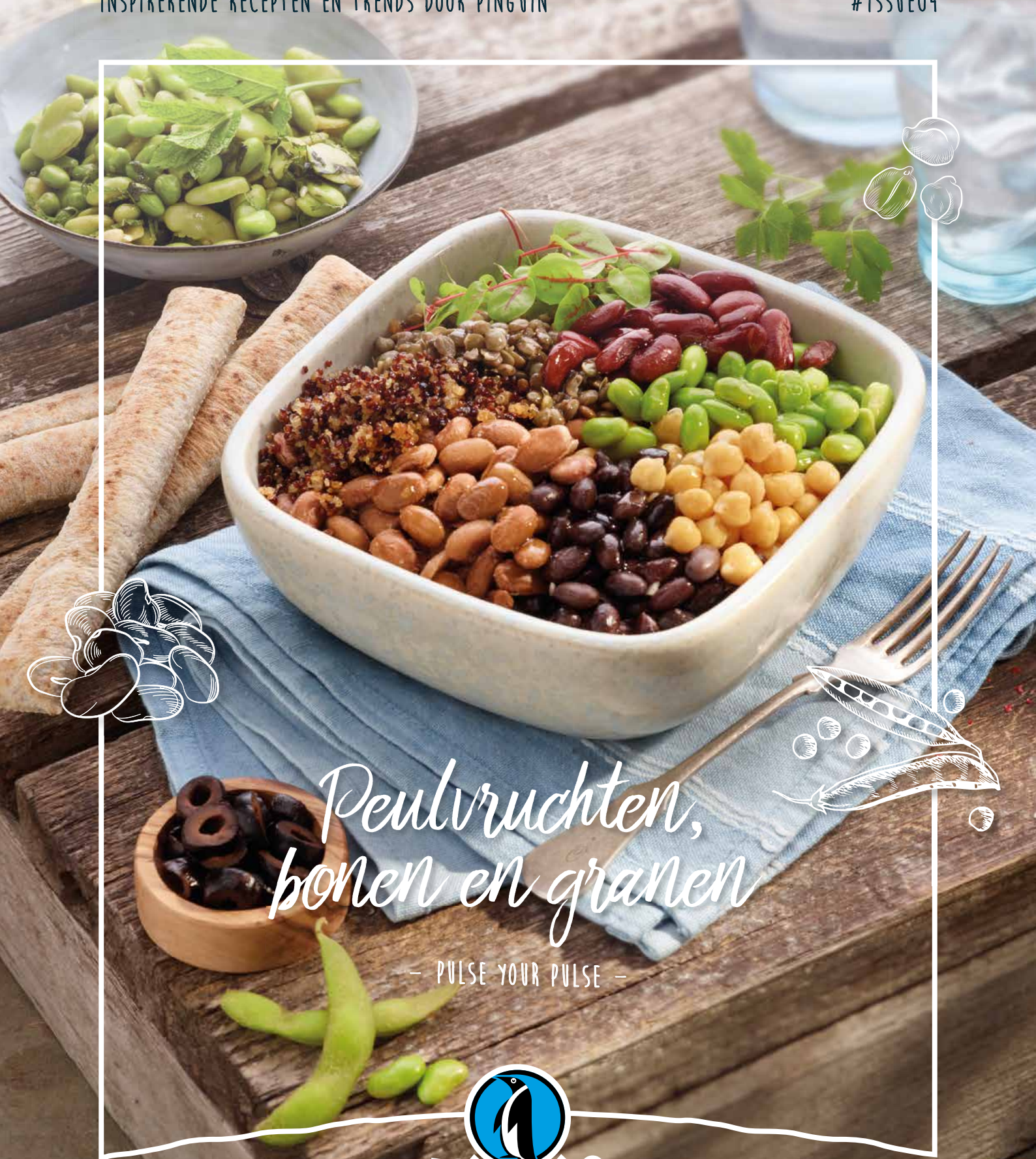


# The Cool Kitchen

INSPIRERENDE RECEPTEN EN TRENDS DOOR PINGUIN

#ISSUE04



Peulvruchten,  
bonen en granen

- PULSE YOUR PULSE -



# Inhoudstabel

- 3 • VOORWOORD
- 4 • NIEUWE TOPPERS
- 5 • ENKEL VOORDELEN
- 6 • WIST JE DAT?
- 8 • TOFFE TOASTS
- 10 • SUPER SALADES
- 12 • SEXY STREETFOOD
- 14 • SNELLE STOOFPOTJES
- 16 • ZALIGE ZOETIGHEDEN
- 18 • CONTACT

