

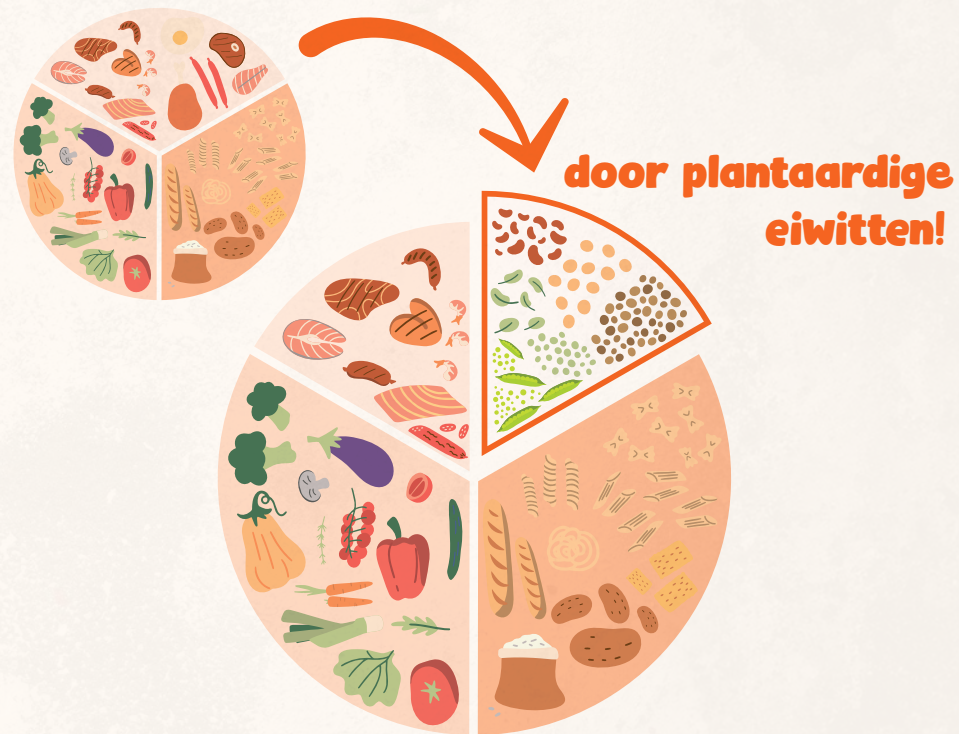
HALF | HALF

**Meer eiwit,
minder vlees**



- “ **Half/half** biedt toegankelijke, smaakvolle gerechten, waarbij het **dierlijke eiwit is verlaagd** en het **plantaardige eiwit is verhoogd** door middel van peulvruchten. **Waarom?** Om een duurzame, nog **voedzamere draai** te geven aan **traditionele gerechten**. ”

**Vervang de helft van
je dierlijke eiwitten ...**



Powerpeulen

Onze chefs hebben een aantal traditionele recepten omgebouwd naar nóg voedzamere varianten. Peulvruchten zijn namelijk super gezond. Ze bevatten **van nature veel voedingsvezels die helpen voor een goede darmwerking**. Daarnaast bieden ze de nodige eiwitten die essentieel zijn voor het **behouden van spiermassa**.



Op maat voor elk type chef

De peulvruchten van Bonduelle zijn bovendien te verkrijgen in **verschillende formaten en verpakkingstypen**. Zo vind je de peulvruchten in diepvries, sous vide blik en onze handige easybag verpakking. Meer info over onze peulvruchten? Contacteer ons via foodservicebenelux@bonduelle.com en we helpen je graag verder!



Recepturen

Om het voor jou als chef zo makkelijk mogelijk te maken hebben we niet alleen het aantal personen, maar ook de **voedingswaarden per recept al helemaal gestandaardiseerd**. De porties van groenten, peulvruchten, maar ook vlees, vis én eiwitten zijn zorgvuldig berekend. Zo ben je ervan verzekerd dat er een voedzame maaltijd op tafel komt. Het aantal personen voor ieder recept ligt op **10 personen**. Dit maakt het vergroten of verkleinen van het recept erg simpel.

