







# Voorwoord



Voor jou ligt *The Radiant Table*, het eerste kookboek van Humbly By Morgane, met heel wat inspirerende recepten, kooktips en prachtige foto's en illustraties.

We zijn heel blij en dankbaar dat jij dit boek in huis hebt gehaald. We hebben ervan genoten om het te maken en hopen dat jij net zo hard geniet van het te lezen en te gebruiken.

Wanneer we recepten creëren, proberen we die altijd zo natuurlijk en voedzaam mogelijk te houden, zonder in te boeten aan smaak. Want laten we eerlijk zijn, kun je gezond eten als je niet geniet van wat je in je mond stopt? Natuurlijk niet en dat hoeft ook helemaal niet.

Voeding is iets om van te genieten, altijd.

Daarom vertrekken de recepten in dit kookboek in de eerste plaats vanuit opwindende en heerlijke smaken.

Plantaardige voeding heeft de reputatie om saai te zijn en alleen maar te bestaan uit rauwe groenten. Maar wij willen je laten zien dat plantaardige voeding ook heel spannend, hartig en gewoon heerlijk kan zijn.

Voor de recepten gebruiken we zo weinig mogelijk bewerkte ingrediënten en zo veel mogelijk toegankelijke producten. Toen we ons eigen kookboek gingen schrijven, hebben we heel wat andere kookboeken opengeslagen en wat we toen vaak vaststelden, was dat veel van de ingrediënten niet altijd beschikbaar waren in de gewone supermarkt. *The Radiant Table* staat voor een andere aanpak en wil alle recepten toegankelijk maken voor iedereen.

De ingrediënten die je voor deze recepten nodig hebt, vind je gewoon in de supermarkt. Je hebt geen speciaal keukengerei nodig (gewoon een blender en een foodprocessor).

We hopen dat je ervan zult genieten om samen met ons te koken.

Heel veel *liefs*,  
Morgane





## Onze voorraadkast

Voor je met ons aan de slag gaat, is het misschien handig om even in onze voorraadkast te kijken en te zien welke ingrediënten je altijd in onze keuken vindt. De meeste zijn lang houdbaar, dus sla gerust een voorraad in!



### Verse ingrediënten

Look  
Ui  
Gember  
Butternut  
Spinazie  
Champignons  
Wortel  
Aardappel  
Paprika  
Broccoli  
Selderij  
Prei  
Bietjes  
Granaatappel  
Zoete aardappel  
Courgette  
Pastinaak  
Citroen  
Limoen  
Appel  
Peer  
Vijg

### Om te bakken

Kokosbloesemsuiker  
Ahornstroop  
Cacaopoeder  
Bakpoeder  
Baksoda  
Vanille  
Havermeel  
Amandelmeel  
Boekweitbloem

### In de voorraadkast

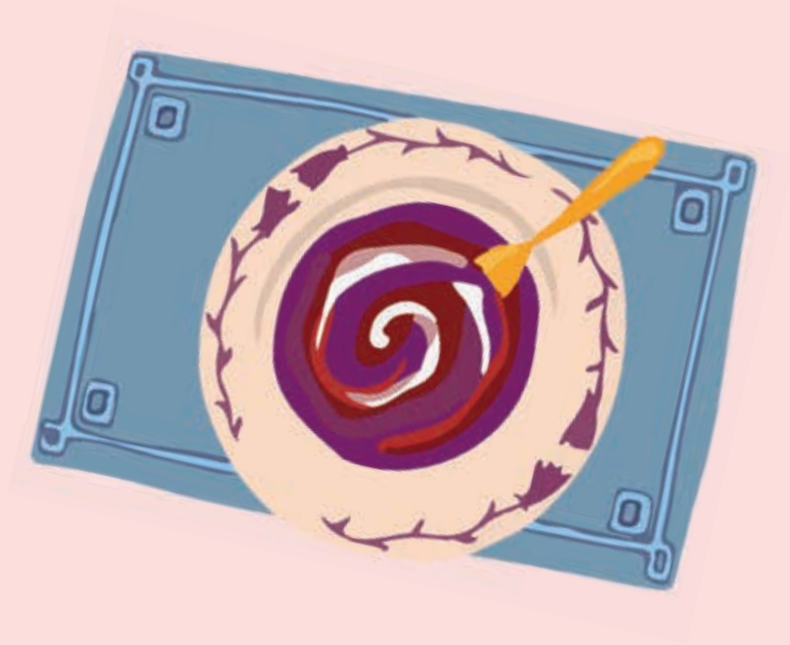
Kikkererwten  
Tomatenpuree  
Kokosmelk  
Witte bonen  
Zijden tofoe  
Amandelmelk  
Havermelk  
Miso  
Sojasaus  
Rijstazijn  
Maiszetmeel

### Kruiden en specerijen

Peterselie  
Koriander  
Munt  
Paprikapoeder  
Komijn  
Kurkuma  
Gember  
Chili  
Curry  
Uipoeder  
Lookpoeder  
Nootmuskaat

### Olie en noten

Olijfolie  
Sesamolie  
Kokosolie  
Amandelen  
Kokos  
Cashewnoten



*Different kinds of food  
for any mood*

Lichte maaltijden,  
hapjes en  
bijgerechten









Lichte maaltijden, hapjes  
en bijgerechten

VOORBEREIDING: 5 minuten



## Kaviaar van bietjes

Bietjes zijn zo'n mooie, voedzame wortelgroente, maar niet iedereen is fan van de gronderige smaak. De citroen, yoghurt en tahin in deze dip brengen die in evenwicht. Als je echt geen bietjes lust, dan is deze kaviaar niet voor jou. Vind je ze wel lekker, dan staat dit recept binnenkort ook op jouw lijstje met favorieten.

