

# Lenna's

# PLANT BASED Kitchen

65 eiwitrijke, voedzame  
recepten voor elke dag



Lenna Omrani

# INHOUD

---

Voorwoord 7  
Volwaardig plantaardig 8

Ontbijt 12  
Lunch 40  
Diner 72  
Bijgerechten 136  
Snacks & Desserts 148

Weekmenu's 168  
Register 174

---





# VOORWOORD

**W**elkom in Lenna's Kitchen, wat ontzettend leuk dat je mijn vierde kookboek in handen hebt! Al sinds ik foto's van mijn eerste plantaardige recepten post, probeer ik te laten zien hoe je dagelijks écht lekker en voedzaam kunt koken. Met het openen van Lenna's Kitchen, mijn kookstudio, kan ik hier een stapje verder in gaan. In de workshops die ik daar geef, leer ik je hoe je plantaardige maaltijden niet alleen superlekker en easy maakt, maar ook volwaardig. Echt voedzaam dus.

Het is echt een voorrecht om zoveel mensen over de keukenvloer te krijgen. Mensen komen uit heel Nederland naar de workshops toe, en het is bijzonder om te zien dat ze dagelijks mijn recepten maken en mijn kookboeken met regelmaat gebruiken. Dat geeft, als je het mij vraagt, aan dat er behoefte is aan simpele, laagdrempelige maaltijden die je thuis kunt bereiden. Tijdens de workshops probeer ik in te steken op verschillende kooktechnieken en methodes, in plaats van drie specifieke recepten aan te leren, zodat je begrijpt hoe je tijdens het koken aan de slag kunt. Alles om je het gevoel te geven: dit is haalbaar en lekker!

Als je mijn eerdere *Every Day Vegan*-kookboeken in huis hebt, of weleens hebt gezien, zul je zien dat *Lenna's Plantbased Kitchen* een make-over heeft gekregen. Dat

zit 'm niet alleen in de vormgeving, maar ook (of misschien wel vooral) in mijn aanpak om plantbased gerechten nog beter te maken. Daarvoor ben ik afgelopen jaar heel veel buiten de deur gaan eten. In verschillende steden, van Barcelona en Londen tot New York, en van Amsterdam en Rotterdam tot Nijmegen, Den Bosch en Groningen, om meer te proeven en om inspiratie op te doen. In Barcelona had mijn vriend Joris bijvoorbeeld een vegan burger besteld waarover hij superenthousiast was. Nu ben ik niet per se een burgerliefhebber en was Joris vroeger echt een vleesliefhebber, maar ik wist: dit soort dingen moet ik gaan maken! Gerechten met verschillende lagen, met gevarieerd gebruik van plantaardige eiwitbronnen. Geen kant-en-klare vleesvervangers, maar echte volwaardige plantbased gerechten, die gebruikmaken van het beste wat groenten en peulvruchten te bieden hebben.

Ik hoop dat je met *Lenna's Plantbased Kitchen* goede ideeën opdoet om zelf mee aan de slag te gaan! Laat me vooral weten wat je van de recepten vindt, of kom eens langs bij een van de workshops.

*Lenna*

# VOLWAARDIG PLANTAARDIG



Heerlijke, haalbare én volwaardige gerechten, dat is wat ik met Lenna's Kitchen wil bieden. Misschien vraag je je bij plantaardig koken af: hoe dan? Meer peulvruchten en tofu gebruiken klinkt logisch, maar hoe maak ik er iets lekkers mee? En krijg ik wel de voedingsstoffen binnen die ik nodig heb? Deze en andere vragen komen veel aan bod tijdens de workshops die ik geef, soms ook samen met Lobke Faasen. Lobke en ik kennen elkaar al heel lang, en we vullen elkaar goed aan: zij weet als diëtist alles over de juiste basis voor een gezond plantaardig eetpatroon, en ik weet die basis om te zetten in recepten die je kunt en wilt blijven maken.