Klimaatlabel

Onder ieder recept vind je het **Klimato klimaatlabel** terug. Dit klimaatlabel geeft de CO₂-uitstoot van elke maaltijd weer in kilogram CO₂e (koolstofdioxide-equivalent). De voedingsindustrie draagt bij aan een derde van de wereldwijde CO₂-uitstoot. Een gemiddelde maaltijd veroorzaakt ongeveer 1.7 kg CO₂e-uitstoot, maar om de VN-klimaatdoelstellingen te halen moeten we dit terugbrengen tot 0.5 kg CO₂e. **Vervangen van vlees door peulvruchten is een eenvoudige manier om de klimaatimpact te verminderen**. Als Bonduelle willen we chefs dan ook graag helpen om klimaatvriendelijke recepten aan te bieden, die bovenal ook gewoon ontzettend lekker en voedzaam zijn.



Biet & boon met aardappelpuree en kalfssucade

D 2.70
kg CO₂e

Ingrediënten

- 750 gr **Bonduelle blokjes van rode biet Sous vide**
- 750 gr **Bonduelle kikkererwten Sous vide**
- 400 ml balsamico azijn
- peper en zout
- 1 kg aardappelpuree
- 100 gr waterkers
- 800 gr kalfssucade
- 500 ml gebonden kalfsjus

Weetje

Rode biet is veelzijdig: je kunt het rauw gebruiken door salades, roosteren voor een zoete, aardse smaak of pureren in soepen en dips. Door bietjes te combineren met citrus of geitenkaas, accentueer je hun natuurlijke zoetheid en voeg je een verfrissende twist toe.

Bereidingswijze

1. Giet de rode bietenblokjes en kikkererwten af en laat uitlekken. Meng ze dan samen met de balsamico azijn, peper en zout. Verwarm in de oven op 120°C met 20% stoom gedurende 5 minuten en houd warm.
2. Maak de aardappelpuree volgens aanwijzingen op de verpakking en houd warm.
3. Gaar de kalfssucade en verwarm de gebonden kalfsjus.
4. Snijd 3/4 van de waterkers en meng deze door de aardappelpuree.
5. Dresseer de rode bietenblokjes met kikkererwten in een diep bord met een schep aardappelpuree. Maak het geheel af met de kalfssucade, kalfsjus en garneer met de resterende waterkers.



Bonduelle
Food Service



Broccoli, zwarte bonen met op vel gestoomde witvisfilet en wilde rijst

C 1.02
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg wilde rijst mix
- 500 gr Bonduelle broccoli
- 500 gr Bonduelle zwarte bonen Easybag
- 1 kg witvisfilet
- 200 ml vetstof
- 10 g furikake
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Meng ondertussen de broccoli met de vetstof en bereid in de heteluchtoven op 120°C, 20% stoom gedurende 5 minuten.
3. Giet de zwarte bonen af, spoel af en meng met de broccoli. Maak eventueel op smaak met peper en zout en plaats nog 3 minuten terug in de oven om te verwarmen.
4. Portioneer de witvisfilets, kruid met peper en zout en stoom gaar.
5. Serveer de groenten met de rijst, gestoomde vis en maak het geheel af met furikake.

Weetje

Wist je dat zwarte bonen vol gezonde voedingsstoffen zitten? Ze bevatten onder andere kalium, foliumzuur en vitamine B6!

Bloemkool met groene linzen, aardappel en kipsaucijs



Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle groene linzen Service**
- 1 kg aardappelen
- 300 ml vetstof
- 10 stuks kipsaucijs
- 500 gr **Bonduelle bloemkool Minute**
- 500 ml (vlees)jus
- 10 gr vadouvan
- peper en zout
- cress

Weetje

Wist je dat.. linzen de nodige eiwitten en voedingsvezels bevatten die zorgen voor een gelijkmatige vertering en langdurige verzadiging?