# Voorwoord

## PEULVRUCHTEN, HERONTDEKT

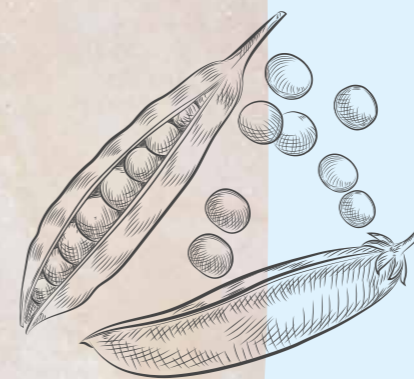
Wanneer ik vroeger aan peulvruchten dacht, verwachtte ik ofwel een hele hoop werk (weken, koken, afkoelen, bereiden) of een variant in blik die je afspoelt, maar waarbij de juiste 'cuisson' moeilijk te vinden is.

Als je de peulvruchten in een stoofpotje wou verwerken ter vervanging van vlees of vis, waren deze twee factoren zeker een nadeel. Ik was dan ook super enthousiast toen ik de diepvries-variant ontdekte. Al snel zag ik de grote voordelen van diepvriespeulvruchten in: ze zijn voorgekookt, nog mooi krokant, perfect bereid en zeer gemakkelijk in gebruik.

Ook de oneindigheid van toepassingen is ongelooflijk; van ontbijt tot avondeten, van zoet tot hartig, in salades of in stoofpotjes... Door de aanvulling in ons assortiment kan men deze gerechten zeer kleurrijk en aantrekkelijk bereiden.

Peulvruchten zorgen ook voor variatie in jouw menu en zorgen ervoor dat je gemakkelijk vega(n) gerechten kan bereiden. Zo dragen we samen bij tot de vermindering van de vleesconsumptie door toch een volwaardige maaltijd, rijk aan voedingsstoffen, aan te bieden.

Ik hoop dat je even enthousiast wordt als ik door onze nieuwe producten en de variatie aan recepten en slaat jouw 'pulse' ook sneller door onze 'pulses'!



CULINAIR ADVISEUR

**FREDERIK VANHUYSE**

CHEF-KOK SINDS 1999



# Nieuwe toppers



KIKKERERWTEN

ref 81470



RODE KIDNEYBONEN

ref 81463



ZWARTE BONEN

ref 81464



SOJABONEN

ref 79031



PINTOBONEN

ref 81420



GROENE LINZEN

ref 81653



EDAMAME IN POD

ref 68258



GEPELDE TUINBONEN

ref 71448



ZWARTE OLIJVEN SCHIJFJES

ref 82106



QUINOA MIX (WIT & ROOD)

ref 81465

# Enkele voordelen

## WAAROM ZOU MEN MEER PEULVRUCHTEN ETEN?

Peulvruchten en bonen zijn erg gezond en worden vaak gezien als superfood. Ze zijn een goede ondersteuning van een vegetarische en veganistische levensstijl en zijn bovendien ook milieuvriendelijk. Onze diepvriesproducten zijn voor jou op perfecte wijze voorbereid en zijn daardoor uitermate gebruiksvriendelijk terwijl de voedingswaarden optimaal behouden blijven.

## DE TOP-VOORDELEN EVEN OP EEN RIJTJE:



Volwaardige eiwitvervanger:  
ideaal voor vegans, veggies  
of flexitariërs



Ideale verpakkingsgrootte:  
1 zak = gastronom  
van 1/6



Prachtig pallet van  
kleuren voor veel variatie  
in jouw gerechten



Perfekte gaartijd van onze bonen  
zorgt voor een ongeëvenaarde  
smaak en crunch in jouw salades



Hip en in trend



Zero waste: door iqf  
makkelijk te portioneren



Gebruik onze peulvruchten  
in jouw stooftotjes om  
textuur en smaak  
te behouden



Milieuvriendelijk



Simpelweg  
heel gezond



Gemakkelijk  
te bereiden



ZWARTE BONEN WORDEN VAAK  
GEBRUIKT IN DE MEXICAANSE EN  
NOORD-AMERIKAANSE KEUKEN

Edamame bonen zijn eigenlijk prille sojabonen.

