerd in de koeling, binnen 2 dagen opgebruiken.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te droog?** Voeg extra olijfolie of citroensap toe.
- **Te flauw?** Voeg extra peper, zout of mosterd toe.
- **Te zuur?** Voeg een scheut extra olijfolie toe.
- **Te plat of te zwaar?** Voeg wat extra komkommer of tomaat toe.

**ALLERGENEN**

- **Dressing:** bevat mosterd.
- **Spirelli:** bevat meestal gluten.
- **Pesto (variant):** bevat vaak melk of noten.
- **Mayo of yoghurt (optioneel):** gewone mayo bevat ei, dierlijke yoghurt bevat melk, plantaardige varianten bevatten vaak soja.
- **Walnoten (optioneel):** noten.



pasta la vista, hongertje



Regenboogkoolsla

Knapperige koolsla vol kleur



10 pers.
TABEL TOT 100



25 min
WERKTIJD

+ 20 min
WACHTEN



Zonder vuur
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 75 g als bijgerecht. Oudere gast: 125 g.

Deze kleurrijke koolsla is een frisse en makkelijke toevoeging aan veel maaltijden. Ze past bij wraps, broodjes, kapsalon (recept 37) en alles wat van de barbecue komt.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Rode kool, in fijne reepjes	500 g (een halve kool)	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Witte kool, in fijne reepjes	500 g (een halve kool)	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Wortelen, geschild en grof geraspt of in dunne reepjes	300 g	750 g	1,5 kg	3 kg	
Rode ajuin, in dunne reepjes	2	5	10	20	
Zout, om te kneden, en peper	1 tl	2,5 tl	5 tl	3 el	
Citroensap, om te kneden	sap van 1 citroen	sap van 2 à 3	sap van 5	sap van 10	
Plantaardige mayonaise	150 g (10 el)	375 g	750 g	1,5 kg	
Suiker	1 à 2 tl	3 tl	5 tl	3 el	
Mosterd	1 el (15 g)	2 el	3,5 el	6 el	

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Geraspte appel (stuks) of rozijnen (g) voor een zoete toets	1 of 50 g	2,5 of 125 g	5 of 250 g	10 of 500 g
---	-----------	--------------	------------	-------------

BENODIGDHEDEN

- Grote mengkom of GN-bak
- snijplank
- groot mes
- rasp of snijmachine
- vergiet
- slabestek of pollepel



**Bereiding**

Stap 1 • Snijden: snij de rode kool, witte kool en rode ajuin in fijne reepjes. Rasp de wortelen of snij ze in dunne reepjes. Grote groep? Laat de snijmachine het werk doen of start met voorgesneden kool.

Stap 2 • Kneden: kneed de kool 2 minuten stevig met het zout en het citroensap. Laat 10 minuten staan en giet daarna het overvloedige vocht af, niet droogknijpen: zo blijft de sla knapperig en houdt de kool zijn frisse smaak.

Stap 3 • Dressing: meng intussen de dressing: mayonaise, suiker en mosterd. Proef en voeg zo nodig nog wat suiker toe. Koolsla mag een zoet randje hebben.

Stap 4 • Mengen: voeg de wortel, de ajuin en de dressing bij de geknede kool en meng tot alles bedekt is. Roer er eventueel de geraspte appel of de rozijnen door.

Stap 5 • Rusten: proef en kruid bij met peper en zout. Laat nog 10 minuten rusten in de koeling voor het serveren.

**KEUKENCHECK**

- **Snijwerk:** vanaf 50 personen is kool snijden met de hand een dagtaak: voorgesneden kool, een rauwkostmix of de snijmachine is dan de norm, geen luxe. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** kool en wortelen behoren tot de goedkoopste groenten, ook in de winter. De mayonaise is de grootste kost: zelfgemaakt (recept 30) druk je die nog.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Vooraf?** Kies rozijnen in plaats van appel, of voeg de appel pas vlak voor het serveren toe, anders verkleurt hij.
- **Mayo-keuze:** geen plantaardige mayonaise in huis? De zelfgemaakte mayo uit recept 30 werkt net zo goed.
- **Frissere versie:** vervang een deel van de mayonaise door (plantaardige) yoghurt, ongezoet.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** kneed de kool en maak de dressing al uren vooraf, apart en gekoeld. Meng pas tegen het eetmoment, dan blijft de sla knapperig.
- **Koud houden:** onder 7 °C. Zet kleinere GN-bakken op het buffet en vul aan vanuit de koeling.
- **Buffet:** de vaste sidekick bij de bonenwrap (recept 27), de kapsalon (recept 37) en elke broodmaaltijd.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Zonder vuur:** geen vuur en geen speciaal materiaal nodig: een grote kom, een goed mes en een rasp volstaan. Verdeel het snijwerk over een paar handen en dit staat zo op tafel.

**RESTJESTIPS**

- **Hergebruik:** gebruik restjes koolsla in wraps, op burgers of als frisse topping op broodjes en kapsalon (recept 37).
- **Bewaren:** afgedekt en gedateerd in de koeling, binnen 2 dagen opgebruiken.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te droog?** Voeg een extra lepel mayonaise of een scheutje citroensap toe.
- **Te zuur?** Wat extra mayonaise erdoor.
- **Te flauw?** Extra peper, zout of mosterd.
- **Te zwaar?** Voeg wat extra geraspte wortel of witte kool toe.

**ALLERGENEN**

- **Plantaardige mayonaise:** kan mosterd of soja bevatten.
- Mosterd.

keep it kool





Foto • FitTasteTic • Flickr

Tabouleh

Frisse tabouleh met munt en citroen

10 pers.
TABEL TOT 10025 min
WERKTIJD+ 10 min
WELLENZonder vuur
KOOKMETHODEkan vooraf
EEN DAG EERDER

INSTAPPER

Porties jonge gast: 200 g als hoofdgerecht. Oudere gast: 300 g.

Tabouleh is welkom op warme dagen: fris, kleurrijk en snel klaar. Met veel kruiden, citroen en kikkererwten maak je er een lichte maar vullende salade van die werkt als hoofdgerecht, buffetonderdeel of bijgerecht bij de barbecue.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Volkoren)couscous	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Heet water	600 ml	1,5 l	3 l	6 l	
Bouillonpoeder	15 g (1 à 2 el)	40 g	75 g	150 g	
Olijfolie, om door de droge korrels te mengen	45 ml (3 el)	110 ml	225 ml	450 ml	
Tomaten, in kleine blokjes	700 g	1,75 kg	3,5 kg	7 kg	
Komkommer, in kleine blokjes	1	2 à 3	5	10	
Rode ajuin, fijngesnipperd	2	5	10	20	
Paprika, in kleine blokjes	2	5	10	20	
Kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt	2 blikken (500 g uitgelekt)	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Peterselie, fijngehakt	1 grote bos	2 à 3 bossen	5 bossen	10 bossen	
Munt, fijngehakt	1 bos	2 à 3 bossen	5 bossen	10 bossen	
Olijfolie voor de dressing	90 ml (6 el)	225 ml	450 ml	900 ml	
Citroensap voor de dressing	sap van 2 citroenen	sap van 5	sap van 10	sap van 20	
Knoflook voor de dressing, fijngehakt of geperst	2 teentjes	5	10	20	

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Maïs voor extra kleur en een zoete toets	200 g	500 g	1 kg	2 kg
Rozijnen voor een zoet accent	100 g	250 g	500 g	1 kg
Croutons of stukjes geroosterd pitabrood	naar smaak	.	.	.
Feta of plantaardige feta, verkruimeld	200 g	500 g	1 kg	2 kg

BENODIGDHEDEN

- Grote kom of GN-bak
- waterkoker of grote kookpot voor heet water
- vergiet
- snijplank
- mes
- blikopener

**Bereiding**

Stap 1 • Couscous: meng de droge couscous eerst met de 3 el olijfolie, zo blijven de korrels los. Los de bouillonpoeder op in het hete water en giet de hete bouillon over de couscous. Dek af, laat 5 tot 10 minuten wellen en maak los met een vork.

Stap 2 • Snijwerk: snij intussen de groenten in kleine blokjes. Hak de peterselie en de munt fijn, of laat de hakmolen dat doen.

Stap 3 • Dressing: meng de ingrediënten voor de dressing met peper en zout.

Stap 4 • Samenvoegen: meng de couscous met de groenten en de kikkererwten. Voeg ook de maïs of rozijnen toe als je die gebruikt.

Stap 5 • Dressing erover: giet de dressing erover en meng goed. Roer op het einde de peterselie en de munt erdoor.

Stap 6 • Proeven: proef en kruid bij met extra citroen, peper of zout. Wees niet bang van extra citroen: tabouleh hoort uitgesproken fris te zijn. Laat nog even rusten voor het serveren.

Stap 7 • Crunch: werk eventueel af met croutons of stukjes geroosterd pitabrood voor extra crunch.

**KEUKENCHECK**

- **Zonder vuur:** geen vuur nodig, een waterkoker of een pot heet water volstaat: top voor warme dagen en drukke keukens. Het enige knelpunt is de peterselie: gebruik de hakmolen of diepvriespeterselie. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** een goedkoop gerecht. Couscous en kikkererwten in grootverpakking drukken de prijs verder, vraag je grossier.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Kruiden eerst:** meer kruiden maken tabouleh vaak sterker dan extra luxe-ingrediënten.
- **Geen munt gevonden?** Neem extra peterselie, de citroen doet de rest.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** alles kan uren vooraf. Hou de verse kruiden en de dressing apart en meng pas vlak voor het serveren.
- **Hete bouillon:** voor 100 personen heb je 6 l hete bouillon nodig: dat lukt vlotter in een grote kookpot dan met de waterkoker.
- **Koud serveren:** bewaar onder 7 °C en zet ondiepe GN-bakken op het buffet, aanvullen vanuit de koeling.
- **Buffet:** een mooi trio met hummus (recept 29) en regenboogkoolsla (recept 23).

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Waterkoker:** een waterkoker en één grote kom volstaan, koken hoeft niet. Handig in een verblijf met een kleine keuken.

**RESTJESTIPS**

- **Dag 2:** de dag nadien lekker als lunch of als bijgerecht bij een buffet of broodmaaltijd.
- **Bewaren:** afgedekt en gedateerd in de koeling, binnen 2 dagen opgebruiken.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te droog?** Extra olijfolie of citroensap.
- **Te zuur?** Extra couscous of olijfolie.
- **Te flauw?** Extra peper, zout of citroensap.
- **Te zwaar?** Wat extra komkommer of tomaat.
- **Te braaf?** Meer kruiden of wat crunch.

**ALLERGENEN**

- **Couscous:** bevat gluten.
- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Croutons of pitabrood (optioneel):** bevatten meestal gluten.
- **Feta:** melk. De plantaardige versie bevat vaak soja of noten. Check het etiket.





kom maar op

Poke bowl

Kleurrijke rijstkom van de buffetbar



10 pers.
TABEL TOT 100



40 min
WERKTIJD

+ 20 min
IN DE OVEN



Fornuis en oven
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER

INSTAPPER

Porties jonge gast: 350 g samengestelde bowl. Oudere gast: 450 g.