Bereidingswijze

1. Laat de groene linzen 24 uur van tevoren ontdooien in de koeling.
2. Kook ondertussen de aardappelen gaar, laat volledig afkoelen en snijd vervolgens de aardappelen in grove stukken.
3. Verhit 1/3 van de vetstof en bereid hierin de kipsauciizen. Houd warm.
4. Verhit in een andere pan 1/3 van de vetstof en bak hierin de aardappelen krokant. Maak op smaak met peper en zout, houd warm.
5. Meng de bloemkool met de vadouvan, de rest van de vetstof en de linzen. Verwarm deze in de heteluchtoven op 120°C, 20% stoom gedurende 6 tot 8 minuten. Schep regelmatig om.
6. Verwarm de jus.
7. Serveer het bloemkool-linzen mengsel met de gebakken aardappelen en kipsaucijs. Maak het gerecht af met de jus en garneer de aardappelen met cress.



Haricots verts met kidneybonen, tagliatelle en gegrilde kipfilet

C 1.28
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg tagliatelle
- 1 kg kipfilet
- 200 ml olijfolie
- peper en zout
- 500 gr **Bonduelle kidneybonen Sous vide**
- 500 gr **Bonduelle sperziebonen zeer fijn Minute**
- 200 gr pesto verde
- 200 gr rucola
- 200 gr grana padano

Bereidingswijze

1. Bereid de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd warm.
2. Besprenkel de kipfilet met 2/3 van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Grill de kipfilets vervolgens gaar en houd warm.
3. Laat de kidneybonen uitlekken en spoel goed na. Meng in een ovenschaal de sperziebonen, de kidneybonen, overige olijfolie en pesto. Verwarm deze in de heteluchtoven op 120°C, 20% stoom gedurende 6 tot 8 minuten.
4. Serveer de gemengde groenten, samen met de gegrilde kip, naast de tagliatelle en garneer met de rucola en grana padano.

Weetje

Kidneybonen worden ook weleens nierboontjes genoemd door hun kenmerkende uiterlijk. Ze leveren een mooie portie eiwitten en hebben een licht zoete, vlezig smaak, waardoor ze goed tot hun recht komen in diverse recepten.

Gevulde aardappel met bruine linzen, rode ui en buikspek

C 1.44
kg CO₂e

Ingrediënten

- 10 stuks grote aardappelen
- 250 gr **Bonduelle gegrilde rode ui Service**
- 500 ml balsamico azijn
- 1 kg buikspek
- 750 gr **Bonduelle bruine linzen Easybag**
- 500 gr zuurkool
- 10 stuks grote augurken zoet/zuur
- 600 ml honing-mosterd dressing
- 200 gr geraspte Emmentaler kaas
- vene cress

Weetje

Bruine linzen zijn een uitstekende bron van plantaardige eiwitten en vezels. Ze bevatten veel ijzer, foliumzuur en antioxidanten, die bijdragen aan een goede gezondheid van het hart en de spijsvertering.

Bereidingswijze

1. Gaar de aardappelen met schil in de heteluchtoven op 200°C gedurende 20 tot 25 minuten en houd warm.
2. Meng ondertussen de gegrilde rode ui met de balsamico en karameliseer in een pan. Gaar ook het buikspek en houd beide warm.
3. Giet de bruine linzen af en meng met de zuurkool. Verwarm in de oven op 120°C met 20% stoom gedurende 5 minuten.
4. Snijd de aardappel in, vul met de zuurkool en bruine linzen.
5. Dresseer de gevulde aardappel op bord samen met de augurk, rode ui en buikspek. Maak het geheel af met de honing-mosterd dressing, de geraspte kaas en vene cress.



Bonduelle
Food Service

Risotto met tuinerwten, gezouten citroen en boerenworst

C 2.04
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1,5 kg risottorijst
- 100 ml witte wijn
- 1l room
- Peper en zout
- 750 gr **Bonduelle tuinerwten extra fijn Minute**
- 5 stuks gezouten citroen
- 10 stuks boerenworst
- 250 gr Bonduelle zilveruitjes
- 500 gr Bonduelle bloemkool Minute
- 50 ml vetstof
- vene cress

Bereidingswijze

1. Bereid de risottorijst volgens aanwijzingen op de verpakking. Voeg de witte wijn toe tijdens het bereiden, samen met de helft van de room. Maak op smaak met peper en zout en houd warm.
2. Verwarm de tuinerwten in de resterende room, sap van gezouten citroen en houd warm.
3. Bak de worsten goudbruin en houd warm. Rooster de zilveruitjes in de oven op 250 °C hetelucht gedurende 5 minuten en laat kleuren.
4. Meng de bloemkool met de vetstof, maak op smaak met peper en zout. Regeneer gedurende 5 minuten op 120°C met 20% stoom en houd warm.
5. Dresseer het geheel op bord, garneer met de zilveruitjes en vene cress.