# Ontbijt

**Bij Lenna's Kitchen houden we van een voedzaam en vullend ontbijt, maar het moet ook vooral makkelijk en lekker zijn! Of je nu kiest voor glutenvrije pompoencake met vijgen en walnoten (die heel erg lijkt op mijn 'famous' bananenbrood), toast met whipped tofu (ja echt, je kunt een soort 'cream cheese' maken van tofu!) of een warme kom teffpap met gebakken kaki – je start de dag meteen goed. Dit hoofdstuk zit bomvol recepten die niet alleen lekker, maar ook voedzaam en vezelrijk zijn. Want een goed begin van je dag is het halve werk, toch?**







# BOEKWEITPANNENKOEKEN MET BANAAN EN CHOCOLADESAUS

Wat is er beter dan een stapel zelfgemaakte pannenkoeken? Deze boekweitpannenkoeken zijn glutenvrij en nootachtig van smaak en de zelfgemaakte chocoladesaus maakt ze extra lekker en zoet... De perfecte manier om het weekend te starten!

---

2 personen | Voorbereidingstijd: 5 minuten | Bereidingstijd: 10 minuten  
Kooktijd: 15 minuten | **Allergenen:** geen

---

## VOOR DE CHOCOLADESAUS:

200 ml kokosmelk  
4 medjoul-dadels, ontpit  
en in stukjes  
2 el cacao poeder  
snufje zout

## VOOR DE PANNENKOEKEN:

125 g boekweitmeel  
1 rijpe banaan  
200 ml plantaardige melk  
1 tl vanille-extract  
1 tl bakpoeder  
1 tl kokosolie

blender of keukenmachine  
afsluitbaar potje

**TIP**  
Voeg eventueel vers fruit,  
noten of kokosvlokken  
toe als extra topping.

## BEREIDING

1. Verwarm voor de chocoladesaus in een steelpan de kokosmelk met de dadels op middelhoog vuur. Laat de melk warm en de dadels zacht worden.
2. Giet het mengsel in de blender of keukenmachine, voeg het cacao poeder en het zout toe en mix tot een gladde, romige saus.
3. Doe de saus in het potje en zet opzij. Je kunt hem zo laten staan of in de koelkast laten afkoelen. Hoe meer de saus afkoelt, hoe dikker hij wordt.
4. Doe ondertussen voor de pannenkoeken het boekweitmeel, de banaan, plantaardige melk en het vanille-extract in de blender. Mix tot een glad beslag. Voeg het bakpoeder toe en mix kort door. Laat het beslag daarna een paar minuten rusten.
5. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep met een eetlepel het beslag in de pan om kleine pannenkoekjes te maken. Bak ze 2-3 minuten per kant, tot ze mooi goudbruin zijn. Herhaal tot alle beslag op is.
6. Stapel de pannenkoekjes op een bord en schenk de chocoladesaus erover. De chocoladesaus blijft in de koelkast tot 5 dagen goed. Je kunt hem opnieuw verwarmen voor een vloeibare textuur of koud gebruiken als een dikkere saus.

# Diner

Als er één hoofdstuk is waar ik écht niet kan kiezen welke gerechten mijn favorieten zijn, is dit het wel. Van curry's en taco's tot risotto en stamppot – hier vind je voor ieder wat wils. Maar als we alle favoriete ingrediënten van het Lenna's Kitchen-team zouden samenvoegen, dan kom je uit bij de ultieme maaltijd: Lenna's Kitchen Bowl! Dit hoofdstuk staat vol met makkelijke, voedzame én smaakvolle gerechten die laten zien hoe veelzijdig plantaardig eten kan zijn.





# LENNA'S KITCHEN-BOWL MET GEBAKKEN TOFU EN TAHINDRESSING

4 personen | Voorbereidingstijd: 20 minuten | Bereidingstijd: 20 minuten  
Baktijd: 35 minuten | **Allergenen:** soja

## VOOR DE BOWL:

200 g quinoa  
400 g flespompoen,  
in blokjes gesneden  
2 el olijfolie  
2 tl komijnpoeder  
zout en peper  
50 g pittenmix  
(bijv. pompoenpitten,  
zonnebloempitten  
en sesamzaad)  
250 g gemengde

## tomaatjes, in kwarten

2 rijpe avocado's,  
in blokjes gesneden  
100 g vegan kimchi  
100 g rucola  
1 handvol kiemgroenten

## VOOR DE TOFU:

400 g tofu, in blokjes  
gescheurd (1½ x 1½ cm)  
1 el olijfolie  
1 tl gerookte-paprika-