QUINOA IS IN FEITE EEN  
ZAAD MET EEN NOTIGE  
SMAAK EN BESTAAT IN  
3 KLEUREN: WIT, ROOD  
EN ZWART

Wist je dat peulvruchten een  
bijzondere status kenden bij de  
Romeinen? Zo vernoemde de  
Romeinse familie Cicero zich  
naar de kikkererwt (cicer).

VERSE  
BONEN  
MOETEN  
GEMIDDELD  
TUSSEN DE  
12 À 24 UUR  
WEKEN EN  
90 TOT 120  
MIN KOKEN

RODE OF ZWARTE BONEN  
KOMEN BEST TOT HUN RECHT  
MET ZEER STERKE SMAKEN  
DOOR HUN MELIGE STRUCTUUR

ER BESTAAN  
MEER DAN  
**2500**  
VARIËTEITEN  
VAN SOJA-  
BONEN

74 liter. Zoveel water is er nodig  
om peulvruchten te produceren.  
Een groot verschil met steak 3195 l  
en sojabonen 371 l (wat nog steeds  
de helft is dan voor kip).

Peulvruchten zijn zowel toepasbaar in een zoet of hartig gerecht.

*Het woord 'pulses' komt  
van het Latijnse woord  
'puls' dat 'dikke soep of  
porridge' wil zeggen*

TUINBONEN ZIJN SLECHTS  
HEEL KORT VERS VERKRIJGBAAR  
EN ZEER POPULAIR IN  
EGYPTE VOOR FOUL

*Pintobonen zijn  
zeer romig en  
geschikt voor  
stoofpotjes*

Bonen nemen  
zeer goed  
smaken op en  
daardoor heel  
geschikt om te  
combineren met  
allerlei kruiden  
en specerijen.

VAN SOJABONEN WORDEN  
TOFU EN MISO GEMAAKT,  
LEKKER IN EEN SALADE  
MET LINZEN

IN AMERIKA  
ZIJN ZWARTE  
BONEN OOK  
GEKEND ALS  
'TURTLE  
BEANS'

ZWARTE BONEN VERLIEZEN  
HUN KLEUR TIJDENS HET  
KOOKPROCES

Desi en Kabuli zijn de verschillende soorten kikkerwten.  
Kabuli is bij ons de meest gebruikte, lichtere variant.  
Desi kikkerwten komen in verschillende kleuren voor.

IN FRANKRIJK NOEMEN ZE LINZEN  
OOK WEL 'DE KAVIAAR VAN DE ARMEN'

LINZEN BESTAAN  
AL SINDS  
**7000**  
VC EN ZIJN  
DAARDOOR EEN  
VAN DE OUDST  
VERBOUWDE  
GROENTE

TUINBONEN  
WORDEN OOK  
WEL FAVA'S  
GENOEMD

Pinto is Spaans voor 'geschilderd'.

Tijdens de eerste  
wereldoorlog  
was Rusland  
verantwoordelijk  
voor 80% van  
de linzenteelt  
wereldwijd.

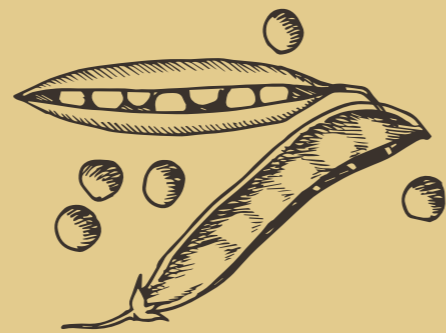
HET WOORD 'EDAMAME'  
BETEKEN  
'BONEN AAN EEN TAK'





SCAN EN ONTDEK  
EXTRA RECEPTEN  
ONLINE

# Toppe toasts



De recepten zijn voor 4 personen.

## 1 FRISSE LINZENSOEP MET LIMOEN, KOKOS- MELK EN CHILIPEPER

4 pijpajuinen fijngesneden • 60 gr thai herb mix • 5 gr chilipeper diced • 20 g look • 1 el plantaardige olie • 400 gr wortelblokjes / staaf • 1 el rietsuiker • 2 limoenen (zeste en sap) • 600 gr linzen • 800 ml kokosmelk • 300 ml groentebouillon

1. Verhit olie in een pot en bak de wortel, bosui, look, thai herb mix en chilipeper samen, voeg kristal-suiker, limoensap- en zestes toe.
2. Voeg de kokosmelk en de groentebouillon erbij en breng naar kookpunt. Wanneer op kookpunt kunnen de linzen toegevoegd worden.
3. ( Breng aan de kook en mix.)