Weetje

Tuinerwten, ook wel doperwten genoemd, zijn een van de oudste gecultiveerde gewassen. Ze zijn niet alleen heerlijk zoet en knapperig, maar ook rijk aan eiwitten, vezels en vitamines, waardoor ze zowel lekker als voedzaam zijn.

Spinazie, groene peulbonen stoof met aardappel en kalfspicanha

E 2.77
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg aardappelen
- peper en zout
- 1 kg kalfspicanha
- 200 ml vetstof
- 500 gr **Bonduelle bladspinazie**
- 500 gr **Bonduelle groene peulbonen Minute**
- 5 gr nootmuskaat
- 100 gr kruidenboter cress

Weetje

Groene peulbonen worden ook wel flageolets genoemd en zijn een klassieker in de Franse en Belgische keuken. De boon heeft een lekker smeuïge smaak en voegt een frisse kleur toe aan een gerecht.

Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Breng water aan de kook, maak op smaak met zout en kook de aardappelen gaar.
2. Kruid de kalfspicanha met peper en zout. Verhit 1/2 vetstof in de pan en bak de kalfspicanha naar wens.
3. Verhit ondertussen de rest van de vetstof en stoof hierin de spinazie met de groene peulbonen. Maak op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
4. Serveer de gestoofde groenten samen met de kalfspicanha en aardappelen.
5. Maak het gerecht af met een beetje kruidenboter en enkele takjes cress.





Bulgur met erwten, gegrilde paprika en lamsstoof

E 2.55
kg CO₂e

Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle bulgur Service**
- 500 gr **Bonduelle kikkererwten Service**
- 500 gr **Bonduelle rode en gele paprika gegrild Service**
- 1 kg **lamsstoof met jus**
- 500 gr **Bonduelle tuinerwten zeer fijn Minute**
- 5 gr knoflookpuree
- 250 gr tomatenblokjes
- 5 gr ras el hanout
- 250 ml olijfolie
- 30 gr platte peterselie
- peper en zout
- cress

Bereidingswijze

1. Laat de Service producten 24 uur van tevoren ontdooien in de koeling.
2. Verwarm de lamsstoof op laag vuur.
3. Meng de bulgur met de kikkererwten, tuinerwten, knoflookpuree, tomatenblokjes, ras el hanout en 2/3 van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
4. Snijd de peterselie fijn en kruid hiermee de bulgur af.
5. Verwarm de paprikareepjes in de resterende olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
6. Serveer de bulgur met de lamstoof en maak af met de paprikareepjes en enkele takjes cress.

Weetje

Bulgur is rijk aan vezels, eiwitten en B-vitaminen. Het is een gezond alternatief voor rijst of couscous en een perfecte basis voor salades!

Parelgerst en groene kikkererwt met geroosterde kip en salsa verde



Ingrediënten

- 1,5 kg **Bonduelle parelgerst Service**
- 750 gr **Bonduelle groene kikkererwten Service**
- 500 ml olijfolie
- Peper en zout
- 250 gr **Bonduelle gegrilde rode ui Service**
- 500 gr **Bonduelle broccoli**
- 1,5 kg kipfilet
- 50 gr pijnboompitten
- 100 gr salsa verde

Weetje

Parelgerst, ook bekend als gepelde gerst, is een oud graan dat al duizenden jaren wordt verbouwd. Het staat bekend om zijn nootachtige smaak en veelzijdigheid in gerechten, van soepen tot salades.

Bereidingswijze

1. Meng de parelgerst en groene kikkererwten met de helft van de olie. Maak op smaak met peper en zout.
2. Verhit de rode ui met ¼ van de olijfolie. Maak op smaak met peper, zout en houd warm.
3. Grill de kipfilet gaar, kruid met peper en zout en houd warm.
4. Maak de broccoli aan met de resterende olijfolie, peper en zout. Regeneer de broccoli samen met de parelgerst-groene kikkererwt in de oven op combistand, gedurende 5 minuten op 120°C met 20% stoom en houd warm.
5. Dresseer het geheel op, gevolgd door de kip. Schep salsa verde op de kip en garneer het geheel met shiso purple en pijnboompitten.