Een bar vol kleur: rijst, groenten, tofu en sauzen in bakken op het buffet. Iedereen stelt zijn eigen kom samen, en de keuken heeft nul portioneerwerk.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Sushirijst, droog	700 g	1,75 kg	3,5 kg	7 kg	
of zilvervriesrijst, droog	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg	
Edamame of kikkererwten, uitgelekt	600 g	1,5 kg	3 kg	6 kg	
Komkommer, in halve maantjes	2	5	10	20	
Wortel, grof geraspt	600 g	1,5 kg	3 kg	6 kg	
Maïs, afgespoeld en uitgelekt	400 g	1 kg	2 kg	4 kg	
Rode kool, fijngesneden	400 g	1 kg	2 kg	4 kg	

VOOR DE MARINADE VAN DE TOFU EN/OF KIP

Sojasaus	90 ml (6 el)	225 ml	450 ml	900 ml
Sesamololie	30 ml (2 el)	75 ml	150 ml	300 ml
Knoflook, geperst	2 tenen	5	10	20

VOOR DE DRESSING

Sojasaus	100 ml	250 ml	500 ml	1 l
Limoen	2	5	10	20

VOOR DE SRIRACHAMAYO

Mayonaise (recept 30 of gekocht)	300 g	750 g	1,5 kg	3 kg
Sriracha	2 à 3 el	5 el	8 el	15 el

OM TE BESTROOIE

Sesamzaadjes (ook in de dressing)	4 el (40 g)	100 g	200 g	400 g
Gebakken uitjes	100 g	250 g	500 g	1 kg

? De eiwitbron, maak je keuze

A Plantaardig. Tofu, in blokjes, gemarineerd en geroosterd in de oven

800 g 2 kg 4 kg 8 kg

B Halfhalf. De helft tofu, de helft gegaarde kip of tonijn uit blik (uitgelekt)

400 g + 400 g 1 kg + 1 kg 2 kg + 2 kg 4 kg + 4 kg

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Avocado's, in plakjes, besprenkeld met limoensap tegen het verkleuren	2	5	10	20
---	---	---	----	----

BENODIGDHEDEN

- Rijstpot of GN-bakken voor de combi-oven
- oven
- bakplaten met bakpapier
- GN-bakken of grote kommen voor de bar
- sauskommen
- snijplank
- mes
- rasp
- vergiet
- blikopener



Bereiding

Stap 1 • Rijst: kook de rijst volgens de verpakking (sushirijst eerst koud spoelen) of stoom ze in GN-bakken in de combi-oven. Serveer je de bowls koud? Koel de rijst dan binnen het uur terug in ondiepe bakken.

Stap 2 • Marinade: meng sojasaus, sesamolie en look. Dep de tofu droog, snij in blokjes en schep om. Koos je **B**? Marineer de kipblokjes net zo; koos je tonijn, laat die gewoon uitlekken, marineren hoeft niet.

Stap 3 • Roosteren: rooster de tofu (en kip) op bakplaten met bakpapier in de oven op 200 °C, 20 minuten tot goudbruin. Kip moet door en door gaar zijn.

Stap 4 • Edamame: dompel de edamame kort in kokend water of spoel de kikkererwten, en laat uitlekken. Snij en rasp intussen alle groenten.

Stap 5 • Dressing: roer de dressing van sojasaus, limoensap en 1 el sesamzaadjes. Meng voor de srirachamayo de mayonaise (recept 30) met sriracha naar smaak.

Stap 6 • Bar bouwen: bouw de bar in GN-bakken: eerst de rijst, dan tofu (en kip of tonijn), edamame, alle groenten en avocado, daarna de sauzen, sesamzaadjes en gebakken uitjes. Elke bak zijn eigen lepel.

Stap 7 • Zelf scheppen: iedereen schept zelf: eerst rijst, dan groenten en eiwit, saus en toppings erover. De keuken hoeft geen enkel bord te maken.



KEUKENCHECK

- **Koude regel:** rijst die je koud serveert, koel je binnen het uur terug in ondiepe bakken: dat is de ene voedselveiligheidsregel van dit gerecht. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** kies kikkererwten in plaats van edamame, zilvervriesrijst in plaats van sushirijst en laat de avocado weg. Kip en tonijn (keuze B) maken het duurder.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Rijstkeuze:** sushirijst plakt en schept makkelijk, zilvervriesrijst is voedzamer en vaak goedkoper. Beide werken.
- **Seizoensrauwkost:** wissel de rauwkost met het seizoen: radijs, paprikareepjes of geraspte rode biet, alles wat knapperig is mag in de bar.
- **Milder voor jonge gasten?** Zet naast de srirachamayo ook gewone mayo (recept 30).



GROOTKEUKENTIPS

- **Vooraf te maken:** kook de rijst 's middags en koel snel af, snij de groenten in de voormiddag en bewaar afgedekt in de koeling. De bar staat dan in tien minuten.
- **Temperatuur:** koud onder 7 °C of warm boven 60 °C: kies één van de twee voor de rijst en blijf erbij. Lauwe rijst laten staan is vragen om problemen.
- **Combi-oven:** rijst stomen in GN-bakken (1 deel rijst op 1,5 deel water, 30 min) terwijl de tofu op de heteluchtstand roostert.
- **Buffetvolgorde:** kom, rijst, groenten, eiwit, saus, topping. Zet de bakken in die volgorde en de rij schuift vanzelf door.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één rijspot:** één rijspot op het huishoudfornuis, een bakplaat voor de tofu en veel kommetjes: meer vraagt deze bar niet. Het snijwerk verdeel je over de groep.



RESTJESTIPS

- **Restgroenten:** restgroenten zijn morgen wokgroenten of vulling voor de bonenwrap (recept 27).
- **Gebakken rijst:** gekoelde rijst wordt de dag nadien gebakken rijst: kort en heet opbakken.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



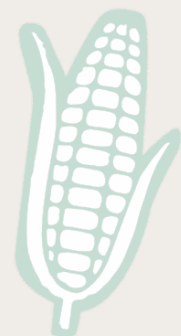
EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te flauw?** De dressing doet het werk: extra sojasaus en limoen.
- **Te zout?** Meer rijst en verse groenten in de kom, minder saus.
- **Te pikant?** Verleng de srirachamayo met extra mayonaise.
- **Rijstklomp?** Schep los met een natte spatel. Te droge zilvervriesrijst helpt je met een scheutje warm water en even afgedekt rusten.



ALLERGENEN

- **Sojasaus:** soja, meestal ook gluten. Glutenvrij nodig? Kies tamari.
- **Tofu en edamame:** soja.
- **Sesamolie en sesamzaadjes:** sesam.
- **Srirachamayo:** dierlijke mayonaise bevat ei, plantaardige kan soja of mosterd bevatten.
- **Tonijn (keuze B):** vis.
- **Gebakken uitjes:** bevatten meestal gluten.



Wist-je-datje

Wat je eet weegt voor het klimaat meestal zwaarder door dan waar het vandaan komt.

Bron · GoodPlanet



Plantaardig gehakt

Huisgemaakt kruidig gehakt van linzen en walnoten



10 pers.
TABEL TOT
100



20 min
WERKTIJD

+ 15 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 40 g als vulling of topping. Oudere gast: 60 g.

Huisgemaakt kruidig gehakt op plantaardige basis: handig als vulling voor pasta, wraps, taco's of gevulde paprika's. Je maakt het met gewone voorraadkastingrediënten en het geeft elk gerecht meteen meer beet.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Walnoten (of pecannoten)	150 g	375 g	750 g	1,5 kg	
Droge linzen* (200 g gekookt)	80 g	200 g	400 g	800 g	
Ajuin, fijngesnipperd	1	2 à 3	5	10	
Knoflook, fijnggehakt of geperst	1 teentje	2 à 3	5	10	
Olijfolie	30 ml (2 el)	75 ml	150 ml	300 ml	
Tomatenpuree	30 g (2 el)	75 g	150 g	300 g	
Paprikapoeder	2 tl	4 tl	7 tl	4 el	

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Scheutje sojasaus, balsamico of tamari
voor extra diepte

naar smaak

.

.

.

*Droge linzen eerst gaar koken, zie Keukenbasics. Sneller: linzen uit blik, afgespoeld en uitgelekt, reken het dubbele gewicht van de droge linzen.

BENODIGDHEDEN

- Grote pan of kantelbare braadpan
- keukenmachine of groot hakmes
- snijplank
- mes
- vergiet
- pollepel of spatel



Bereiding

Stap 1 • Walnoten: hak de walnoten grof of pulseer ze kort in de keukenmachine tot een kruimelige textuur. Niet te fijn: het gehakt moet bite houden.

Stap 2 • Aanzet: snipper de ajuin en hak de look fijn. Verhit de olijfolie in een grote pan of de kantelbare braadpan en bak de ajuin glazig. Voeg de look toe en bak 1 minuut mee.

Stap 3 • Linzen: voeg de uitgelekte linzen toe en bak ze 3 à 4 minuten mee. Plet ze lichtjes met een vork voor een gehaktachtige structuur.

Stap 4 • Tomatenpuree: roer de tomatenpuree en het paprikapoeder erdoor en laat even meebakken zodat de smaken vrijkomen.

Stap 5 • Mengen: voeg de gehakte walnoten toe en meng alles goed. Bak nog 5 minuten, zodat het geheel wat droger en steviger wordt.

Stap 6 • Op smaak: breng op smaak met peper, zout en eventueel een scheutje sojasaus of balsamico.



KEUKENCHECK

- **Grote volumes:** hak de walnoten in beurten in de keukenmachine en bak in een brede pan of de kantelbare braadpan, anders stoomt het mengsel in plaats van droog te bakken. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget en notenarm:** vervang (een deel van) de walnoten door extra linzen of door zonnebloempitten, meteen de goedkoopste versie.



KOOK- EN VARIATIETIPS

- **Inzetbaar:** gebruik dit gehakt in chili (recept 7), spaghetti (recept 9), macaroni (recept 10), wraps (recept 27), burrito's (recept 38), nacho's (recept 39) of als vlees in de kapsalon (recept 37). Lekker op de boterham met wat mosterd of hummus (recept 29).
- **Burgervariant:** vorm het mengsel tot platte burgers, leg ze op bakplaten met bakpapier en bak ze 20 minuten in de oven op 200 °C, halfweg omdraaien. Knead het mengsel daarvoor iets fijner, dan plakt het beter.
- **Textuur:** maak de textuur grover voor meer bite, of fijner voor de jongste gasten.



GROOTKEUKENTIPS

- **Vooraf te maken:** maak gerust een dubbele batch en koel snel af. Gekoeld blijft het 2 dagen goed en het vriest goed in porties in.
- **Regenereren:** kort en heet opbakken, of roer het door de hete saus.
- **Combi-oven:** de burgervariant bak je op bakplaten of in GN-bakken, handig als alle pitten bezet zijn.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één pan:** één pan op het huishoudfornuis volstaat. Geen keukenmachine? Hak de walnoten gewoon met een groot mes.



RESTJESTIPS

- **Strooisel:** strooi restjes over een slaatje of soep, of roer ze door pastasaus.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te nat?** Bak langer op een hoger vuur tot het mengsel droger wordt.
- **Te droog?** Een scheutje olijfolie of een lepel tomatenpuree erdoor.
- **Te flauw?** Zout, sojasaus of een scheutje balsamico.
- **Uit elkaar?** Plet meer linzen mee: gepureerde linzen binden het mengsel.



ALLERGENEN

- **Walnoten of pecannoten:** noten. Notenvrij? Zie de tip met zonnebloempitten.
- **Sojasaus of tamari (optioneel):** soja, sojasaus meestal ook gluten.

goed gehakt is half gewonnen





Bonenwrap

Vul-je-eigen-wrap met romige bonenspread



10 pers.
TABEL TOT 100



35 min
WERKTIJD



Zonder vuur
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER

INSTAPPER

Porties jonge gast: 1 goed gevulde wrap. Oudere gast: 2 wraps.

Een stevige, smeuïge wrap met romige spread van zwarte bonen en frisse groenten: comfortfood met een Mexicaans tintje. Op het buffet rolt iedereen zijn eigen wrap, zo verdwijnt het lopendebandwerk uit de keuken.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt (spread)	3 blikken (750 g uitgelekt)	1,9 kg	3,75 kg	7,5 kg	
Ajuin (spread)	1	2 à 3	5	10	
Knoflook (spread)	2 teentjes	5	10	20	
Olijfolie (spread)	30 ml (2 el)	75 ml	150 ml	300 ml	
Komijnpoeder (spread)	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	
Gerookt paprikapoeder (spread)	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	
Limoensap (spread)	sap van 1 limoen	sap van 2 à 3	sap van 5	sap van 10	
Grote tortillawraps	10	25	50	100	
Paprika, in fijne stukjes	2	5	10	20	
Tomaten, in fijne stukjes	2	5	10	20	
Rode ajuin, in fijne stukjes	1	2 à 3	5	10	
Sla of ijsbergsla, in reepjes	1 krop	2 à 3 kroppen	5 kroppen	10 kroppen	

? De kaas, maak je keuze

A Plantaardig. Geraspte plantaardige kaas

200 g 500 g 1 kg 2 kg

B Halfhalf. Plantaardige plus dierlijke raspskaas (bv. cheddar)

100 g + 100 g 250 g + 250 g 500 g + 500 g 1 kg + 1 kg

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Maïs, uitgelekt	1 blik (285 g)	2,5 blik (725 g)	5 blik (1,4 kg)	10 blik (2,9 kg)
Klein potje jalapeños, naar smaak	1	2,5	5	10
Verse koriander, grof gehakt	1 bosje	2,5 bosje	5 bosje	10 bosje
Salsa of tomatensaus	1 pot (300 g)	2,5 pot (750 g)	5 pot (1,5 kg)	10 pot (3 kg)

Plantaardige gyros, falafel of plantaardig gehakt (recept 26) voor extra vulling: 300 g / 750 g / 1,5 kg / 3 kg

BENODIGDHEDEN

- Blender, keukenmachine of staafmixer
- GN-bakken of kommen voor de bar
- snijplank
- mes
- rasp
- vergiet
- blikopener



Bereiding

Stap 1 • Spread: mix voor de spread de zwarte bonen met de look, ajuin, olijfolie, komijn, gerookt paprikapoeder en het limoensap tot een grove, smeùige spread. Werk in beurten. Proef en kruid met peper en zout.