## 2 LINZENPATÉ OP 2 WIJZEN LINZENPATÉ

650 gr linzen • 120 gr geroosterde cashewnoten • 60 gr misopasta • 20 gr sojasaus • 40 gr appel cider • 30 gr olijfolie

### GEROOKTE TOMATEN LINZENPATÉ

250 gr linzen • 100 gr roomkaas • 2 el zongedroogde tomaten • 1 el ger. paprika poeder • 10 gr paprikacouilis • 4 sneden zuurdesembrood • 10 gr look

1. Plaats alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde puree, kruid zeer goed af met peper en zout en laat afkoelen in de koelkast.

## 3 GEBAKKEN BONEN OP TOAST

400 gr pinto bonen • 75 gr misto per soffrito • 2 el plantaardige olie • 5 gr look • 2 el tomatenpuree • 400 gr tomatenkubus • 2 el cassonade • 1 el rode wijn azijn • 60 ml water

1. Verwarm de oven op 170°C. Fruit in een ovenvaste pan de misto fritto aan en voeg dan het knoflook en tomatenpuree toe en laat een paar minuten meestoven.
2. Voeg de rest van de ingrediënten eraan toe en kook op, plaats de pot vervolgens 30' in de oven. Pas op dat het niet te droog wordt (voeg anders wat water of passata toe). Kruid met peper en zout.
3. Serveren op een dikke toast.

## 4 TOAST VAN ZWARTE EN SOJABONEN

6 snedes zuurdesem brood • 200 gr roomkaas • 1 citroen (sap en zeste) • 2 el olijfolie • 100 gr linzen • 150 gr zwarte bonen • 150 gr sojabonen • ½ el curry madras • ½ tl kurkuma • 4 el bieslook

1. Toast het zuurdesembrood.  
Tip: je kan je toast extra smaak geven door hem te bakken in de pan in een beetje olijfolie.
2. Blend de linzen, 2 el bieslook en roomkaas samen met de citroenzeste.
3. Ontdooi de zwarte en sojabonen in kokend water en koel snel af in koud water. Meng met de kruiden.
4. Besmeer de toasts met de roomkaas en leg er de salade van bonen op. Werk af met de resterende bieslook.





SCAN EN ONTDEK  
EXTRA RECEPTEN  
ONLINE

# Super salades

De recepten zijn voor 4 personen.



1

## SALADE VAN ZOETE AARDAPPEL MET QUINOA EN LINZEN

50 gr rozijnen • 500 gr zoete aardappelblokjes •  
4 el olijfolie • 200 gr linzen • 400 gr quinoa •  
1 el wittewijnazijn • 2 el honing • 3 kl massala •  
1 kl curry • 3 el kokosroom

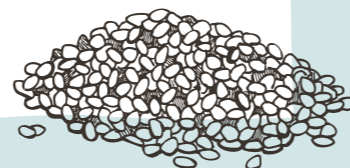
1. Meng de zoete aardappel met olijfolie en pezo en grill de stukjes kort.
2. Ontdooi de linzen en quinoa kort in kokend water en koel snel af.
3. Meng de olijfolie, azijn, honing, massala, curry en kokosroom samen voor de dressing.
4. Meng deze onder de linzen en quinoa en voeg de uitgelekte rozijnen toe. Meng ook de pompoen erdoor. Eet dit gerecht warm of koud!

2

## TUINBONEN / EDAMAMESALADE MET DOPERWTJES EN MUNT

225 gr gepelde tuinbonen • 250 gr erwten •  
150 gr sojabonen • 2 el extra vierge •  
1 limoen (sap) • 2 el munt

1. Breng groentebouillon aan de kook en blancheer de erwten de bonen kort zodanig dat ze mooi ontdooid zijn en nog knapperig. Koel zo snel mogelijk af onder koud stromend water.
2. Schep alles in een mengkom en vermeng alles goed tot een frisse salade. Kruid af met grof zeezout en grof gemalen zwarte peper.