Snijbonen, op vel gebakken witvis en gestampte aardappelen

C 0.91
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg aardappelen
- 100 ml olijfolie
- peper en zout
- 1 kg witvisfilet
- 200 ml vetstof
- 500 gr **Bonduelle witte bonen**
Sous vide
- 30 gr dille
- 500 gr **Bonduelle snijbonen**
cress

Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen, snijd in grove stukken en kook de aardappelen gaar. Stamp grof en breng ze op smaak met 1/2 van de olijfolie, peper en zout.
2. Snijd de witvisfilets in aan de velzijde, breng aan beide zijden op smaak met peper en zout. Verhit 1/2 van de vetstof in een pan en bak de witvisfilets tot gewenste garing.
3. Laat de witte bonen uitlekken en spoel goed na. Snijd ondertussen de dille grof.
4. Verhit de resterende vetstof en verwarm de snijbonen en witte bonen. Breng op smaak met dille, peper en zout.
5. Serveer de bonen samen met de gestampte aardappelen en gebakken witvisfilet.
6. Maak het geheel af met enkele takjes cress.

Weetje

De combinatie van witte bonen en snijbonen worden ook wel 'blote billetjes in het gras' genoemd. Een echte klassieker! Door de frisse smaak is deze stampot ook lekker met vlees te combineren.

Gegrilde witvis met zwarte bonen en spinazie à la crème

C 1.38
kg CO₂e

Ingrediënten

- 700 gr **Bonduelle zwarte bonen Easybag**
- 800 gr **Bonduelle bladspinazie à la crème**
- 500 ml vloeibare boter
- Peper en zout
- 1 kg aardappelen
- 500 ml Hollandaisesaus
- 1 kg witvisfilet
- 50 gr peterselie

Weetje

Zwarte bonen, geliefd in de Latijns-Amerikaanse keuken, zijn rijk aan antioxidanten en bevatten meer eiwitten per gram dan veel andere bonen. Ze zijn niet alleen voedzaam maar ook veelzijdig en voegen een diepe, aardse smaak toe aan gerechten zoals burrito's, soepen en salades.

Bereidingswijze

1. Giet de zwarte bonen af, spoel en laat uitlekken.
2. Ontdooi de spinazie, meng met de zwarte bonen, boter, peper en zout.
3. Gaar de aardappels in de schil, verwarm de Hollandaise saus en houd beide warm.
4. Kruid de witvisfilets met peper en zout. Stoom gaar in de oven en regenereer het zwarte bonen-spinazemengsel gedurende 5 minuten op 120°C met 20% stoom.
5. Hak ondertussen de peterselie fijn.
6. Dresseer de groenten op bord gevolgd door de aardappelen en witvisfilet. Schep de Hollandaisesaus over de vis en garneer het geheel met peterselie.





Bonduelle
Food Service

Wortelschijfjes, groene linzen met roseval aardappelen en varkensmedaillon

C 1.18
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg roseval aardappelen
- 300 ml olijfolie
- 1 kg varkensmedaillons
- peper en zout
- 100 gr sjalot
- 500 gr **Bonduelle bruine linzen Easybag**
- 500 gr **Bonduelle wortelschijfjes Minute**
- 500 ml mosterdsaus
- cress

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 °C. Meng de roseval aardappelen met 1/3 van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de aardappelen tot ze gaar en goudbruin zijn.
2. Besmeer de varkensmedaillons met 1/3 van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verhit een pan en bak hierin de varkensmedaillons tot gewenste garing.
3. Laat de bruine linzen uitlekken en spoel goed na. Maak ondertussen de sjalot schoon en snipper fijn.
4. Verhit de resterende olie in de pan, fruit de sjalot en voeg de wortelschijfjes en groene linzen toe. Stoof kort en breng op smaak met peper en zout.
5. Verwarm ondertussen op laag vuur de mosterdsaus.
6. Serveer de geroosterde roseval aardappelen met de groenten, varkensmedaillon en mosterdsaus. Maak het geheel af met een paar takjes cress.