Stap 2 • Snijwerk: snij de paprika, tomaat en rode ajuin in fijne stukjes en de sla in reepjes. Zet de kaas van je keuze (A of B) klaar.

Stap 3 • Wraps: verwarm de tortilla's kort, in stapeltjes afgedekt in de oven of in een droge pan: warm zijn ze soepeler en scheuren ze niet.

Stap 4 • Buffet: zet alles in GN-bakken of kommen op het buffet: de spread vooraan, dan de groenten, de kaas en de optionele toppings, elk met een eigen lepel.

Stap 5 • Zelf rollen: iedereen bouwt zelf: een royale laag spread, vulling naar keuze, zijanten invouwen en oprollen. Doe het één keer voor en de rij loopt vanzelf.

that's a wrap



KEUKENCHECK

- **Buffetformule:** de buffetformule schraapt het rolwerk: de keuken maakt alleen de spread en doet het snijwerk. Reken 15 wraps per 10 personen (oudere gasten nemen er twee) en schaal de spread en vulling in dezelfde verhouding mee.
- **Budget:** bonen en wraps zijn goedkoop, de kaas is de grootste kost. Bonen in grootverpakking? Vraag je grossier.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Textuur:** maak de spread gladder voor jonge gasten of grover voor meer bite.
- **Restjes-combi:** ook restjes chili (recept 7) of regenboogkoolsla (recept 23) staan graag op deze bar.
- **Liever warm en krokant?** Rol de wraps met kaas en bak ze kort in een hete oven tot de kaas smelt en de buitenkant licht krokant is.



GROOTKEUKENTIPS

- **Vooraf te maken:** de spread kan een dag vroeger, snel afkoelen en gekoeld bewaren. De groenten snij je in de voormiddag.
- **Wraps warm en soepel:** afgedekt in de combi-oven op 150 °C, een paar minuten per stapel.
- **Bar:** kleine GN-bakken en bijvullen vanuit de koeling (onder 7 °C), dan blijft alles fris.
- **Buffetvolgorde:** bord, warme wrap, spread, vulling, topping. Zet de bakken in die volgorde en het schuift vanzelf.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Staafmixer:** een staafmixer en één grote kom volstaan. De wraps warm je op in een droge pan op het huishoudfornuis. Zonder oven eet je ze gewoon koud.



RESTJESTIPS

- **Dip:** overgebleven spread is een dip of broodbeleg.
- **Taco-truc:** wrapvulling doet opnieuw dienst in taco's of in een poke bowl (recept 25).
- **Bewaren:** afgedekt en gedateerd in de koeling, binnen 2 dagen gebruiken.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Spread te droog?** Voeg olijfolie of limoensap toe.
- **Te flauw?** Extra zout, komijn of gerookt paprikapoeder.
- **Wrap scheurt?** Kort opwarmen maakt hem soepeler.



ALLERGENEN

- **Tortillawraps:** bevatten meestal gluten.
- **Kaas:** dierlijke raspkaas (keuze B) bevat melk, plantaardige kaas bevat vaak soja.
- **Plantaardige gyros of falafel (optioneel):** kan gluten, soja of sesam bevatten.

Droge bonen zelf koken halveert de bonenkost (zie Keukenbasics), en de kookketel doet het werk.





Linzengehaktbrood

Smeuïg gehaktbrood met zoete glaze



10 pers.
TABEL TOT 100



35 min
WERKTIJD

+ 40 à 75 min
IN DE OVEN



In de oven
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER



GEVORDERD

Porties jonge gast: 1 kleine snee. Oudere gast: 2 sneden.

Een stevige klassieker die met linzen extra voedzaam en sappig wordt. De glaze bovenop houdt het brood mals en geeft de zoetzure toets die een gehaktbrood soms mist.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Olie	30 ml (2 el)	75 ml	150 ml	300 ml	
Ajuin, fijngesnipperd	1	2 à 3	5	10	
Wortel, geraspt of heel fijn gesneden	1	2 à 3	5	10	
Knoflook, fijnggehakt of geperst	2 teentjes	5	10	20	
Havervlokken	150 g	375 g	750 g	1,5 kg	
Tomatenpuree	50 g (3 el)	125 g	250 g	500 g	
Mosterd	2 tl	4 tl	7 tl	4 el	
Paprikapoeder	2 tl	4 tl	7 tl	4 el	
Oregano en tijm	elk 1 tl	elk 2 tl	elk 3,5 tl	elk 2 el	
Zout	1,5 tl	3 tl	5 tl	3 el	
Peper	0,5 tl	1 tl	2 tl	1 el	
Ketchup (glaze)	60 g (4 el)	150 g	300 g	600 g	
Appelstroop of ahornsiroop (glaze)	1 el	2,5 el	75 ml	150 ml	
Balsamicoazijn (glaze)	1 el	2,5 el	75 ml	150 ml	
Mosterd (glaze)	1 tl	2,5 tl	5 tl	3 el	



De eiwitbron, maak je keuze



Plantaardig. Gekookte linzen* plus lijnzaadbinding: lijnzaadmeel met water

1 kg + 15 g / 90 ml 2,5 kg + 40 g / 220 ml 5 kg + 75 g / 450 ml 10 kg + 150 g / 900 ml



Halfhalf. Gekookte linzen* plus kippengehakt of gemengd gehakt, plus eieren als binding

750 g + 500 g + 2 eieren 1,9 kg + 1,25 kg + 5 eieren 3,75 kg + 2,5 kg + 10 eieren 7,5 kg + 5 kg + 20 eieren

OPTIONEEL: LEKKER ERBIJ

Stengel selder, fijngesneden (geeft diepte)	1	2,5	5	10
Gehakte walnoten voor extra beet	50 g	125 g	250 g	500 g

* Gekookte linzen: uitgelekt uit blik of zelf gekookt uit droge linzen (zie Keukenbasics, p. 10).

BENODIGDHEDEN

- Grote kom
- pan of kantelbare braadpan
- cakevormen of GN-bak
- bakpapier
- pureestamper of vork
- snijplank
- mes
- rasp
- pollepel of spatel
- kookpot als je zelf linzen kookt



Bereiding

Stap 1 • Linzen: kook droge linzen gaar in water met bouillon en laat ze goed uitlekken en uitdampen (zie Keukenbasics), of laat blikken uitlekken. Verwarm de oven voor op 180 °C en beklee de cakevormen of GN-bak met bakpapier.

Stap 2 • Groenten: bak de ajuin en wortel (en eventueel de selder) zacht in de olie. Voeg de look toe en bak 1 minuut mee. Laat kort afkoelen: dit meebakken geeft smaak en houdt het brood sappig.

Stap 3 • Bindmiddel: koos je **A**? Meng het lijnzaadmeel met het water en laat 5 minuten staan tot het geleert.

Stap 4 • Mengen: doe in een grote kom: de linzen (bij **B** ook het gehakt), de gebakken groenten, de havervlokken, tomatenpuree, mosterd, kruiden, zout en peper, en eventueel de gehakte walnoten. Voeg bij **A** het lijnzaadmengsel toe, bij **B** de eieren. Prak een deel van de linzen mee zodat het geheel bindt, maar laat genoeg structuur over.



KEUKENCHECK

- **Grote volumes bak je in GN-bakken:** één GN 1/1-bak met een laag van 5 cm bedient 50 personen. Per 10 personen reken je anders 2 cakevormen. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** keuze A met droge linzen is veruit de goedkoopste. Droge linzen kosten ongeveer de helft van blik (zie Keukenbasics).



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Meer smaak en sappigheid?** Voeg per 10 personen 200 g fijngehakte champignons toe. Bak ze eerst even mee met de ajuin zodat het vocht verdamppt.
- **Brokkelt?** Laat het langer rusten na het bakken, prak meer linzen mee of voeg wat extra havervlokken toe.
- **Serveertips:** lekker met aardappelpuree en warme groenten, of koud in sneden op brood.
- **Gehaktswitch:** liever plantaardig gehakt in keuze B? Dat kan, maar dan is het geen half-half meer: gebruik dan meteen de binding van keuze A in plaats van de eieren.

Stap 5 • Rusten: laat het mengsel 10 minuten rusten zodat de havervlokken vocht opnemen. Verdeel over de vormen, druk goed aan en meng intussen de glaze.

Stap 6 • Glaze: koos je **A**? Bestrijk meteen met de glaze en bak tot het brood stevig aanvoelt: cakevormen 40 à 45 minuten, GN-bak met een laag van 5 cm 60 à 75 minuten.

Stap 7 • Folie eerst: koos je **B**? Bak eerst afgedekt met folie (cakevormen 30 minuten, GN-bak 45 minuten), bestrijk dan met de glaze en bak nog 15 à 20 minuten tot de kern 75 °C haalt. Laat elk brood 10 minuten rusten voor je aansnijdt.

dit gaat erin als gesneden brood



GROOTKEUKENTIPS

- **Vooraf te maken:** bak de broden een dag vroeger en koel snel af. Koud snijden ze in nette sneden. Regeneer afgedekt in de combi-oven tot kokend heet.
- **Warmhouden:** boven 60 °C, met wat extra glaze of een sausje (recept 30) tegen het uitdrogen.
- **GN-gebruik:** bakpapier in de bak en een laag van 5 cm, dan gaart het brood gelijkmatig en snij je mooie porties.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Twee cakevormen:** met een gewone oven lukt dit vlot. Mengen gaat het vlotst met (propere) handen.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** koud in plakken op brood met wat mosterd, of verkruid met tomatensaus als snelle pastasaus.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te nat om te vormen?** Extra havervlokken en 10 minuten geduld.
- **Te droog na het bakken?** Serveer met extra glaze of een sausje (recept 30).
- **Te flauw?** Extra zout, mosterd of paprikapoeder.
- **Valt uit elkaar?** Langer laten rusten, en in de volgende batch iets meer binding (lijnzaadmengsel bij A, ei bij B).



ALLERGENEN

- **Havervlokken:** kunnen gluten bevatten.
- **Mosterd.**
- **Eieren (keuze B):** ei.
- **Gehakt (keuze B):** plantaardig gehakt kan ei, melk, gluten of soja bevatten.
- **Walnoten (optioneel):** noten.
- **Selder (optioneel):** selderij is een van de 14 wettelijke allergenen.
- **Bouillon(poeder)** bij het koken van de linzen: kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.



Bron • Chiro en Make It Dairy Free



Hummus

Romige huisgemaakte hummus



10 pers.
TABEL TOT 100



15 min
WERKTIJD



Zonder vuur
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER



INSTAPPER

Porties Jonge gast: 80 g als beleg of dip. Oudere gast: 120 g.