3

## KIKKERERWTEN- SALADE MET RODE BIET

300 gr rode biet • 200 gr quinoa • 1 el olijfolie •  
1 sinaasappel (sap) • 400 gr kikkererwten •  
100 gr granaatappelpitten • 2 el rode wijn azijn •  
1 kl mosterd

1. Verhit de oven op 220°C. Meng de quinoa met olijfolie, peper en zout. Bak krokant voor +/- 12'.
2. Verhit een pan en stooft een beetje look aan en voeg dan de kikkererwten toe, stooft +/- 5'. Nadien haal je ze uit de pan en doe je hetzelfde met de rode biet.
3. Laat alles goed afkoelen in de koelkast.
4. Wanneer alles goed afgekoeld is kan men alles gaan mengen met rodewijnazijn, mosterd en olijfolie.

4

## TABOULE VAN LINZEN EN BLOEMKOLRIJST

250 gr bloemkoolrijst • 125 gr linzen •  
175 gr tomatenkubus • 45 gr bladpeterselie •  
140 gr komkommer • 2 el gemberpuree •  
15 gr gehakte munt • 2 citroenen (zeste en sap) •  
1 lente ui

1. Ontdooi alle producten gedurende 2' in kokend water en koel zo snel mogelijk af.
2. Meng alle ingrediënten goed en kruid goed af met peper en zout.



1



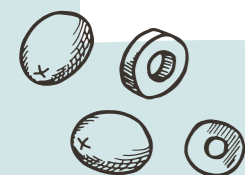
2



3



4





SCAN EN ONTDEK  
EXTRA RECEPTEN  
ONLINE

# Sexy streetfood

De recepten zijn voor 4 personen.

1

## WRAP MET ZUIDELIJKE BONEN

3 el olijfolie • 1 el wittewijnazijn • 1 el honing •  
5 gr look • 1/2 kl gedr. chillivlokken • 1 kl tijm •  
800 gr kidneybonen • 200 gr mais super sweet •  
100 gr Paprika tricolore • 10 gr koriander •  
6 tortilla wrap

1. Klop alle ingrediënten voor de vinaigrette samen in een mengbowl.
2. Ontdooi de mais en rode bonen in kokend gezouten water en koel zo snel mogelijk af.
3. Ontdooi de paprika de dag ervoor in de koelkast.
4. Meng alle groenten goed door elkaar in de vinaigrette en kruid af met peper en zout.
5. Serveer in tortillawrap.  
Tip: heerlijk met de tomaten linzenpaté op p. 8.

2

## PINTO BONEN PILAKI

75 gr ajuin kubus • 3 el olijfolie •  
300 gr aubergine • 15 gr look • 100 gr tomaat •  
1 el tomatenpuree • 1 kl suiker • 400 gr pintobonen •  
3 el olijfolie extra vierge • 1 citroen (sap) •  
15 gr bladpeterselie

1. Stoof de ui aan op een middelhoog vuur tot hij licht gekarameliseerd is, voeg vervolgens de aubergine erbij en laat nog een 10' bakken.
2. Voeg daarna de look, tomaat, tomatenpuree en suiker toe, alsook 375 ml groentebouillon en laat +/- 30' koken tot een dikke brij. Voeg de bonen toe en laat nog 10' verder koken. Kruid goed af met peper en zout en laat afkoelen tot op kamertemperatuur.
3. Kruid met olijfolie, citroensap en peper en zout.
4. Werk af met bladpeterselie, heerlijk met volkoren pittabroodjes.

3

## TACO TACO

1 el olijfolie • 200 gr ui blokjes • 10 gr chilipeper dices • 20 gr look • 700 gr kidneybonen •  
2 el komijn • 1 el gerookte paprika • 240 ml groentebouillon • 4 taco shell's • 1/2 el roomkaas •  
115 gr feta (optioneel) • 1 el koriander

1. Verwarm een pan met olie, voeg de ajuin toe en laat +/- 5' bakken, voeg dan de chilipeper en de look erbij en laat lichtjes koken voor 2'.
2. Voeg de rode bonen, de komijn en gerookte paprika poeder toe en meng goed door tot alles gecoat is. Voeg er de groentebouillon aan toe en laat hem bijna volledig uitstoven.
3. Verwarm de tacoshell's op 170°C voor +/- 2 a 3'.
4. Meng de roomkaas samen met de koriander en kruid met peper en zout.
5. Plaats de bonenmengeling in de tacoshell en dan de roomkaas. Werk af met fijngesneden koriander.