Weetje

Linzen zijn van nature glutenvrij en kunnen op verschillende manieren worden bereid, waaronder soepen, stoofschotels, salades, curry's en zelfs vegetarische burgers.

Champignon-boerenkool stoofpotje met gevulde varkensmedaillons en rode wijnsaus

C 2.44
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg **Bonduelle Parijse mini champignons**
- 750 gr **Bonduelle witte bonen Easybag**
- 300 gr **Bonduelle boerenkool**
- 500 ml uloeibare boter
- Peper en zout
- 800 gr varkensmedaillon
- 400 gr plakken Gouda kaas
- 400 gr plakken ham
- 500 ml demi-glace saus
- 10 gr rode wijnpasta
- 30 stuks aardappelkroketten

Weetje

Zwarte bonen, geliefd in de Latijns-Amerikaanse keuken, zijn rijk aan antioxidanten en bevatten meer eiwitten per gram dan veel andere bonen. Ze zijn niet alleen voedzaam maar ook veelzijdig en voegen een diepe, aardse smaak toe aan gerechten zoals burrito's, soepen en salades.

Bereidingswijze

1. Gaar de Parijse champignons in de oven voor 5 minuten op 100% stoom.
2. Giet de witte bonen af, laat goed uitlekken, meng met de boerenkool en de champignons. Voeg de helft van de boter toe en maak op smaak met peper en zout.
3. Bak de varkensmedaillons rosé in de resterende boter. Voeg vervolgens de plakjes kaas en ham om en om toe tussen de medaillons.
4. Verwarm de demi glace samen met de rode wijnpasta. Frituur de aardappelkroketjes.
5. Verhit ondertussen de gevulde varkensmedaillons samen met de groenten in de oven op 120°C met 20% stoom gedurende 5 minuten.
6. Dresseer de groenten op bord gevolgd door de aardappelkroketjes, gevulde varkensmedaillon en maak af met de saus.



Schorseneren en bruine linzen in een gepofte aardappel met plakjes rookworst

C 0.79
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg aardappelen
- 200 ml hazelnootolie
- peper en zout
- 500 gr **Bonduelle schorseneren Minute**
- 500 gr **Bonduelle bruine linzen Easybag**
- 800 gr rookworst
- 100 ml vetstof
- platte peterselie

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 °C. Meng de aardappelen met 1/2 van de hazelnootolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de aardappelen tot ze gaar en goudbruin zijn.
2. Verhit 1/2 van de hazelnootolie en stoof hierin de schorseneren tot ze licht kleuren.
3. Laat de bruine linzen uitlekken en spoel goed na. Voeg de linzen toe en stoof kort mee.
4. Bereid ondertussen de rookworst in de vetstof en snijd vervolgens in schuine plakjes.
5. Snijd de aardappelen in, serveer hierop het schorseneren-linzen mengsel. Maak het geheel af met de plakjes rookworst, vetstof uit de pan en garneer met platte peterselie.

Weetje

Schorseneren zijn lange dunne wortels en een bron van vitamine B11, kalium en vezels. Vitamine B11 is betrokken bij de aanmaak van cellen en weefsels, waaronder witte en rode bloedlichaampjes.

Rode kool met kikkererwten, gehaktbal in jus en aardappelgratin



Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle kikkererwten Service**
- 1 kg **Bonduelle gratin dauphinois**
- 200 ml vetstof
- 10 stuks gehaktballen
- 500 gr **Bonduelle rode kool**
- 10 gr ras el hanout
- 500 ml uleesjus
- cress

Weetje

Rode kool zit boordevol voedingsstoffen, waaronder vitamine A, C en K. Het bevat voedingsvezels en draagt bij aan een gezond immuunsysteem.