Hummus is een handige basisdip: broodbeleg, spread, dip of vast onderdeel van elk buffet. Zelfgemaakt is hij vaak romiger en frisser van smaak dan de versie uit de winkel.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt	3 blikken (750 g uitgelekt)	1,9 kg	3,75 kg	7,5 kg	
Tahini (sesampasta)**	90 g (6 el)	225 g	450 g	900 g	
Citroensap	60 ml (4 el)	150 ml	300 ml	600 ml	
Knoflook, gepeld en fijngehakt	2 teentjes	5	10	20	
Olijfolie	60 ml (4 el)	150 ml	300 ml	600 ml	
Koud water of aquafaba (het kikkererwtenvocht)	6 à 10 el	300 ml	600 ml	1,2 l	
Komijn	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	
Paprikapoeder	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	
Zout	1 tl	2 tl	3,5 tl	2 el	

OPTIONEEL: AFWERKING

Extra olijfolie, paprikapoeder en
fijngehakte peterselie

naar smaak

.

.

.

** Tahini geeft de diepe, romige smaak. Geen tahini? Vervang door pindakaas, of bij notenallergie door zonnebloempittenpasta.

BENODIGDHEDEN

- Keukenmachine, cutter, blender of sterke staafmixer
- spatel
- kom of GN-bak
- vergiet
- blikopener
- snijplank
- mes





Bereiding

Stap 1 • Uitlekken: laat de kikkererwten uitlekken en vang het vocht op: dat is aquafaba, handig om de hummus straks extra glad en luchtig te draaien.

Stap 2 • Mixen: mix alle ingrediënten behalve het water in de keukenmachine of blender tot een dikke massa. Grote batch? Werk in beurten en meng nadien alles samen.

Stap 3 • Verdunnen: voeg beetje bij beetje het koude water of de aquafaba toe en mix tot de hummus glad en romig is.

Stap 4 • Proeven: proef en voeg eventueel extra citroensap, zout of water toe.

Stap 5 • Afwerken: schep in een kom of GN-bak en werk af met een scheutje olijfolie, wat paprikapoeder of fijngehakte peterselie.



KEUKENCHECK

- **Grote batches:** draai ze het vlotst in de keukenmachine of cutter, in beurten. Een sterke staafmixer kan ook, maar duurt langer. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** zelf maken kost ruwweg de helft van gekochte hummus. Nog goedkoper: gedroogde kikkererwten, eerst gaar gekookt (zie Keukenbasics).



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Tahini-keuze:** gebruik bij voorkeur een zachte tahini, die geeft de gladste hummus.
- **Curryvariant:** roer er 1 à 2 el currypoeder en een handvol rozijnen door voor een kikkererwtenspread met currysmaak.
- **Seizoenstoets (per 10 personen):** lente: vervang 250 g kikkererwten door doperwten plus 2 el verse munt. Zomer: 2 geroosterde paprika's erbij. Herfst: 200 g gegaarde wortel en 1 tl extra komijn. Winter: 200 g gegaarde rode biet en 1 el extra citroensap. Start bij die varianten met minder water: de groenten maken de hummus al zachter.



GROOTKEUKENTIPS

- **Vooraf te maken:** hummus wordt zelfs beter na een nachtje. Bewaar gekoeld en gebruik binnen 2 à 3 dagen.
- **Ontbijtbuffet:** ook lekker als hartig beleg (recept 3), naast choco en confituur.
- **Buffet:** kleinere kommen ogen frisser dan één grote bak. Werk pas vlak voor het serveren af met olijfolie en paprikapoeder.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Kwartierklus:** met een staafmixer en één hoge kom is dit gemaakt, zonder vuur.



RESTJESTIPS

- **Hergebruik:** werkt als broodbeleg, dip of snelle saus in een wrap met restjes groenten.
- **Bewaren:** afgedekt en gedateerd in de koeling, binnen 2 à 3 dagen opgebruiken.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg extra koud water of aquafaba toe.
- **Te dun?** Voeg wat extra kikkererwten toe.
- **Te flauw?** Extra zout, citroensap of komijn.
- **Te bitter?** Extra citroensap, of gebruik een mildere tahini.



ALLERGENEN

- **Tahini:** bevat sesam.
- **Pindakaas (als vervanger):** pinda. Zonnebloempittenpasta is de keuze zonder noten en pinda.

Zelfgemaakte hummus kost ruwweg de helft van gekochte, zeker met kikkererwten in grootverpakking.

hummus is where the heart is



Bron • Bella & The Yeast



Mayo en 3 sauzen

Huisgemaakte mayo en drie snelle dipsauzen



10 pers.
TABEL TOT 100



15 min
WERKTIJD

+ 30 min
IN DE KOELING



Zonder vuur
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 30 g saus (1 flinke eetlepel). Oudere gast: 45 g saus.

Zelf mayo en snelle dipsauzen maken is appeltje-eitje, en je weet meteen wat erin zit. Lekker bij frietjes, rauwkost, broodjes of een kapsalon (recept 37).

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Basissaus (mayo)					
Sojaroom, goed gekoeld (kies een merk met hoog vetgehalte)	100 ml	250 ml	500 ml	1 l	
Zonnebloemolie of een andere neutrale olie	200 ml	500 ml	1 l	2 l	
Mosterd	1 tl	2,5 tl	5 tl	3 el	
Appelazijn	15 ml (1 el)	40 ml	75 ml	150 ml	
Zout	1 tl	2 tl	3,5 tl	6 tl	
Tartaarsaus: roer door één volledige basis					
Mosterd	1 tl	2,5 tl	5 tl	3 el	
Dragon, fijnggehakt	1 el	2,5 el	5 el	10 el	
Kappertjes, fijngesneden	2 el (30 g)	75 g	150 g	300 g	
Ajuin, fijngesnipperd	2 el (30 g)	75 g	150 g	300 g	
Knoflook, fijnggehakt	1 klein teentje	2 à 3 teentjes	5 teentjes	10 teentjes	
Cocktailsaus: roer door één volledige basis					
Ketchup	3 el (50 g)	125 g	250 g	500 g	
Citroensap of appelazijn	1 tl	2,5 tl	5 tl	3 el	
Mosterd	1 tl	2,5 tl	5 tl	3 el	
Currysous: roer door één volledige basis					
Currypoeder (begin laag en proef)	1 à 2 tl	3 tl	5 tl	8 tl	
Mosterd	1 tl	2,5 tl	5 tl	3 el	
Appelazijn of citroensap	1 tl	2,5 tl	5 tl	3 el	

Elke saus vertrekt van één volledige basis. Alles proeven met een kleine groep? Maak één basis, verdeel over kommen en roer van de smaakmakers telkens ongeveer een derde erdoor.

BENODIGDHEDEN

- hoge maatbeker of smalle emmer
- staafmixer
- kommen of knijpflessen
- etiketten en stift

**Bereiding**

Stap 1 • Basis: doe alle basisingrediënten behalve de olie in een hoge maatbeker of smalle emmer: sojaroomb, mosterd, appelazijn en zout.

Stap 2 • Emulgeren: mix met de staafmixer en giet er al mixend beetje bij beetje de olie bij, terwijl je de mixer traag omhoog beweegt. Blijf gieten tot je merkt dat de saus indikt.

Stap 3 • Op smaak: mix tot een gladde, homogene mayonaise en werk af met peper naar smaak.

Stap 4 • Variaties: voor tartaar-, cocktail- of currysous: roer de smaakmakers van je keuze door de basis. Roer de dragon door de tartaarsaus, dille, tijm of oregano kan ook. Proef en kruid bij.

Stap 5 • Bewaren: schep in kommen of knijpflessen, etiketteer met naam en datum en zet meteen in de koeling, minstens 30 minuten om op te stijven.

**KEUKENCHECK**

- **Grote volumes:** mix per batch van maximaal 2 à 3 l in een hoge, smalle emmer. Hoe smaller de beker, hoe makkelijker de emulsie pakt. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** huisgemaakt kost een fractie van kant-en-klare potten: sojaroomb en olie zijn de enige echte kosten. De cocktail- en currysous zijn de goedkoopste opwaardering van een frietavond.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Sojaroomb is vetter dan sojamelk** en emulgeert daardoor betrouwbaarder tot een stevige saus. Haverroomb kan ook, maar sojaroomb lukt het vaakst. Koude roomb en mosterd recht uit de koeling dikken het best in.
- **Een eierige toets?** Vervang het zout door kala namak (zwart zout), te vinden in Aziatische supermarkten, speciaalzaken of online.
- **Combineert met:** lekker bij frietjes, broodjes, wraps, koude schotels en rauwkost.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** alle sauzen kunnen gerust een dag eerder. Bewaar gekoeld, afgedekt en geëtiketteerd met naam en datum, en gebruik binnen 2 à 3 dagen.
- **Buffet:** zet de sauzen in kommen met een eigen lepel of in knijpflessen, met een kaartje erbij. Handig voor gasten die op mosterd of soja moeten letten.
- **Frietavond:** frietavond of kapsalon (recept 37) op het menu? Maak de sauzen 's ochtends al, dan is de avondspits alleen nog frietwerk.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Een hoge beker en een staafmixer volstaan.** Werk met gekoelde sojaroomb en giet de olie traag: mislukken kan bijna niet, en anders zet de eerste hulp je weer op weg.

**RESTJESTIPS**

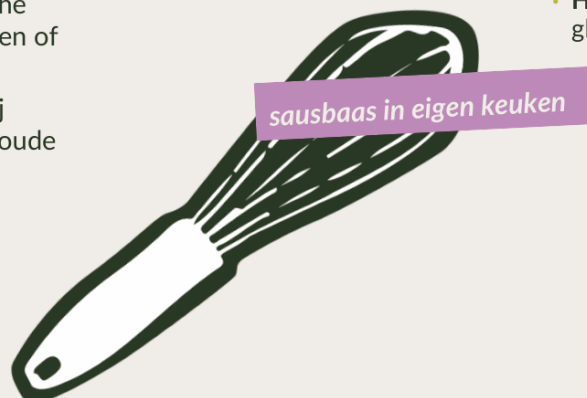
- **Sauzenswitch:** een restje mayo is morgen in één beweging tartaar-, cocktail- of currysous.
- **Houdbaarheid:** bewaar gekoeld en geëtiketteerd, en gebruik binnen 2 à 3 dagen.
- **Bewaren:** afgedekt en gedateerd in de koeling, binnen 2 à 3 dagen opgebruiken.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Dikt de saus niet in?** Werk met gekoelde sojaroomb en giet de olie trager erbij.
- **Schift de saus?** Doe 1 el koude sojaroomb in een schone beker en mix het geschifte mengsel er beetje bij beetje onder.
- **Te zuur?** Voeg wat extra olie toe.
- **Te flauw?** Voeg extra zout, mosterd of azijn toe.

**ALLERGENEN**

- **Sojaroomb:** bevat soja.
- **Mosterd:** bevat mosterd.
- **Haverroomb (alternatief):** kan gluten bevatten.



ZOET EN DESSERTS

Het dagelijkse dessert in een verblijf is fruit, yoghurt of pudding. Voor de specialekes staan hier zes recepten die allemaal oven- of ketelproof zijn.

ZO PAK JE HET AAN

- **Dagelijkse gewoonte:** vers fruit, (plantaardige) yoghurt of pudding, geportioneerd in kommetjes of bakers, kan uren vooraf.
- **Voor de specialekes:** verjaardagen, laatste avonden en regendagen. Crumble, cake en taartmomenten uit GN-bakken en grote vormen.
- **Wafels en pannenkoeken:** bakken voor 100 gasten is per-stuk-werk. Koop ze lokaal en serveer met vers fruit, dan blijft het feest ook voor de keuken.

APPELTJE-EITJE IN DE PRAKTIJK

- **Stilste winst:** pudding met plantaardige melk, rijstpap met haverdrink en crumble met margarine proeven exact zoals het origineel.
- **Grootverpakking:** plantaardige melk en yoghurt zijn intussen standaard bij de grossier, vaak aan de prijs van de dierlijke variant.
- **Fruit eerst:** het goedkoopste, snelste en gezondste dessert. Dagelijks fruit is trouwens de norm in de sector.





Appelcrumble

Zacht appelfruit onder een krokante kruim



10 pers.
TABEL TOT 100



30 min
WERKTIJD

+ 35 min
IN DE OVEN



In de oven
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 150 g crumble. Oudere gast: 200 g crumble.