## poeder

2 el maïzena

## VOOR DE DRESSING:

3 el romige tahin  
1 el citroensap  
1 teentje knoflook,  
fijngehakt of geraspt  
2-3 el water, om te  
verdunden

optioneel: airfryer

## BEREIDING

1. Spoel in een fijne zeef de quinoa goed af onder koud water. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking (ongeveer 15 minuten). Laat afkoelen en zet apart.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de pompoenblokjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie, bestrooi met komijnpoeder, zout en peper en hussel goed. Rooster 25-30 minuten in de oven, tot de pompoen zacht en licht gekaramelliseerd is.
3. Meng ondertussen voor de gebakken tofu de tofustukken in een kom met de olijfolie, het gerookte-paprikapoeder, de maïzena en zout en peper naar smaak. Hussel goed, zodat alles bedekt is. Leg de tofu in de airfryer en bak 20-25 minuten op 180 graden, tot de stukjes knapperig zijn. Let op: schud de tofu de eerste 10 minuten regelmatig goed door, zodat de stukjes niet aan elkaar blijven plakken. Heb je geen airfryer? Bak de tofu dan in 30 minuten in de oven; dit kan tegelijk met de pompoen.
4. Meng ondertussen voor de dressing de tahin, het citroensap, de geraspte knoflook en wat water in een kommetje glad en romig. Rooster voor de bowl de pittenmix in een droge koekenpan op middelhoog vuur in 2-3 minuten lichtbruin en geurig. Laat afkoelen.
5. Verdeel voor de bowls de gekookte quinoa over 4 kommen. Voeg de geroosterde pompoen, knapperige tofustukjes, de tomaatjes, avocado, kimchi, rucola en kiemgroenten toe. Bestrooi met de geroosterde pittenmix.
6. Schenk de dressing erover en breng verder op smaak met zout en peper.

# Snacks & Desserts

**Dit is hét hoofdstuk voor iedereen die van zoet houdt. En het leukste? Hier gebruik je alleen maar voedzame ingrediënten! De carrot cake-blondies zijn gemaakt met peulvruchten, en geloof me, je proeft het niet eens. De sinaasappel bliss balls zijn standaard in onze koelkast te vinden en de warme peer is perfect als snack, dessert of zelfs als ontbijt. Kortom: genoeg lekkers om van te genieten!**



# PRUIMENGALETTE

Een galette kun je op heel veel verschillende manieren vullen. Steenfruit, zoals pruimen, vind ik ideaal omdat het zijn kleur en vorm goed behoudt en toch een sappige en zoete smaak geeft aan het dessert.

---

6-8 personen | Voorbereidingstijd: 10 minuten | Bereidingstijd: 10 minuten  
Baktijd: 35 minuten | **Allergenen:** noten, gluten, soja

---

1 rol quiche- of taartdeeg  
(ca. 230 g)

70 g pecannoten,  
fijngemalen

500 g pruimen, ontpit en  
in plakjes gesneden

50 g kokosbloesemsuiker

1 scheutje sojamelk

2 handjes amandel-  
schaafsel

optioneel: 1 el geraspte  
kokos

**VOOR ERBIJ:**

optioneel: vegan ijs  
naar keuze

## TIP

Zijn de pruimen niet in het seizoen, dan is deze galette ook perfect te maken met appel, peer of kaki's.

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Rol het deeg uit met het bijgeleverde bakpapier en leg het op de bakplaat.
2. Strooi de pecannoten gelijkmatig over het deeg, maar laat een rand van 3-4 cm vrij.
3. Meng de pruimen in een kom met de kokosbloesemsuiker. Verdeel dit mengsel over de gemalen pecannoten.
4. Vouw de randen van het deeg over een deel van de pruimen naar binnen.
5. Bestrijk de randen van het deeg met de sojamelk. Bestrooi de pruimen met het amandelschaafsel.
6. Bak de galette 35 minuten in de oven, totdat het deeg goudbruin en gaar is en de pruimen lekker zacht zijn.
7. Laat de galette een paar minuten afkoelen, snijd hem in stukken en serveer eventueel met een bolletje vegan ijs naar keuze.