### INGREDIËNTEN

- 4 gekookte bietjes (ongeveer 380 g)
- 3 el tahin
- Sap van ½ - 1 citroen
- 1 el ahornstroop
- 1 el appelazijn
- 4 el plantaardige yoghurt
- ½ tl zeezout
- ¼ tl lookpoeder

### BEREIDING

Mix alle ingrediënten in een foodprocessor tot een hummusachtige consistentie.

**Hoe bewaren:** 4 dagen in een afgesloten pot in de koelkast.





Lichte maaltijden, hapjes  
en bijgerechten

VOORBEREIDING: 15 minuten  
BAKTIJD: 35 minuten



## Geroosterde butternutwedges met saliepesto

Als je graag butternut eet, dan weet je ongetwijfeld dat salie daar prima bij past. Wij combineerden de twee op een bijzondere manier en het resultaat is verbluffend.

### INGREDIËNTEN

Butternutwedges		Saliepesto	
1	butternut (in wedges, al dan niet geschild)	30 g	verse salie
2 el	olijfolie	80 ml	olijfolie
2 tl	zeezout	25 g	licht geroosterde pijnboompitten
140 g	ongezoete, plantaardige Griekse yoghurt	2 el	citroensap
1 el	olijfolie	1 tl	zeezout
	Een snuifje zeezout		

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Besmeer de butternutwedges met olijfolie en zeezout en bak 35 minuten in de oven, tot ze goudbruin en zacht zijn.
3. Meng de yoghurt met de olijfolie en het zeezout. Smeer uit op een dienblad en leg er de geroosterde butternutwedges op.
4. Mix alle ingrediënten voor de pesto in de foodprocessor tot een mengeling met een beetje structuur. Giet over de geroosterde butternutwedges.

**Hoe bewaren:** 1 week in een afgesloten pot in de koelkast.



Lichte maaltijden, hapjes  
en bijgerechten

VOORBEREIDING: 15 minuten  
BAKTIJD: 35 minuten  
PORTIES: 4



## Met miso gelakte zoete aardappel

Zin in een speciaal bijgerechtje voor een bijzondere gelegenheid? Dan is dit recept perfect! Het zoete van de aardappel en het hartige van de miso zijn mooi in balans en het geheel krijgt een leuke, glanzende textuur.

### INGREDIËNTEN

- 2 zoete aardappelen (gehalveerd)
- 2 el olijfolie
- 4 el miso
- 1 el ahornstroop
- 1 el sojasaus
- 2 el rijstazijn
- 1 el geraspte gember
- Fijngehakte lente-ui, koriander  
en sesamzaadjes als afwerking

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Leg de zoete aardappel op een bakplaat met de schil naar beneden. Besprenkel met olie en rooster 30 minuten.
3. Meng intussen de andere ingrediënten.
4. Besmeer, wanneer de aardappelen gaar zijn, de bovenkant met de misomengeling en zet nog 5 minuten in de oven.
5. Werk af met lente-ui, koriander en sesamzaadjes.

**Hoe bewaren:** 2 dagen in een afgesloten pot in de koelkast.





Lichte maaltijden, hapjes  
en bijgerechten

VOORBEREIDING: 25 minuten  
BAKTIJD: 45 minuten  
PORTIES: 5



## Bloemkoolgratin

Dit recept doet me denken aan mijn oma, die altijd de lekkerste bloemkool met kaassaus maakte. Deze nostalgie heeft me een duwtje gegeven om haar recept in een nieuw jasje te stoppen en door alleen gezonde ingrediënten te gebruiken.

### INGREDIËNTEN

#### Kaassaus

- 1 witte ui (fijngehakt)
- 2 teentjes look (fijngehakt)
- 500 ml ongezoete amandelmelk
- 150 g cashewnoten  
(15 minuten geweekt in heet water en afgegoten)
- 2 el maiszetmeel
- 1 el groentebouillonpasta
- 1 tl uipoeder
- ½ tl zeezout
- Een snuifje zwarte peper en nootmuskaat
- 2 el edelgist

#### Overige ingrediënten

- Roosjes van 1 bloemkool
- 5 el parmezaan (blz. 22)
- Verse, fijngehakte peterselie

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de bloemkoolroosjes in een ovenschaal.
3. Maak de kaassaus. Verwarm olijfolie op een middelhoog vuur en stook de ui en de look glazig. Doe de ui en de look met de rest van de ingrediënten voor de kaassaus in de blender en pulseer tot je een romige, gladde saus krijgt.
4. Giet de saus over de bloemkoolroosjes, werk af met de vegan parmezaan en bak 45 minuten of tot de roosjes zacht zijn.
5. Serveer met fijngehakte peterselie.