Bereidingswijze

1. Laat de kikkererwten 24 uur van tevoren ontdooien in de koeling.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C en bak de aardappelgratin af.
3. Verhit de helft van de vetstof en kleur de gehaktballen hierin aan. Gaar verder in de pan of de oven.
4. Verhit de rest van de vetstof in een pan en stoof hierin de rode kool. Voeg de kikkererwten toe en verwarm alles door. Maak op smaak met ras el hanout.
5. Warm ondertussen de uleesjus op.
6. Serveer de groenten met de aardappelgratin, gehaktbal en uleesjus. Maak het geheel af met een paar takjes cress.



Wortel-linzen schotel met aardappel, speenvarken en mosterdsaus

C 1.36
kg CO₂e



Ingrediënten

- 750 gr **Bonduelle wortelschijfjes Minute**
- 250 gr **Bonduelle groene linzen Service**
- 500 ml vloeibare boter
- peper en zout
- 1 kg aardappelen
- 800 gr speenvarkenfilet
- 500 ml mosterdsaus
- 50 gr kervel

Bereidingswijze

1. Meng de wortelschijfjes en groene linzen met de helft van de vloeibare boter en maak op smaak met peper en zout.
2. Kook de aardappelen in de schil gaar en houd warm.
3. Gaar de speenvarkenfilet in een pan met de resterende boter op matig vuur. Laat rusten en houd warm.
4. Verwarm de mosterdsaus, regenereer de wortelschijfjes en groene linzen in de oven op 120°C met 20% stoom gedurende 5 minuten en houd warm.
5. Dresseer het geheel op bord en garneer met de kervel.

Weetje

Linzen zijn ideaal voor hartige stoofschotels, soepen en salades. Ze nemen smaken goed op, waardoor ze perfect zijn voor kruidige gerechten zoals curry's en dahl. Combineer ze met laurierblad en knoflook voor extra smaak of gebruik ze als basis voor vegetarische burgers.

Groene spaghetti met rode kidneybonen en op vel gebakken zeebaars



Ingrediënten

- 750 gr **Bonduelle rode kidneybonen Easybag**
- 60 stuks kerstomaten
- 1 kg groene spaghetti
- 100 ml basilicumolie
- 1 kg zeebaars met vel
- 750 gr **Bonduelle Andalusië mix**
- 200 ml olijfolie
- peper en zout
- 10 gr basilicum

Weetje

Rode kidneybonen zijn geweldig in stevige gerechten zoals chili, stoofschotels en soepen. Ze behouden hun vorm goed tijdens het koken en nemen smaken uitstekend op. Voeg ze toe aan salades voor extra proteïne en vezels of pureer ze met kruiden voor een smakelijke bonendip of spread.

Bereidingswijze

1. Giet de rode kidneybonen af, spoel en laat goed uitlekken.
2. Rooster de kerstomaten in de oven op 250°C hetelucht gedurende 5 minuten en houd warm.
3. Kook de spaghetti volgens aanwijzingen op de verpakking en meng vervolgens met de helft van de basilicumolie.
4. Kruid de zeebaars met peper en zout. Bak met olijfolie in de pan op de huid.
5. Meng Andalusië mix en kidneybonen met de resterende basilicumolie, peper en zout. Verhit in de oven op 120°C met 20% stoom gedurende 5 minuten en houd warm.
6. Dresseer de spaghetti op bord samen met de groenten. Maak het gerecht af met de zeebaars, gevolgd door de kerstomaten en een takje basilicum.





Durf jij de stap te zetten om
geen vlees of vis te serveren?
Wij dagen je uit met deze
volledig vegetarische gerechten,
waarbij **peulvruchten de
hoofdrol spelen!** Met deze
smaakvolle en voedzame opties
laten we zien dat plantaardig
eten **niet alleen gezond is, maar
ook heel lekker.**



Parmigiani van aubergine en bloemkool met linzen bolognaise

C 1.36
kg CO₂e



Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle gegrilde aubergines**
- 500 gr **Bonduelle bloemkool Minute**
- 100 gr Grana Padano
- 50 gr panko
- 40 stuks kerstomaten
- 80 ml olie
- 100 gr ui
- 200 gr tomatenpuree
- 1 kg gepelde tomaten
- peper en zout
- 750 gr **Bonduelle bruine linzen Easybag**
- 30 stuks mini mozzarella
- 10 gr basilicum
- 100 gr geroosterde pijnboompitten

Weetje

Bloemkool is een voedzame groente rijk aan vitamine C, K, en vezels. Het kan rauw, gestoomd, geroosterd of gepureerd gegeten worden. Divers & gezond!