Warme comfortfood die het in elk verblijf goed doet: zacht, zoet fruit onder een krokante kruim. Helemaal plantaardig met margarine in plaats van boter.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Vulling					
Appels, geschild en in blokjes	2,5 kg (16 stuks)	6,25 kg	12,5 kg	25 kg	
Rozijnen	150 g	375 g	750 g	1,5 kg	
Citroensap	van 1 citroen	van 2 à 3 citroenen	van 5 citroenen	van 10 citroenen	
Kaneel	2 tl	4 tl	7 tl	12 tl	
Suiker	3 el (45 g)	110 g	225 g	450 g	
Maïzena	2 el (20 g)	50 g	100 g	200 g	
Kruim					
Bloem	250 g	625 g	1,25 kg	2,5 kg	
Havermout	200 g	500 g	1 kg	2 kg	
Plantaardige margarine	200 g	500 g	1 kg	2 kg	
Suiker	150 g	375 g	750 g	1,5 kg	
Zout	1 snuif	0,5 tl	1 tl	1,5 tl	

BENODIGDHEDEN

- 2 grote mengkommen
- ovenschalen of GN-bakken
- bakplaat met bakpapier (voor de kruim apart)
- dunschiller, mes en snijplank
- pollepel of spatel
- oven of combi-oven



Bereiding

Stap 1 • Oven en fruit: verwarm de oven op 180 °C (combi-oven: 170 °C hetelucht). Meng in een grote kom de appelblokjes met de rozijnen, het citroensap, de kaneel, de suiker en de maïzena.

Stap 2 • Verdelen: verdeel het fruit over ingevette ovenschalen of GN-bakken, in een laag van 4 à 5 cm.

Stap 3 • Maak de kruim: meng bloem, havermout, suiker en zout, en wrijf de margarine er met je vingers door tot grove kruimels.

Stap 4 • Kleine groep? Strooi de kruim over het fruit, druk niet aan, en bak 30 à 35 min tot de bovenkant goudbruin is en het fruit zacht en sappig.

Stap 5 • Grote groep? Bak het fruit apart 30 à 35 min, en de kruim los op een bakplaat met bakpapier: 20 à 25 min, halverwege even omscheppen.

Stap 6 • Serveertruc: strooi de los gebakken kruim pas bij het serveren over het warme fruit: zo blijft ze krokant tot bij de laatste gast.

Stap 7 • Serveren: laat even afkoelen en serveer lauwwarm.



KEUKENCHECK

- **Bakmaat:** reken per 25 personen één diepe GN-bak fruit en één bakplaat kruim, en plan de ovenbeurten zodat fruit en kruim samen klaar zijn. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** appels zijn de goedkoopste vulling; vraag je grossier naar klasse 2, in blokjes zie je het verschil niet. De speculaasversie (zie tips) is nog sneller en goedkoper.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Volg de seizoenen:** rode vruchten zoals bessen en frambozen in de zomer, rabarber en aardbei in de lente. Appel blijft het hele jaar een goede keuze.
- **Snelle versie:** verkruimelde speculaas in plaats van kruim.
- **Extra lekker:** lekker met een lepel vanillepudding (recept 32) of een bolletje plantaardig vanille-ijs erbij.



GROOTKEUKENTIPS

- **Dé grootkeukentruc:** bak de kruim apart en bewaar ze luchtdicht. Strooi ze pas bij het serveren over het warme fruit, dan blijft ze dagenlang krokant.
- **Vooraf te maken:** het fruit kan 's middags al de oven in. Regeneer tot heet of serveer lauwwarm.
- **Buffet:** GN-bak met warm fruit, kom kruim ernaast. Iedereen schept zelf, en de laatste gast krijgt evenveel krokant als de eerste.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één schaal:** één grote ovenschaal in een gewone oven volstaat. Kruim mengen met de vingers is bovendien een klus waar gasten graag bij helpen.



een appeltje voor het dessert



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** restjes crumble zijn lekker als ontbijt of vieruurtje, met (plantaardige) yoghurt of vers fruit erbij.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.
- **EHBO IN DE KOOKPOT**
- **Te nat?** Voeg wat extra maïzena toe aan de vulling.
- **Te droog?** Voeg een klein scheutje water of extra citroensap toe.
- **Te zuur?** Voeg wat extra suiker toe.
- **Niet krokant genoeg?** Bak de kruim nog even verder, apart op de bakplaat gaat dat het snelst.



ALLERGENEN

- **Bloem:** bevat gluten.
- **Havermout:** kan gluten bevatten.
- **Plantaardige margarine:** kan soja bevatten.
- **Yoghurt (restjestip):** dierlijke yoghurt bevat melk, plantaardige bevat vaak soja.



Vanillepudding

De dagelijkse klassieker, glad en zacht



10 pers.
TABEL TOT
100



20 min
WERKTIJD

+ 2 u
IN DE
KOELING



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 150 g pudding. Oudere gast: 200 g pudding.

Vanillepudding is de geliefde klassieker die weinig ingrediënten vraagt: hét dagelijkse dessert van het verblijf. Met soja- of haverdrink wordt hij net zo glad en zacht.

Ingrediënten

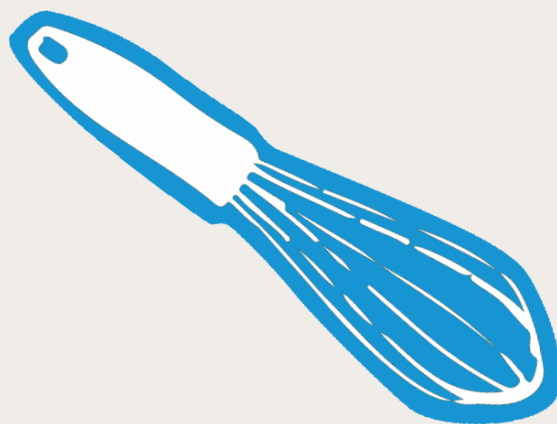
jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Plantaardige melk (soja- of haverdrink)	2 l	5 l	10 l	20 l	
Suiker	200 g	500 g	1 kg	2 kg	
Vanillepuddingpoeder (of volg de verhouding op de verpakking)	130 g	325 g	650 g	1,3 kg	
Vanillesuiker	2 zakjes (16 g)	5 zakjes	10 zakjes	20 zakjes	

BENODIGDHEDEN

- grote kookpot of kantelbare braadpan
- garde
- kom of emmer om het poeder op te lossen
- kommetjes, bekers of GN-bakken
- koeling



**Bereiding**

Stap 1 • Aanmaken: roer het puddingpoeder in een kom glad met een deel van de koude melk, tot er geen klonters meer zijn. Volg voor de dosering de verpakking: reken poeder voor 2 l melk per 10 personen.

Stap 2 • Melk: breng de rest van de melk met de suiker en de vanillesuiker zachtjes aan de kook in een grote kookpot of kantelbare braadpan.

Stap 3 • Samenvoegen: giet het opgeloste puddingmengsel bij de warme melk en blijf goed roeren.

Stap 4 • Doorkoken: laat kort doorkoken tot de pudding bindt en mooi glad is.

Stap 5 • Portioneren: verdeel over kommetjes, bekertjes of GN-bakken. Laat afkoelen en zet minstens 2 u koel weg.

**KEUKENCHECK**

- **Klontervrij:** grote volumes binden traag en klonten sneller: los het poeder per 2 l melk apart op en roer met de garde tot op de bodem. Vanaf 10 l werk je in de kantelbare braadpan. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** huismerkpoeder en sojadrink houden de kost per kommetje laag. Binden met maïzena en vanillesuiker is nog nét iets goedkoper.
- **Dosering:** deze dosering geeft zachte, lepelbare pudding. Liever stevig als vroeger in het kommetje? Neem de bovengrens van de verpakking, of 120 g maïzena per 2 l.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Melkkeuze:** gebruik bij voorkeur een neutrale plantaardige melk, zoals soja-, haver- of rijstdrink.
- **Geen puddingpoeder?** Bind met 80 à 100 g maïzena per 2 l melk, eerst glad geroerd met een deel van de koude melk.
- **Blijven roeren:** roer goed tijdens het koken, zo vermijd je klonters en aanbakken.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Portioneer vooraf in kommetjes** of bekertjes op dienbladen, dek af en zet in de koeling: het dessert staat klaar voor de dienst begint.
- **Geen vel op de pudding?** Dek het oppervlak meteen af met folie, of roer af en toe tijdens het afkoelen.
- **Hét dagelijkse dessert:** wissel de afwerking (vers fruit, speculaaskruiden, granola van recept 4) en het voelt elke dag anders.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één pot:** één grote pot, een garde en blijven roeren: meer is het niet. Geen kommetjes genoeg? Bekertjes of tassen werken even goed.

**RESTJESTIPS**

- **Toppingtruc:** werk restjes af met fruit, speculaaskruiden of granola voor een snel dessert in glaasjes.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te dik?** Voeg een scheut extra plantaardige melk toe.
- **Te dun?** Laat nog even doorkoken.
- **Te flauw?** Voeg wat extra vanillesuiker toe.
- **Klonters?** Klop stevig met een garde, of haal er kort de staafmixer door.

**ALLERGENEN**

- **Plantaardige melk:** kan haver, soja of noten bevatten.
- **Vanillepuddingpoeder:** kan melk of gluten bevatten.





Rijstpap

Vlaamse rijstpap met bruine suiker



10 pers.
TABEL TOT
100



15 min
WERKTIJD

+ 40 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 150 g rijstpap. Oudere gast: 200 g rijstpap.

De klassieker waar in Vlaanderen niemand nee tegen zegt, en die volledig plantaardig kan: romige rijst, een vleugje vanille en bruine suiker erover. Simpel wordt een dessert niet.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Dessertrijst of risottorijst	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Plantaardige melk (haverdrink wordt het romigst, sojadrink is het goedkoopst)	2,5 l	6,25 l	12,5 l	25 l	
Plantaardige room (optioneel)	250 ml	625 ml	1,25 l	2,5 l	
Suiker	150 g	375 g	750 g	1,5 kg	
Vanillestok (of vanille-extract)	1 stok (of 2 tl)	2 stokken (4 tl)	3 à 4 stokken (7 tl)	6 stokken (12 tl)	
Zout	1 snuif	0,5 tl	1 tl	1,5 tl	
Bruine suiker, om te serveren	100 g	250 g	500 g	1 kg	

BENODIGDHEDEN

- grote kookpot met dikke bodem of kantelbare braadpan
- afgedekte GN-bak voor de combi-steamer (alternatief)
- pollepel of spatel
- kommetjes of GN-bakken om te portioneren



Bereiding

Stap 1 • Melk: breng de melk met de suiker, het zout en de vanille (stok opengesneden, merg en stok mee) aan de kook in een grote kookpot met dikke bodem of in de kantelbare braadpan.

Stap 2 • Rijst: roer de rijst erdoor en zet het vuur zacht. Laat 35 à 40 min zachtjes garen en roer regelmatig over de bodem, zeker het laatste kwartier.

Stap 3 • Liever de combi-steamer? Doe alles samen in een afgedekte GN-bak en gaar 45 min op stoom: geen aanbrandrisico en geen roerwerk, dé grootkeukentruc.

Stap 4 • Afwerken: haal de vanillestok eruit en roer de optionele room erdoor. Proef: de pap moet zoet zijn met een fijn zoutrandje.

Stap 5 • Portioneren: verdeel over GN-bakken of meteen over kommetjes. De pap dikt nog op terwijl ze afkoelt.

Stap 6 • Serveren: serveer lauw of koud, met bruine suiker om over te strooien.



KEUKENCHECK

- **Op het fornuis vraagt grote pap veel roerwerk** en plakt ze snel aan: kies vanaf 50 personen de kantelbare braadpan of de combi-steamer. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** sojadrink is de goedkoopste basis en dessertrijst is gewone rondkorrelrijst: vraag je grossier naar grootverpakking. De room is optioneel, zonder blijft de pap romig genoeg.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Melkkeuze:** haverdrink geeft de romigste pap, sojadrink de voordeligste. Een mengeling kan ook.
- **Saffraangeel:** feestelijk geel zoals bij de bakker? Laat enkele draadjes saffraan meekoken.
- **Dikte:** mik op een pap die nét iets lopender is dan je wil serveren: rijstpap dikt flink op bij het afkoelen.
- **Smaakwissel:** ook lekker met kaneel of een lepel gestoofd fruit in plaats van bruine suiker.