**Hoe bewaren:** 3 dagen in een afgesloten pot in de koelkast.





Lichte maaltijden, hapjes  
en bijgerechten

VOORBEREIDING: 30 minuten  
PORTIES: 2



## Caesarsalade met boerenkool

Salades zijn niet meteen onze go-togerechten als we zin hebben in iets hartigs, maar deze salade is heerlijk verwarmend. Bovendien is ze afgewerkt met onze absoluut favoriete saladedressing.

### INGREDIËNTEN

#### Boerenkoolsalade

- 1 bos jumbo boerenkool of snijbiet (zonder steeltjes, gehakt)
- 1 el olijfolie
- ¼ tl zeezout
- 100 ml caesardressing (blz. 19)\*

#### Toppings

- 4 kleine aardappelen (in kwartjes)
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl lookpoeder
- ½ tl uipoeder
- 3 dikke sneden oud zuurdesem-brood (in stukjes) voor de croutons
- ¼ tl zeezout
- ¼ tl lookpoeder
- 200 g rodekool (in reepjes)
- 3 el parmezaan (blz. 22)

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Meng de aardappelen in een beetje olijfolie, paprika, look- en uipoeder en rooster ze 15 à 20 minuten in de oven.
3. Bereid de boerenkool of de snijbiet: verwijder de harde steeltjes en snijd de blaadjes fijn. Meng ze in een kom met olijfolie en zout. Masseer de blaadjes tot ze zacht zijn. Dit duurt zo'n 5 minuten.
4. Meng de blaadjes met de caesardressing.
5. Bak de stukjes zuurdesembrood op een middelhoog vuur in een beetje olijfolie, zeezout en lookpoeder voor de croutons. Ze zijn klaar wanneer ze goudbruin en knapperig zijn.
6. Voeg alle overblijvende ingrediënten toe aan de salade en serveer.

**Hoe bewaren:** 2 dagen in een afgesloten pot in de koelkast.

### MORGANES TIP

Deze caesardressing is veel lichter en zachter dan andere saladedressings, je kunt er dus een grote scheut van gebruiken op je salades.





Lichte maaltijden, hapjes  
en bijgerechten

VOORBEREIDING: 25 minuten

BAKTIJD: 40 minuten



## Zoete-aardappelfalafels met een yoghurt dip

Deze zoete-aardappelfalafels zijn een leuke twist op een klassiek recept. We gebruiken alleen natuurlijke ingrediënten en de falafels worden niet gefrituurd, maar in de oven gebakken. De yoghurt dip is geïnspireerd op de Indiase yoghurtsaus *raita* en is met zijn frisse smaak een lekkere aanvulling bij de hartige falafels. Dit recept is goed voor zo'n 15 tot 20 falafels.

### INGREDIËNTEN

#### Kruiden-yoghurdip

- 200 g ongezoete plantaardige yoghurt
- 100 g geraspte komkommer (zonder zaadlijsten)
- 1 el citroensap
- ¼ tl zeezout
- 2 el gehakte verse munt
- 2 el gehakte verse koriander
- ¼ tl lookpoeder
- ½ tl komijnpoeder

#### Falafels

- 1 middelgrote zoete aardappel
- 2 blikjes kikkererwten (400 g) (uitgelekt en afgespoeld)
- 1 rode ui (fijngehakt)
- ½ tl lookpoeder
- 25 g havermeel
- ½ tl paprikapoeder
- ¼ tl chilipoeder
- een snufje zwarte peper en zeezout
- 4 el gehakte verse peterselie
- 35 g amandelmeel





## BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten voor de yoghurt dip en zet de pot minstens 1 uur in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C.
3. Kook of stoom de zoete aardappel tot hij zacht is. Wil je de microgolfoven gebruiken, prik dan met een vork 6 keer in de zoete aardappel (met schil) en zet 7 minuten in de microgolfoven. Schil de aardappel en gebruik het vlees. Pureer de aardappel grof.
4. Meng de kikkererwten, de ui, de look en het havermeel in een foodprocessor tot de kikkererwten fijngemalen zijn.
5. Giet het kikkererwtmengsel in een kom, voeg de zoete-aardappelpuree en de rest van de ingrediënten voor de falafels toe (behalve het amandelmeel). Meng goed.
6. Dek de kom af en zet 1 uur in de koelkast. Rol er nadien balletjes van en druk plat tot schijfjes.
7. Giet het amandelmeel in een kom en haal er de falafels door. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel rijkelijk met olie. Bak 40 tot 45 minuten, draai ze halverwege om.
8. Serveer de gebakken falafels warm met de verse yoghurt dip.

**Hoe bewaren:** 3 dagen in een afgesloten pot in de koelkast voor de falafels, 4 dagen voor de dip.