4

## ONWEERSTAANBARE HUMMUS DIPS

625 gr kikkererwten • 150 gr tahin • 15 gr look •  
1 1/2 el komijn • 2 citroenen (sap) • 1 el gerookt zeezout • 3 el sesamolie • groentebouillon

1. Breng alle ingrediënten (geen groentebouillon) samen in een blender en start met blenden.
2. Indien humus te droog lijkt lichtjes groentebouillon toevoegen tot de juiste consistentie.
3. Werk af met olijfolie, platte peterselie en enkele kikkererwten.

Tips: je kan hier eindeloos op variëren met sojabonen, tuinbonen, rode biet, ... Vervang gewoon de helft kikkererwten door de gewenste groente.





SCAN EN ONTDEK  
EXTRA RECEPTEN  
ONLINE

# Snelle stoofpotjes

De recepten zijn voor 4 personen.

## 1 LINZEN MET ARTISJOK EN ABRIKOZEN

600 gr artisjokken • 500 gr abrikozen gedroogd • 200 gr misto per sofrito • 2 st laurier • 5 gr tijm • 300 ml rode wijn • 240 gr linzen • 1 citroen • Rucola

1. Versnij de artisjokken in grove stukken. Meng met olijfolie en zout en bak voor 15' op 200°C.
2. Stoof de misto aan met tijm en laurier en bevochtig met rode wijn. Wanneer op kookpunt voeg de linzen eraan toe en warm op.
3. Doe de artisjok en abrikozen erbij en smaak af met citroensap, peper en zout.
4. Serveer met rucola salade.  
Tip: gegrilde halloumi.

## 2 SHAKSHUKA VAN LINZEN

100 gr ajuin • 20 gr look • 2 el olijfolie • 400 gr rode pepers • 1 kl gerookte paprika • 100 gr tomatenpuree • 1 el harissa • 600 gr tomatenkubus • 250 gr linzen • 4 eieren • 100 gr verkruidde feta • 3 el peterselie blad • toast brood

1. Verwarm olie in een pan, voeg de ajuin en look toe en roerbak dit 6'.
2. Voeg de paprika, tomatenpuree en harissa toe en laat 2' meesudder. Voeg dan de tomatenkubus toe en stoof tot de tomaten ontdooid zijn, voeg vervolgens de linzen toe. Als de linzen ontdooid zijn, haal je je pan van het vuur.
3. Maak 4 gaten in de saus waar je elk 1 ei in doet en laat zo lichtjes bakken.
4. Werk bovenaan af met de feta en peterselie en serveer met toast.

## 3 PINTO BONEN EN PINDA STOOFPOTJE

1 el plantaardige olie • 50 gr ui • 5 gr look • 200 gr zoete aardappel • 1 el gerookte paprika • ½ kl chillipeper • 400 gr tomatenblokjes • 600 ml groentebouillon • 125 gr pindaboter • 450 gr pintobonen • 45 gr boerenkool • 20 gr bladpeterselie

1. Verwarm de olie in een kookpot en start met de ajuin te fruiten zonder veel te kleuren, eenmaal klaar voeg er de look en zoete aardappel aan toe.
2. Kruid goed met de gedroogde kruiden en bevochtig met tomaten en groentebouillon.
3. Meng er de pindaboter onder en laat 10' koken.
4. Voeg de pintobonen eraan toe en laat 10' koken en voeg dan de boerenkoolporties eraan toe.
5. Kruid af met pezo en garneer met de bladpeterselie.

## 4 THAISE KIKKERERWTEN-CURRY MET BOERENKOOL

2 el plantaardige olie • 150 gr sjalot • 10 gr look • 4 dl kokosmelk • 2 dl groentebouillon • 2 el currypasta (thai) • 2 el sojasaus • 1 el cassonade • 800 gr kikkererwten • 250 gr boerenkool • 100 gr tomatenblokjes • 10 gr koriander

1. Verhit olie en fruit de sjalotten zeer lichtjes aan, voeg vervolgens de look eraan toe en bevochtig met kokosmelk en groentebouillon.
2. Roer er de currypasta, sojasaus en suiker door om vervolgens de kikkererwten eraan toe te voegen en laten doorsudder voor +/- 10'.
3. Voeg de porties boerenkool eraan toe en laat koken tot de boerenkool blokjes mooi ontdooid zijn.
4. Breng op smaak met koriander en tomatenblokjes, peper en zout.







SCAN EN ONTDEK  
EXTRA RECEPTEN  
ONLINE

# Zalige zoetigheden

De recepten zijn voor 4 personen.