GROOTKEUKENTIPS

- **Vooraf te maken:** rijstpap serveer je lauw of koud, dus ze mag gerust een halve dag eerder gemaakt zijn. Portioneer meteen in kommetjes of bekertjes en zet afgedekt in de koeling.
- **Toch warm serveren?** Regenereer zachtjes met een scheut extra melk en blijf roeren.
- **Combi-steamer:** in een afgedekte GN-bak gaart de pap zonder toezicht, handig terwijl het hoofdgerecht het fornuis bezet.
- **Buffet:** strooibussen met bruine suiker en kaneel erbij, dan pimpt iedereen zijn eigen kommetje.
- **Lauw of koud serveren?** Rijstpap is en blijft rijst: koel binnen het uur af in ondiepe GN-bakken en bewaar gekoeld.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Dikke bodem:** in een gewone pot met dikke bodem lukt het prima op een zacht vuur, met geduld en regelmatig roeren. Geen zin in roerwerk? Zet de pap afgedekt 1 u in een gewone oven op 150 °C en roer halverwege één keer om.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** koude rijstpap is de dag nadien een feestelijk ontbijtje met fruit of kaneel.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Roer er een scheut melk door, zeker na het afkoelen.
- **Te dun?** Laat nog even zachtjes pruttelen, en onthoud: de pap dikt nog op bij het afkoelen.
- **Te flauw?** Eerst een snuf zout, dan pas extra suiker of vanille.
- **Brandt aan?** Giet de pap over in een schone pot zonder de bodem los te schrapen, en kies volgende keer de combi-steamer of een dikkere bodem.



ALLERGENEN

- **Plantaardige melk:** kan haver, soja of noten bevatten. Haverdrink kan gluten bevatten.
- **Plantaardige room:** bevat vaak soja.





Chocoladecake

Smeuïge chocoladecake



10 pers.
TABEL TOT 100



20 min
WERKTIJD

+ 30 min
IN DE OVEN



In de oven
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 60 g cake (1 stuk). Oudere gast: 90 g cake.

Goedkoop, makkelijk en lekker! Deze cake dateert uit de crisisjaren dertig en veertig, toen boter, melk en eieren duur of moeilijk te krijgen waren. Toevallig ook plantaardig!

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Droog					
Bloem	200 g	500 g	1 kg	2 kg	
Cacaopoeder	25 g	60 g	125 g	250 g	
Kristalsuiker	200 g	500 g	1 kg	2 kg	
Bakzout (bicarbonaat)	1 tl	2,5 tl	5 tl	10 tl	
Zout	1 snuifje	0,5 tl	1 tl	1,5 tl	
Nat					
Water	240 ml	600 ml	1,2 l	2,4 l	
Plantaardige olie (bv. zonnebloemolie)	100 g	250 g	500 g	1 kg	
Azijn (appel- of wittewijnazijn)	1 el (15 ml)	40 ml	75 ml	150 ml	
Chocoladeglazuur					
Bloedsuiker	240 g	600 g	1,2 kg	2,4 kg	
Cacaopoeder	25 g	60 g	125 g	250 g	
Water	enkele scheutjes	enkele scheutjes	naar behoefte	naar behoefte	

BENODIGDHEDEN

- mengkommen
- garde
- weegschaal
- ronde bakvormen van 23 cm of GN-bak met bakpapier
- spatel
- prikker
- oven of combi-oven

**Bereiding**

Stap 1 · Voorbereiden: verwarm de oven op 180 °C. Vet de vormen in of bekleed ze (of een GN-bak) met bakpapier.

Stap 2 · Droog: meng de droge ingrediënten in een kom.

Stap 3 · Nat: voeg de natte ingrediënten toe en roer tot een glad beslag. Niet langer mengen dan nodig.

Stap 4 · Bakken: giet het beslag in de vormen en bak 30 min per batch (GN-bak: 35 à 40 min). De prikker beslist: komt die er droog of met enkele kruimels uit, dan is de cake gaar.

Stap 5 · Maak intussen het glazuur: meng de bloedsuiker met het cacaopoeder en roer er beetje bij beetje water door tot het dik, glanzend en smeerbaar is.

Stap 6 · Afkoelen: laat de cake 10 à 15 min in de vorm rusten, maak de rand los en laat volledig afkoelen op een rooster (45 à 60 min).

Stap 7 · Glazuren: verdeel het glazuur over de afgekoelde cake en laat opstijven.

**KEUKENCHECK**

- **Bakmaat:** reken per 10 personen één ronde vorm van 23 cm, of per 50 één GN-bak 1/1. Per ovenbeurt passen 2 à 3 vormen. Plan de baktijd per batch. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** dit is de goedkoopste cake uit de bundel: geen ei, geen boter, geen melk. Het glazuur weglaten drukt de kost nog verder. Een beetje bloedsuiker erover kan ook.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Bakzout (bicarbonaat) reageert met de azijn** en doet de cake rijzen. Geen bakzout? Gebruik het dubbele in bakpoeder.
- **Oliekeuze:** kies een neutrale olie zoals zonnebloem- of koolzaadolie. Olijfolie kan, maar proef je.
- **Intensere chocoladesmaak?** Roer 1 tl oploskoffie door het water voor je het bij de natte ingrediënten voegt. Ook 1 tl vanille-extract is lekker.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Vooraf te maken:** goed verpakt wordt deze cake na een dag alleen maar smeuïger. Stukken invriezen kan zonder probleem.
- **GN-bak:** na het afkoelen glazuren en in blokken snijden (5 rijen bij 10 geeft 50 stukken).
- **Buffet of dessertkar:** laat het glazuur eerst opstijven, dan plakken de stukken niet aan elkaar. Lekker met vers fruit of plantaardige slagroom erbij.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één kom:** een kom, een garde en een cakevorm volstaan, deze cake vraagt geen mixer en geen ei. In een klein oventje bak je gewoon vorm per vorm.

**RESTJESTIPS**

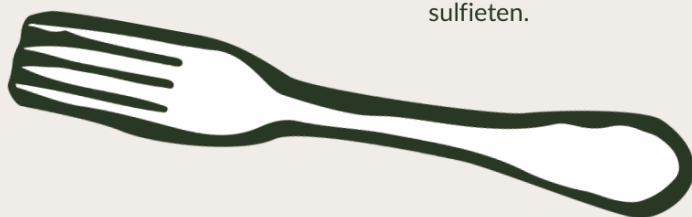
- **Bewaren:** bewaar restjes afgedekt op kamertemperatuur, tot 2 dagen. Stukken invriezen kan prima: apart en goed verpakt.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te droog?** De cake heeft te lang gebakken: controleer volgende keer al vanaf 25 min.
- **Zakt de cake in?** Het beslag was te lang gemengd, de oven ging te vroeg open of het rijsmiddel was niet meer actief.
- **Glazuur te lopend?** Voeg extra bloedsuiker toe.
- **Glazuur te dik?** Voeg druppelsgewijs water toe en roer goed.

**ALLERGENEN**

- **Bloem:** bevat gluten.
- **Wittewijnazijn:** bevat soms sulfieten.





Bananenbrood

Smeuïg bananenbrood



10 pers.
TABEL TOT 100



15 min
WERKTIJD

+ 35 min
IN DE OVEN



In de oven
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER

INSTAPPER

Porties jonge gast: 1 snee (70 g). Oudere gast: 2 sneden. Reken 10 sneden per brood.

Dé manier om overrijpe bananen een tweede leven te geven: een zacht, zoet brood met stukjes chocolade. Lekker als dessert of vieruurtje, en al even goed op het ontbijtbuffet (recept 3).

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Rijpe bananen (hoe rijper, hoe zoeter en smeüiger)	4 stuks	10 stuks	20 stuks	40 stuks	
Vanille-extract	1 tl	2 tl	3,5 tl	6 tl	
Plantaardige boter, gesmolten	6 el (90 g)	225 g	450 g	900 g	
Plantaardige olie (zonnebloem- of kokosolie)	85 ml	210 ml	425 ml	850 ml	
Appelciderazijn	1 el (15 ml)	40 ml	75 ml	150 ml	
Bakzout (bicarbonaat)	2 tl (10 g)	25 g	50 g	100 g	
Suiker	3 el (45 g)	110 g	225 g	450 g	
Bloem	350 g	875 g	1,75 kg	3,5 kg	
Pure chocolade, in stukjes (puur is vaak plantaardig)	170 g	425 g	850 g	1,7 kg	

OPTIONEEL: EXTRA'S IN HET DEEG

Een flinke swirl pindakaas (4 el) door het deeg

naar smaak

.

.

.

Gehakte noten

2 handjes (60 g)

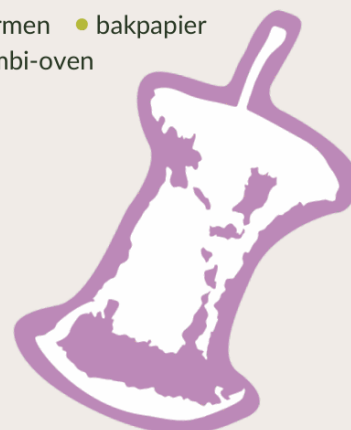
5 handjes
(150 g)

10 handjes
(300 g)

20 handjes
(600 g)

BENODIGDHEDEN

- grote mengkom
- vork of pureestamper
- cakevormen
- bakpapier
- snijplank en mes
- pollepel of spatel
- oven of combi-oven



**Bereiding**

Stap 1 • Voorbereiden: verwarm de oven op 180 °C en bekleed de cakevormen met bakpapier.

Stap 2 • Pletten: plet de bananen in een grote kom tot een gladde puree.

Stap 3 • Nat: roer de natte ingrediënten erdoor: vanille-extract, gesmolten margarine, olie en appelciderazijn.

Stap 4 • Droog: voeg bakzout, suiker en bloem toe en meng tot een dik, glad deeg.

Stap 5 • Chocolade: roer de chocoladestukjes (en eventueel de noten) erdoor.

Stap 6 • Vullen: schep het deeg in de vormen. Pindakaas-swirl? Eerst de helft van het deeg, dan lepels pindakaas, dan de rest erbovenop.

Stap 7 • Bakken: bak 35 min. Een prikker moet er net droog uitkomen. Laat goed afkoelen voor je snijdt, zo blijft het brood mooi samen.

**KEUKENCHECK**

- **Bakmaat:** reken per 10 jonge gasten één cakevorm, voor oudere groepen twee: het beslag van deze tabel vult er twee. Per ovenbeurt passen 2 à 3 vormen. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** vraag je grossier of supermarkt naar overrijpe bananen met korting: net die zijn hier het lekkerst én het goedkoopst.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Minder suiker?** Met heel rijpe bananen heb je vaak genoeg aan minder: proef het deeg en pas aan.
- **Grote batch:** grotere groep in één keer? Verdubbel de hoeveelheden en gebruik een bakplaat of GN-bak met randen.
- **Bananenstock:** te rijpe bananen over maar geen baktijd? Pel, snij en vries ze in voor het banaan-roomijs (recept 36).

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Dubbel bakken:** bak dubbel en vries het tweede brood in: goed verpakt blijft het zeker een maand prima. 's Avonds uit de vriezer en 's ochtends snijdt het netjes.
- **Ontbijtbuffet (recept 3):** sneetjes bananenbrood naast brood en beleg maken het buffet meteen feestelijk.
- **Snijtip:** snijd pas na volledig afkoelen, of zelfs de dag nadien: dan krijg je strakke, nette sneden voor het buffet.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Één kom:** één kom en een cakevorm volstaan. Een vork doet het werk van de mixer. Bananen prakken is een fijne klus voor jonge helpers.

**RESTJESTIPS**

- **Houdbaarheid:** blijft 5 dagen goed in een gesloten doos.
- **Sneetjes vriezen prima in:** handig om er net genoeg uit te halen.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Te droog geworden?** Bak volgende keer iets korter en kies heel rijpe bananen. Een scheutje plantaardige melk in het deeg helpt ook.
- **Deeg te dik om te mengen?** Voeg een klein scheutje plantaardige melk toe.
- **Vanbinnen nog nat?** Dek af met folie en bak nog 5 à 10 min langer.