# REGISTER

## A

Aardpeer 92  
Amandelen 70, 102, 151-152, 155, 160  
Artisjok 126, 142  
Artisjok met vegan tzatziki en basilicumolie 142  
Aubergine 111, 123  
Avocado 24, 66, 81, 98, 105, 135

## B

Banaan 19-20, 27, 151, 159

### Bijgerechten

Artisjok met vegan tzatziki en basilicumolie 142  
Geroosterde regenboogwortels met sinaasappel-tijmmarinade en bonenpuree 146  
Geroosterde zoete aardappel met gebakken linzen, spinazie en tahindip 139  
Knapperig gebakken aardappeltjes met smoky romesco 143  
Knapperige tofufrietjes met zelfgemaakte bbq-saus 144  
'No sugar'-mangochutney 140  
Salade disha met 'tonijn' van kikkererwten 138  
Supersnelle tapenade 141  
Traditionele falafel uit de oven 145  
Tuinbonen-doperwtensalade met crispy-chili-olie, citroen en munt 147  
Bimi 62  
Bloemkool 76, 98, 120  
Blueberry-crumble ontbijtmuffins 23  
Boekweitpannenkoeken met banaan en chocoladesaus 19  
Bourguignon van gerookte tofu en paddenstoelen 75  
Bramen 16  
Broccoli 101, 129

## C

Caesarsalade met gerookte tofu, knoflookcroutons en romige dressing 44  
California rolls met zwarte rijst 105  
Cannellinibonen 20, 160  
Carrot cake-blondies met witte bonen 160  
Cashewnoten 65, 97, 130, 143, 147  
Courgette 15, 55, 70  
Courgette-kikkererwtenwafels 15

## D

Dadels 16, 19, 23, 27, 35, 140, 151-152, 155-156, 159-160, 163

### Diner

Bourguignon van gerookte tofu en paddenstoelen 75  
California rolls met zwarte rijst 105  
Griekse tzatziki-quinoabowl 120  
Harissa-quinoabowl met geroosterde kabocha-pompoen 102  
Herfstgroenten-traybake met knapperige limabonen 92  
Italiaanse zoete aardappelen met rode-pesto-kikkererwtenvulling 130  
Lenna's kitchen-bowl met gebakken tofu en tahindressing 135  
Marokkaanse gevulde aubergines met quinoa-tabouleh en kruidenyoghurt 123  
Mediterrane bulgurovenschotel met olijven, artisjok en granaatappelpitjes 126  
Mungbonen-linzendahl met pompoen en kruidenolie 89  
Pulled oesterzwammen in hoisinsaus 101  
Rode quinoasalade met tempe en bloemkool en yoghurt-

tahindressing 98  
Romige citroengras-pindacurry met crispy kokostofu 84  
Romige en eiwitrijke pasta met knolselderij, gepofte knoflook en limabonen 95  
Romige sobanoedelsoep met miso, gebakken groenten en knapperige tofu 111  
Taco's met gebakken tempékruimels, avocadosaus en frisse koolsla 81  
Tarte tatin met cherrytomaten en tofu-ricotta 119  
Triple peulvruchtencurry met gebakken bloemkool en tofu 76  
Vegan quiche met snijbiet en prei 114  
Wortel-abrikozenrisotto met tofuballetjes 106  
Zoete-aardappel-broccoli-stamppot met tofu-'spekjes' 129  
Doperwten 62, 147

## F

Feta 62, 120, 126  
Frambozen 20, 151  
Frisse doperwt-bimi-orzosalade met mosterdvinaigrette 62  
Frisse kokos-quinoa-fruitsalade met zoete tahindressing 39

## G

Geroosterde regenboogwortels met sinaasappel-tijmmarinade en bonenpuree 146  
Geroosterde zoete aardappel met gebakken linzen, spinazie en tahindip 139  
Gingerbread-baked oats met bramen 16  
Glutenvrije pompoencake met gedroogde vijgen en walnoten 28

Granenmixbowl en zoete aardappel met harissa uit de oven 69  
Griekse tzatziki-quinoabowl 120