1

## CLAFOUTIS MET LINZEN CRUNCH

150 gr linzen • 675 gr aardbeien • 3 el lichte  
cassonade • 3 el vanille extract • 1 el maizetmeel •  
115 gr volkoren bloem • 75 gr gehakte amandelen •  
30 gr haver • 75 gr suiker • 1 ½ el kaneel • 115 gr boter

1. Verwarm de oven op 180°C, verspreid de linzen over een bakplaat en laat 20' roosteren.
2. Leg in een ovenschaal de aardbeien gemengd met de bruine suiker, vanille en maizetmeel.
3. Voor de topping mengen we in een grote mengkom de linzen, bloem, amandelen, haver, suiker en kaneel. Giet er nu langzaam de gesmolten boter over en meng tot een mooi geheel.
4. Schik dit beslag over de aardbeien en bak voor 40' in de oven.
5. Laat 20' afkoelen voor het serveren.

2

## PRALINES VAN KIKKERERWT

350 gr kikkererwten • 125 gr gladde pindaakaas •  
45 gr haver • 80 gr agava • 1 el vanille extract •  
1 el kaneel

1. Blend zeer kort zodanig dat er nog structuur in de kikkererwten blijft.
2. Doe in een mengkom alle andere ingrediënten met uitzondering van de haver en meng goed. Voeg er de kikkererwten aan toe.
3. Maak nu kleine bolletjes van het beslag en rol ze door de haver. Laat minstens 1 uur in de koelkast staan (bij voorkeur een nacht) alvorens te serveren.

3

## ZWARTE BONEN BROWNIE

200 gr chocolade • 140 gr boter •  
1 el cacao poeder • 1 el vanille extract •  
400 gr zwarte bonen • 3 eieren • 85 gr notenmix •  
200 gr rietsuiker • 1 kl zout

1. Smelt chocolade en boter in kom op zacht vuurtje of in magnetron, voeg vanille en cacao poeder toe.
2. Meng in een blender 1 ei en bonen en blend zo glad mogelijk, wanneer glad meng er de noten onder.
3. Klop de andere eieren tot een luchtige ruban en spatel het bonen- en chocolademengsel erdoor.
4. Giet het brownie beslag in een gastronorm met bakpapier en bak 25' in een voorverwarme oven van 180°C, laat afkoelen voor serveren.

4

## PITTIGE APPEL EN BONEN MUFFIN

300 gr appel (kubus) • 80 gr sojabonen •  
2 el honing • 100 gr volkorenbloem of spelt •  
100 gr bloem • 3 el bakpoeder • 1 el kaneel •  
1 snuif nootmuskaat • 100 gr licht bruine suiker •  
80 ml amandelmelk / volle melk • 1 ei

1. Stoof de appels aan tot ze mooi kleuren en carameliseer met de honing en blend nadien tot een gladde massa samen met de sojabonen.
2. Mix in een mengbowl de bloem, volkorenbloem, bakpoeder, nootmuskaat en kaneel.
3. Meng in een andere bowl het ei, de suiker en melk en voeg daarna het deeg van appel en bonen eraan toe.
4. Meng nu alles goed tot een homogene massa; meng dan de 100 gr appelstukjes eronder.
5. Doe het deeg in een vorm en bak 20 min op 180°C.



# Contact



HOE TOVER JE MET ONZE  
GROENTEN, FRUIT EN KRUIDEN  
HEERLIJKE GERECHTEN OP TAFEL?

THE COOL KITCHEN VAN PINGUIN  
INSPIREERT JE GRAAG.

VOOR MEER INFORMATIE



Culinair Adviseur  
chef@greenyardfrozen.com

[WWW.GREENYARDFROZEN.COM](http://WWW.GREENYARDFROZEN.COM)

© September 2020. Greenyard NV, Strijbroek 10, B-2860 Sijnt-Katelijne-Waver. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd of gecommuniceerd in welke vorm of op welke manier dan ook, elektronisch of mechanisch, inclusief kopiëren, opnemen of gebruiken in een informatieopslag- of opzoeksysteem, zonder voorafgaande en uitdrukkelijke toestemming van Greenyard NV. Foto's en illustraties zijn enkel bijgevoegd ter illustratie. Pinguin en Greenyard zijn geregistreerde handelsmerken.



**GREENYARD** 