**ALLERGENEN**

- **Noten en pinda (optioneel):** laat de noten weg bij allergie. Vervang pindakaas door zonnebloempittenpasta, de veilige keuze bij een allergie voor alle noten én pinda's. Wie andere noten verdraagt, kan ook amandel- of cashewpasta gebruiken.
- **Bloem:** bevat gluten.
- **Plantaardige boter en chocolade:** kunnen soja bevatten.



gaat als zoete broodjes



Banaan-roomijs

Romig bananenijs met leuke variaties



10 pers.
TABEL TOT 100



20 min
WERKTijd

+ 4 u
IN DE VRIEZER



Zonder vuur
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 1 flinke bol (100 g). Oudere gast: 150 g.

Romig ijs van niets meer dan bevroren banaan: geen ijsmachine nodig en van nature zoet. APPELTJE-EITJE! Dit is het ijsje van de bundel: de vriezer staat er toch.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Rijpe bananen, in stukken en minstens 4 u ingevroren	8 à 10 stuks	20 à 25 stuks	40 à 50 stuks	80 à 100 stuks	
Plantaardige melk (net genoeg om vlot te mixen)	scheutje (100 ml)	250 ml	500 ml	1 l	
Smaakkeuze, kies A, B of C					
A • Chocolade, cacaopoeder	3 el	8 el	15 el	30 el	
B • Pindakaas, of zonnebloempittenpasta	3 el	8 el	15 el	30 el	
C • Bessen uit de diepvries, mee gemixt	300 g	750 g	1,5 kg	3 kg	

BENODIGDHEDEN

- krachtige blender of keukenmachine
- snijplank en mes
- bekertjes of kommetjes
- vriezer



**Bereiding**

Stap 1 · Invriezen: pel de bananen, snij ze in stukken en vries ze minstens 4 u in. Dit kan dagen vooraf.

Stap 2 · Mixen: mix de bevroren stukken in kleine batches glad en romig in een krachtige blender of keukenmachine: vul de kom maximaal half.

Stap 3 · Draait het stroef? Voeg een klein scheutje plantaardige melk toe, net genoeg om vlot te mixen.

Stap 4 · Smaakkeuze: mix de smaakkeuze (A, B of C) kort mee.

Stap 5 · Serveren: serveer meteen als zacht ijs, of vul bekertjes en zet ze 1 à 2 u in de vriezer voor stevigere porties.

**KEUKENCHECK**

- **De blender is de flessenhals:** hij loopt vast bij te veel tegelijk. Mix per beurt maximaal de 10-kolom (8 à 10 bananen) en schraap de wand schoon. Een keukenmachine met stevig motorblok draait het vlotst.
- **Goedkoper wordt een dessert niet:** bananen en verder bijna niets. Overrijpe exemplaren van het ontbijtbuffet (recept 3) zijn gratis grondstof.

**KOOK- EN VARIATIE TIPS**

- **Werk vooruit:** vries rijpe bananen 's ochtends al in, dan staat het dessert 's avonds in 10 minuten klaar.
- **Bananenstock:** bananen die te rijp worden? Pel, snij en vries ze in: dankbare basis voor dit ijs of voor het bananenbrood (recept 35).
- **Extra lekker:** werk af met een lepel pindakaas en wat stukjes pure chocolade voor crunch en een choco-pindatoets.

**GROOTKEUKENTIPS**

- **Porties vooraf:** schep bolletjes of vul bekertjes en zet ze afgedekt in de vriezer. Haal ze 10 min voor het dessert eruit, dan lepelen ze vlot.
- **Zonder machine:** zonder ijsmachine en zonder pakjes: de vriezer van de verblijfskeuken is het enige toestel dat dit dessert vraagt.
- **Buffetidee:** ijsjesbar met kommetjes chocoladestukjes, granola (recept 4) en fruit, en iedereen bouwt zijn eigen coupe.

**VOOR ZELFKOOKGROEPEN**

- **Een gewone blender werkt ook:** mix in kleine porties, duw tussendoor alles naar beneden en heb even geduld.

**RESTJESTIPS**

- **Vriezer:** meteen terug de vriezer in, goed afgedekt, en binnen de week opeten. Het ijs wordt harder dan winkelijs: laat het even aandoeien voor het schepmoment.
- **Porties:** schep restjes meteen in porties en zet ze terug in de vriezer: zo heb je ijsjes op voorraad.

**EHBO IN DE KOOKPOT**

- **Blender blokkeert?** Kleinere batch, de stukken 5 min laten aandoeien en een scheutje melk erbij.
- **Te lopend?** Er zat te veel melk bij: zet het ijs even terug in de vriezer.
- **Te hard uit de vriezer?** Laat 10 min staan op het aanrecht voor je schept.

**ALLERGENEN**

- **Pindakaas (keuze B):** bevat pinda. Bij notenallergie: kies zonnebloempittenpasta.
- **Plantaardige melk:** kan soja of noten bevatten.



DE VIJFDE MAALTIJD EN SNACKS

Jeugdgroepen op verblijf kennen de vijfde maaltijd maar al te goed: de late snack na een avondspel of een dagtocht. Dit hoofdstuk is er voor de zelfkookgroepen die hem zelf maken, én voor verblijven die zelf snacks aanbieden, van vieruurtje tot avondwinkel.

ZO PAK JE HET AAN

- **Sfeer boven precisie:** buffetjes waar iedereen zelf vult of rolt werken het best, en vragen het minst van de keuken.
- **Frituur in huis?** Dan zijn deze recepten helemaal thuis spel. Geen frituur? Elke snack hier heeft een ovenroute.
- **Late uren, zelfde regels:** bereid voedsel maximaal één keer opwarmen, restjes snel de koeling in.

APPELTJE-EITJE IN DE PRAKTIJK

- **Laagdrempelig:** tussen de saus, de groentjes en de sfeer proeft niemand het verschil tussen gehakt en linzen.
- **Chili-restjes (recept 7):** een dankbare snacktopping, op nacho's, in een wrap of op een gepofte aardappel.
- **Diepvriesstock:** plantaardige gyros, falafel en balletjes in grootverpakking, handig voor het onverwachte hongermoment.





Kapsalon

Kapsalon met falafel of gyros



10 pers.
TABEL TOT 100



30 min
WERKTijd

+ 25 min
IN DE OVEN



In de oven of frituur
KOOKMETHODE



GEVORDERD

Porties jonge gast: 250 g. Oudere gast: 400 g.

De kebabzaakklassieker, zelfgemaakt en meer plantaardig: een laag friet, gekruid 'vlees', gesmolten kaas, frisse sla en saus. Vettig en lekker, gewoon wat groener.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Verse of diepvriesfriet	1,5 kg	3,75 kg	7,5 kg	15 kg	
IJsbergsla, fijngesneden	1 krop	2 à 3 kroppen	5 kroppen	10 kroppen	
Tomaten, in blokjes	3 stuks	8 stuks	15 stuks	30 stuks	
Snelle looksaus					
(Plantaardige) mayonaise, huisgemaakt (recept 30) of gekocht	200 g	500 g	1 kg	2 kg	
Knoflook, geperst	2 teentjes	5 teentjes	10 teentjes	20 teentjes	
Water (om losser te maken)	scheutje	scheutje	naar behoefte	naar behoefte	

? De eiwitbron, maak je keuze

A Plantaardig. Falafel (diepvries)	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
B Plantaardig met bite. Plantaardige gyros (diepvries)	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
C Halfhalf. Plantaardige gyros plus kippengyros	500 g + 500 g	1,25 kg + 1,25 kg	2,5 kg + 2,5 kg	5 kg + 5 kg

? De kaas, maak je keuze

D Plantaardig. Plantaardige raspkaas	400 g	1 kg	2 kg	4 kg
E Halfhalf. Plantaardige plus dierlijke raspkaas	200 g + 200 g	500 g + 500 g	1 kg + 1 kg	2 kg + 2 kg

PIMP JE BORD: TOPPINGS OP TAFEL (OPTIONEEL)

Wortel, grof geraspt	300 g	750 g	1,5 kg	3 kg
Rode kool, heel fijn gesneden, of een paar handen regenboogkoolsa (recept 23)	300 g	750 g	1,5 kg	3 kg
Rode uien, fijngesneden	2	5	10	20
Sriracha of samoeraisaus voor wie pit wil.	naar smaak	.	.	.

Optioneel: Rauwe ui te scherp? Marineer 15 min in 3 el azijn, 1 el suiker en een snuf zout: snelle pickles.

BENODIGDHEDEN

- frituur of oven met bakplaten (voor de friet)
- grote pan of kantelbare braadpan
- GN-bakken of grote ovenschalen
- kom voor de saus
- snijplank
- mes
- rasp





Bereiding

Stap 1 • Koud werk: snij de sla, de tomaten en de optionele groenten en zet ze koel weg.

Stap 2 • Friet: bak de friet krokant: in de frituur in beurten, of in de oven op bakplaten in één laag.

Stap 3 • Eiwit: bak intussen de falafel of gyros (**A**, **B** of **C**) goudbruin in een grote pan of kantelbare braadpan.

Stap 4 • Looksaus: meng de looksaus: mayonaise (recept 30 of gekocht), look, een scheutje water en peper.

Stap 5 • Bouw warm onder: friet in GN-bakken of ovenschalen, de falafel of gyros erover en bestrooi met de kaas (**D** of **E**).

Stap 6 • Gratineren: zet kort onder de grill of in een hete oven tot de kaas smelt, enkele minuten.

Stap 7 • Koud boven: pas op het laatste moment: sla, tomaat, crunchy groenten en flink wat looksaus. Meteen serveren.

geknipt voor de late uurtjes



KEUKENCHECK

- **Keukencheck vooraf:** dit gerecht is pas echt realistisch met een frituur, en die is er in veel hostels. Geen frituur? Kies ovenfriet en werk in beurten: 2 bakplaten per 10 personen, en bouw de bakken per ovenbeurt af.
- **Gouden regel:** warm onder, koud boven: zo blijft de friet heet en de sla fris. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** diepvriesfriet in grootverpakking en falafel (keuze A) zijn de goedkoopste combinatie. Kant-en-klare gyros is de duurdere luxe.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Pittig?** Zet sriracha of samoeraisaus apart op tafel, dan kiest iedereen zelf.
- **Snelle pickles maken de rauwe ui milder** en frisser: fijn voor de jongste gasten.
- **Gehaktswitch:** ook lekker met plantaardig gehakt van eigen makelij (recept 26) in plaats van gyros.



GROOTKEUKENTIPS

- **Per GN-bak:** bouw per GN-bak 1/1 (10 personen) en werk in beurten: elke bak gaat dampend en wel meteen naar tafel of buffet.
- **Niet vooraf te maken:** friet wacht op niemand. Wat wél vooraf kan: saus, sla, tomaat en pickles, allemaal afgedekt in de koeling.
- **Knijpflessen:** looksaus in knijpflessen werkt sneller dan lepelen, zeker op het buffet.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één schaal:** met een zak ovenfriet, één grote ovenschaal en een pan zet je dit ook zonder frituur op tafel.



RESTJESTIPS

- **Niet te veel:** kapsalon bewaart slecht door de friet: maak liever niet te veel. Een restje falafel of gyros is morgen lekker in een wrap (recept 27).
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Friet slap?** Even terug in de hete oven of frituur, en bouw voortaan pas op bij het serveren.
- **Te droog?** Extra looksaus erover.
- **Te flauw?** Zout op de friet terwijl die nog heet is, dan hecht het.
- **Kaas smelt niet?** Enkele minuten onder de grill.



ALLERGENEN

- **Plantaardige gyros en falafel:** kunnen gluten of soja bevatten.
- **Kaas:** dierlijke kaas bevat melk, plantaardige kaas bevat vaak soja.
- **Mayonaise:** dierlijke mayo bevat ei. De huisgemaakte plantaardige (recept 30) bevat soja en mosterd.