## H

Harissa-quinoabowl met geroosterde kabocha-pompoen 102  
Hartige miniquiches met volkorenwrapbodem 31  
Hartige wentelteeftjes met gebakken linzen, spinazie en tomaatjes 56  
Herfstgroenten-traybake met knapperige limabonen 92  
Hot chocolate met dadel 156

## I

Italiaanse zoete aardappelen met rode-pesto-kikkererwtenvulling 130

## K

Kaki 36  
Kappertjes 44, 138, 141  
Kastanjechampignons 49  
Kersen-chiapudding met dadel-pompoenpittencrumble 27  
Kikkererwten 43, 49, 78, 86, 101, 120, 123, 130, 138, 145  
Kleurrijke panzanellasalade met whipped tofu en limabonen 59  
Knapperig gebakken aardappeltjes met smoky romesco 143  
Knapperige tofufrietjes met zelfgemaakte bbq-saus 144  
Knolselderij 95  
Kokosmelk 19, 39, 76, 86, 89, 155  
Komkommer avocadogazpacho met munt en crunchy linzen 66  
Kurkuma-kikkererwten pannenkoeken met gebakken paddenstoelen en kruidenyoghurt 49

## L

Lenna's kitchen-bowl met

gebakken tofu en tahindressing 135  
Limabonen 55, 59, 70, 76, 92, 95, 126, 146  
Limabonenspread op gebakken naan met courgette en chili-olie 70  
Linzen 56, 66, 69, 89, 102, 139

## Lunch

Caesarsalade met gerookte tofu, knoflookcroustons en romige dressing 44  
Frisse doperwt-bimiorzosalade met mosterdvinaigrette 62  
Granenmixbowl en zoete aardappel met harissa uit de oven 69  
Hartige wentelteeftjes met gebakken linzen, spinazie en tomaatjes 56  
Kleurrijke panzanellasalade met whipped tofu en limabonen 59  
Komkommer avocado-gazpacho met munt en crunchy linzen 66  
Kurkuma-kikkererwten pannenkoeken met gebakken paddenstoelen en kruidenyoghurt 49  
Limabonenspread op gebakken naan met courgette en chili-olie 70  
Masala scrambled tofu de allerbeste! 52  
Snel limabonenstoofpotje in pestosaus 55  
Udonnoedels in romige miso-tahinsaus met gebakken paddenstoelen 65

## M

Mango 39, 140, 151  
Mangomousse van zijden tofu met dadel-karamelsaus 151  
Marokkaanse gevulde aubergines met quinoa-tabouleh en

kruidenyoghurt 123  
Masala scrambled tofu de allerbeste! 52  
Mediterrane bulgur-ovenshotel met olijven, artisjok en granaatappelpitjes 126  
Miso 56, 65, 95, 111  
Mungbonen 89  
Mungbonen-linzendahl met pompoen en kruidenolie 89

## N

No bake-pecan karameltaart 155  
'No sugar'-mangochutney 140  
Nori 105, 138

## O

Oesterzwammen 75, 101  
Olijven 120, 126, 138, 141

## Ontbijt

Blueberry-crumble ontbijtmuffins 23  
Boekweitpannenkoeken met banaan en chocoladesaus 19  
Courgette-kikkererwtenwafels 15  
Frisse kokos-quinoa-fruit-salade met zoete tahindressing 39  
Gingerbread-baked oats met bramen 16  
Glutenvrije pompoencake met gedroogde vijgen en walnoten 28  
Hartige miniquiches met volkorenwrapbodem 31  
Kersen-chiapudding met dadel-pompoenpittencrumble 27  
Pink ontbijtsmoothie met verstopte bonen 20  
Toast met tofu-avocado-spread en kruidenolie 24  
Toast met whipped tofu en bessencompote 32  
Warme pompoen-teffpap met kardemom, gebakken kaki en pecannoten 36

Yoghurtparfaits met warme peer en dadelkaramel 35  
Orzo 62

## **P**

Paksoi 113  
Panko 84  
Paprika 31, 84, 105, 143  
Pastinaak 92  
Pecannoten 36, 39, 155, 164  
Peer 35, 167  
Pijnboompitten 97, 132  
Pindakaas 84  
Pink ontbijtsmoothie met verstoppte bonen 20  
Pompoen 27-28, 36, 89, 92, 102, 135, 146  
Prei 31, 55, 97, 114  
Pruimen 164  
Pruimengalette 164  
Pulled oesterzwammen in hoisinsaus 101