Bereidingswijze

1. Laat de gegrilde aubergine en de bloemkool ontdooien.
2. Plet de bloemkoolroosjes en bestrooi samen met de aubergine met de Grana padano en panko. Besprenkel de kerstomaten met de helft van de olie.
3. Gratineer de bloemkoolroosjes en aubergine en pof de kerstomaten in de oven op 250 °C hetelucht gedurende 5 minuten en houd warm.
4. Fruit de gesneden ui in de resterende olie, voeg de tomatenpuree toe en ontzuur deze. Giet de bruine linzen af en voeg samen met de gepelde tomaten toe. Maak op smaak met peper en zout en houd warm.
5. Leg een aubergine plak op bord, gevolgd door een schep saus, herhaal dit. Leg dan de gratineerde bloemkool erop. Maak af met de gepofte kerstomaten en mozzarella. Garneer het geheel met basilicum en geroosterde pijnboompitten.

Pasta rosse met romanobonen, kidneybonen en kikkererwten



Ingrediënten

- 250 gr **Bonduelle kikkererwten Service**
- 30 stuks trostomaatjes
- 200 ml olijfolie
- peper en zout
- 1 kg penne
- 250 gr **Bonduelle kidneybonen Sous vide**
- 500 gr **Bonduelle romanobonen**
- 250 gr rode pesto
- 200 gr Parmezaan snippers
- 200 gr rucola

Weetje

Deze variant op een pasta pesto rosso is verrijkt door kikkererwten en rode kidneybonen. Hiermee zit het gerecht vol met gezonde eiwitten. Lekker als hoofdgerecht, maar ook als lunch. Tip; gebruik volkoren pasta en voeg zo extra vezels toe aan dit gerecht.

Bereidingswijze

1. Laat de kikkererwten 24u van tevoren ontdooien in de koeling.
2. Verwarm de oven op 180 °C. Meng de trostomaatjes met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Plaats ze in de oven en pof ze in ongeveer 15 minuten.
3. Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet ondertussen de rode kidneybonen af en spoel goed na.
4. Meng de pasta met de romanobonen, kidneybonen, kikkererwten en rode pesto. Verhit het geheel in een combisteamer op 120 °C met 20% stoom.
5. Serveer de pasta in een diep bord en garneer met de Parmezaan snippers, rucola en gepofte trostomaatjes.





Bonduelle
Food Service

Groene shakshuka van prei, boerenkool en groene kikkererwt

A 0.46
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1,5 kg **Bonduelle prei à la crème**
- 600 gr **Bonduelle boerenkool**
- 1,5 kg **Bonduelle groene kikkererwten Service**
- 50 gr knoflook
- 20 gr dragon
- peper en zout
- 200 gr venkel
- 10 stuks pitabroodjes
- 50 stuks groene olijven ontpit
- 10 stuks eieren

Weetje

Boerenkool, ook wel "het nieuwe groene goud" genoemd, zit boordevol voedingsstoffen zoals vitamine K, vitamine C en calcium. Het is een veelzijdige groente die je kunt toevoegen aan smoothies voor extra voedingswaarde of verwerken in soepen en stoofschotels voor een hartige smaak.

Bereidingswijze

1. Laat de Bonduelle producten ontdooien.
2. Meng de prei, boerenkool en groene kikkererwten met de knoflook, dragon, peper en zout.
3. Snijd de venkel in grove repen, rooster de venkel in de heteluchtoven op 250°C gedurende 5 minuten en houd warm. Verwarm de pitabroodjes en houd warm.
4. Portioneer de prei-boerenkool-groene kikkererwt massa in vuurvaste schaaltes, maak in het midden een kuiltje en tik hierin een ei.
5. Verhit in de oven op 120°C, 20% stoom gedurende 10 tot 15 minuten totdat het ei net gaar is, maar de dooier nog lopend.
6. Voeg dan de venkel en olijven toe. Serveer met de pita.

HALF | HALF

**Meer eiwit,
minder vlees**