Burrito

Romige bonenburrito



10 pers.
TABEL TOT
100



30 min
WERKTIJD

+ 25 min
OP HET
VUUR



Fornuis of kantelbare
braadpan
KOOKMETHODE



kan vooraf
EEN DAG
EERDER



INSTAPPER

Porties jonge gast: 1 gevulde wrap. Oudere gast: 1 grote of 2 kleinere wraps.

Een romige burrito boordevol bonen. Vers gerold aan tafel of aan het buffet, of vooraf gemaakt en ingevroren: zo staat er altijd een warme avondsnaak klaar.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
(Kleinere) wraps of durumvellen	15 stuks	38 stuks	75 stuks	150 stuks	
Rijst, ongekookt	200 g	500 g	1 kg	2 kg	
Witte of bruine bonen in tomatensaus	800 g	2 kg	4 kg	8 kg	
Ajuin, fijngesnipperd	1 grote (150 g)	375 g	750 g	1,5 kg	
Knoflook, fijngehakt	2 teentjes	5 teentjes	10 teentjes	20 teentjes	
Kokosmelk (voor de romigheid)	100 ml	250 ml	500 ml	1 l	
Paprikapoeder, gerookt paprikapoeder en gedroogde oregano	elk 1 tl	elk 2 tl	elk 3,5 tl	elk 6 tl	
Olie	2 el (30 ml)	75 ml	150 ml	300 ml	
Ijsbergsla, fijngesneden (een handvol per wrap)	1 krop	2 à 3 kroppen	5 kroppen	10 kroppen	



De eiwitbron, maak je keuze



A Plantaardig. Gekookte linzen

250 g 625 g 1,25 kg 2,5 kg



B Plantaardig met bite. Plantaardig gehakt

250 g 625 g 1,25 kg 2,5 kg



C Halfhalf. (Kippen)gehakt plus gekookte linzen

125 g + 125 g 310 g + 310 g 625 g + 625 g 1,25 kg + 1,25 kg



De kaas, maak je keuze



D Plantaardig. Plantaardige raspkaas

200 g 500 g 1 kg 2 kg



E Halfhalf. Plantaardige plus dierlijke (smelt)kaas

100 g + 100 g 250 g + 250 g 500 g + 500 g 1 kg + 1 kg

BENODIGDHEDEN

- rijstpot of GN-bak voor de combi-oven
- grote pan of kantelbare braadpan
- GN-bakken of kommen voor het buffet
- snijplank
- mes
- rasp
- pollepel of spatel



Bereiding

Stap 1 • Rijst: kook de rijst gaar volgens de verpakking, in een pot of in een GN-bak in de combi-oven.

Stap 2 • Aanzet: bak de ajuin glazig in de olie, in een grote pan of kantelbare braadpan. Voeg de look toe en bak kort mee. Doe de eiwitbron (**A**, **B** of **C**) erbij en bak aan.

Stap 3 • Saus: voeg de bonen in tomatensaus en de kokosmelk toe en kruid met paprikapoeder, gerookt paprikapoeder, oregano, peper en zout.

Stap 4 • Pruttelen: laat 5 à 10 min pruttelen tot de vulling smeug is, niet waterig. Proef en kruid bij.

Stap 5 • Buffet: verwarm de wraps kort (afgedekt in de oven) en zet alles in GN-bakken op het buffet of op tafel: rijst, vulling, kaas (D of E) en sla.

Stap 6 • Zelf rollen: iedereen rolt zelf: wat rijst, een schep vulling, kaas en sla. Zijkanten naar binnen vouwen en stevig oprollen.

Stap 7 • Krokante versie: liever klassiek uit de keuken? Bak de gevulde burrito's met wat olie aan beide platte kanten goudbruin en krokant.



KEUKENCHECK

- **Schaalbaar:** de vulling schaalbaar in de kantelbare braadpan. Verwarm de wraps in beurten en hou ze afgedekt, anders drogen ze uit. Hongerige oudere groep? Reken 15 wraps per 10 personen. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** gekookte linzen (keuze A) zijn de goedkoopste vulling. Drogere linzen zelf koken drukt de kost nog verder (zie Keukenbasics).



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Rol strak:** eerst de zijkanten naar binnen, dan oprollen. Te volle wraps scheuren.
- **Gehaktswitch:** ook lekker met plantaardig gehakt van eigen makelij (recept 26).
- **Pit?** Zet pittige saus apart op tafel, zo blijft de basis kindvriendelijk.



GROOTKEUKENTIPS

- **Buffetformule:** rijst, vulling, kaas en sla elk in een eigen GN-bak, wraps in een mand. De gasten rollen zelf en de keukenploeg schuift mee aan.
- **Vulling vooraf maken kan zonder probleem:** snel afkoelen en regenereren tot kokend heet.
- **Warmhouden:** vulling en rijst apart, boven 60 °C in de bain-marie.
- **Diepvriesvoorraad:** rol burrito's, laat ze afkoelen en vries ze per stuk in. Enkele minuten microgolf plus een korte beurt in de pan, en ook de late gasten hebben een warme snack.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één pot:** één pot rijst en één grote pan volstaan. Rollen doet iedereen aan tafel zelf.



RESTJESTIPS

- **Dag 2:** overschot van de bonenvulling? Lekker de dag nadien bij rijst of aardappelen.
- **Diepvries:** gerolde burrito's afkoelen en per stuk invriezen: handig om er net genoeg uit te halen.
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



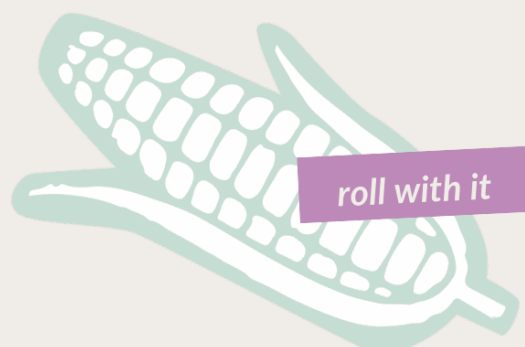
EHBO IN DE KOOKPOT

- **Vulling te dik?** Voeg een scheutje water of kokosmelk toe.
- **Vulling te nat?** Laat zonder deksel inkoken, anders scheurt de wrap.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan extra gerookt paprikapoeder.
- **Wrap scheurt?** Minder vol scheppen en de wraps eerst even opwarmen, dan plooien ze soepel.



ALLERGENEN

- **Wraps:** bevatten gluten. Kies eventueel een glutenvrije variant.
- **Kaas:** dierlijke kaas bevat melk, plantaardige kaas bevat vaak soja.
- **Plantaardig gehakt (keuze B):** kan ei, melk, gluten of soja bevatten.





Nacho's

Loaded nacho's met smeltkaas



10 pers.
TABEL TOT 100



20 min
WERKTIJD

+ 10 min
IN DE OVEN



In de oven
KOOKMETHODE

INSTAPPER

Porties jonge gast: 150 g. Oudere gast: 250 g.

Knapperige nacho's met bonen, maïs en gesmolten kaas. Dé manier om restjes chili (recept 7) om te toveren tot een gezellige avondsnaak.

Ingrediënten

jouw groep: _____ pers. → vul de laatste kolom in

hoeveelheid per aantal personen →

	10	25	50	100	jouw groep
Tortillachips	500 g (1 grote zak)	1,25 kg	2,5 kg	5 kg	
Bruine of zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt (of restjes chili, recept 7)	800 g	2 kg	4 kg	8 kg	
Maïs, afgespoeld en uitgelekt	300 g (1 blik)	750 g	1,5 kg	3 kg	
Salsa of tomatensaus	250 ml	600 ml	1,25 l	2,5 l	



De kaas, maak je keuze



Plantaaridig. Geraspte plantaardige kaas

300 g 750 g 1,5 kg 3 kg



Halfhalf. Plantaardige plus dierlijke raspskaas

150 g + 150 g 375 g + 375 g 750 g + 750 g 1,5 kg + 1,5 kg

PIMP JE BORD: TOPPINGS OP TAFEL (OPTIONEEL)

Plantaaridige yoghurt	250 g	625 g	1,3 kg	2,5 kg
Lente-uitjes, in ringetjes	4	10	20	40
Limoenen, in partjes	2	5	10	20

Optioneel: guacamole: 400 g (2 potjes) of zelfgemaakt met 4 rijpe avocado's, het sap van 1 limoen en een snuf zout

BENODIGDHEDEN

- GN-bakken of grote ovenschalen
- blikopener
- rasp
- kommen voor de toppings
- oven of combi-oven



Bereiding

Stap 1 • Oven: verwarm de oven op 180 °C.

Stap 2 • Bouwen: bouw in twee lagen in GN-bakken of ovenschalen: eerst de helft van de chips, daarop de helft van de bonen (of chili-restjes), maïs, salsa en kaas (A of B).

Stap 3 • Herhalen: herhaal met de rest: zo zit de smelt ook binnenin en niet alleen bovenop.

Stap 4 • Bakken: bak 10 min tot de kaas gesmolten is.

Stap 5 • Toppings: werk af met de koude toppings en serveer meteen, zolang het kraakt.



KEUKENCHECK

- **De oven is de flessenhals:** per beurt passen er 2 GN-bakken in (elk 25 personen). Bak en serveer per beurt. Meer dan 100 personen? Werk in batches van de 100-kolom.
- **Budget:** bonen en huismerkchips houden dit spotgoedkoop: vraag je grossier naar grootverpakkingen tortillachips. Zelfgeprakte guacamole kost de helft van de potjes.



KOOK- EN VARIATIE TIPS

- **Eiwitrijker?** Gebruik bonen én chili-restjes samen.
- **Extra laag:** ook het plantaardig gehakt (recept 26) is een lekkere extra laag.
- **Guacamole in 2 minuten:** rijpe avocado's prakken met limoensap en een snuf zout.



GROOTKEUKENTIPS

- **Middagprep:** zet alle toppings 's middags al klaar in GN-bakken en kommen: het bouwen en bakken zelf is een kwartier avondwerk.
- **Niet warmhouden:** bak per beurt en breng de bakken meteen naar tafel, nacho's zijn op hun best in de eerste tien minuten.
- **Buffet:** koude toppings (yoghurt, guacamole, limoen, lente-ui) in kommen erbij, dan pimpt iedereen zijn eigen hoek van de bak.



VOOR ZELFKOOKGROEPEN

- **Één schaal:** een ovenschaal, een blikopener en tien minuten oven: sneller wordt een avondsnaak niet.



RESTJESTIPS

- **Gebakken nacho's worden slap:** schep de bakken leeg terwijl ze warm zijn. Restjes bonen en salsa gaan morgen in een bonenwrap (recept 27).
- **Bewaren:** snel afkoelen, afgedekt en gedateerd in de koeling, maximaal één keer opwarmen.



EHBO IN DE KOOKPOT

- **Te droog?** Extra salsa of een lepel yoghurt erover.
- **Te flauw?** Een snuf zout over de toppings of pittige saus erbij.
- **Kaas smelt niet?** Enkele minuten langer of kort onder de grill.
- **Chips verbrand?** Zet de bak volgende keer lager in de oven en hou de klok bij 10 min.



ALLERGENEN

- **Tortillachips:** kunnen gluten bevatten.
- **Kaas:** dierlijke kaas bevat melk, plantaardige kaas bevat vaak soja.
- **Plantaardige yoghurt (pimp):** bevat vaak soja.

nacho average snack

JULLIE ERVARING TELT!

Kookten jullie met deze bundel op kamp?

Laat ons weten wat werkte. Zo maken we het pakket samen nog beter.



#appeltjeetje • www.halfhalf.be • goodplanet.be/appeltje-eitje-feedback-jeugdverblijven

97

GREEN DEAL
EIWITSHIFT OP ONS BORD 2.0

Een uitgave van GoodPlanet Belgium binnen de Green Deal Eiwitshift op ons bord 2.0. Met dank aan de klankbordgroep: Departement Omgeving, Departement Jeugd, HI Flanders, CJT, Chirojeugd Vlaanderen, Scouts en Gidsen Vlaanderen, Kazou, JOETZ, FOS Open Scouting, KSA, JNM, BoardX, Bella & the Yeast, UCLL. Dank aan de studenten van LUCA School of Arts voor de huisstijl en grafische elementen.

GoodPlanet