## **Q**

Quinoa 39, 69, 98, 102, 120, 123, 135

## **R**

Radijs 120  
Risotto 106  
Rode biet 75, 114  
Rode quinoasalade met tempe en bloemkool en yoghurt-tahindressing 98  
Rode wijn 75  
Rodekool 81, 105  
Romige citroengras-pindacurry met crispy kokostofu 84  
Romige en eiwitrijke pasta met knolselderij, gepofte knoflook en limabonen 95  
Romige sobanoedelsoep met miso, gebakken groenten en knapperige tofu 111  
Rozijnen 28

## **S**

Salade disha met 'tonijn' van kikkererwten 138  
Sinaasappel 16, 146, 152

Sinaasappel-bliss balls met kardemom 152

## **Snacks & Desserts**

Carrot cake-blondies met witte bonen 160  
Hot chocolate met dadel 156  
Mangomousse van zijden tofu met dadel-karamelsaus 151  
No bake-pecan karameltaart 155  
Pruimengalette 164  
Sinaasappel-bliss balls met kardemom 152  
Sticky upside-down-taart met gekaramelliseerde banaan 159  
Volkoren-cinnamon rolls met dadelvulling 163  
Warme peer uit de oven met gekaramelliseerde walnotenvulling 167  
Snel limabonenstoofpotje in pestosaus 55  
Snijbiet 114, 116  
Sobanoedels 111  
Spinazie 56, 78, 84, 89, 126, 139  
Sticky upside-down-taart met gekaramelliseerde banaan 159  
Supersnelle tapenade 141

## **T**

Taco's met gebakken tempé-kruimels, avocadosaus en frisse koolsla 81  
Tahin 39, 65, 70, 98, 114, 135, 139  
Tarte tatin met cherrytomaten en tofu-ricotta 119  
Tempé 81, 98  
Toast met tofu-avocadospread en kruidenolie 24  
Toast met whipped tofu en bessencompote 32  
Tofu 24, 27, 31-32, 44, 52, 59, 75-76, 84, 92, 105-106, 111, 114, 119, 129, 135, 144, 151  
Traditionele falafel uit de oven 145  
Triple peulvruchtencurry met gebakken bloemkool en tofu 76  
Tuinbonen-doperwtensalade met

crispy-chili-olie, citroen en munt 147

## **U**

Udonnoedels in romige miso-tahinsaus met gebakken paddenstoelen 65

## **V**

Vegan quiche met snijbiet en prei 114  
Volkoren-cinnamon rolls met dadelvulling 163

## **W**

Walnoten 28, 106, 160, 167  
Warme peer uit de oven met gekaramelliseerde walnotenvulling 167  
Warme pompoen-teffpap met kardemom, gebakken kaki en pecannoten 36  
Wittekool 81  
Wortel-abrikozenrisotto met tofuballetjes 106  
Wortels 43, 75, 106, 138, 146

## **Y**

Yoghurtparfaits met warme peer en dadelkaramel 35

## **Z**

Zoete aardappel 69, 129-130, 139  
Zoete-aardappel-broccoli-stamppot met tofu-'spekjes' 129



# Volwaardig plantaardig en écht lekker

Met *Lenna's Plantbased Kitchen* zet je binnen no time een heerlijk, eiwitrijk, plantaardig gerecht op tafel. De recepten in dit boek zijn volwaardig, kleurrijk en zitten boordevol plantaardige eiwitten – de perfecte basis voor als je genoeg energie wilt hebben en voedzaam wilt eten. Met handige tips bij de recepten en inspirerende weekmenu's, sta je zorgeloos in de keuken. Dit worden jouw nieuwe go-to-recepten voor elke dag!

Lenna Omrani inspireert al jaren vele mensen om meer plantaardig te eten. Lenna's Kitchen is dé plek waar je alles leert over plantaardig koken. Eerder schreef ze de succesvolle *Every Day Vegan*-boeken, dit is haar vierde kookboek.



**Lenna's  
Kitchen**

PLANT – BASED GOOD FOOD



9 789043 929219

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

