



# Vegetarisch broodbeleg en groentespreads





There is  
a planet B.

## Bio-Planet, jouw biosupermarkt

Een **unieke** supermarkt met een **ruim aanbod** biologische groenten en fruit, verse producten, brood,...en een assortiment voor mensen met intoleranties. We kiezen producten met zorg: alleen wat met respect voor mens en milieu gemaakt is, komt in onze rekken. Bio-Planet inspireert je met verrassende producten en heerlijke recepten.

Kijk ook op [bioplanet.be](https://bioplanet.be) voor meer ideetjes en voor een Bio-Planet in je buurt.

Bovendien winkel je **online** in de webshop van Collect&Go en haal je jouw bestelling af in een afhaalpunt naar keuze.

Ontdek onze andere workshops op [colruytgroupacademy.com](https://colruytgroupacademy.com)



# Inhoudstafel

Zeewierspread .....	4
Tzatziki van rode biet.....	5
Kikkererwtencrème met gemarineerde artisjok.....	6

# Zeewierspread

1 potje van 300 g – 20 minuten

## *Ingrediënten*

- 100 g pijnboompitten
- 25 g gedroogde lerse dulse
- 50 g groene pesto
- 40 ml olijfolie
- Snuifje (gerookt) paprikapoeder

## *Bereidingswijze*

1. Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof.
2. Week het zeewier (dulse) in koud water gedurende 10'.
3. Giet het zeewier af en laat goed uitlekken.
4. Hak de pijnboompitten samen met de olijfolie, het geweekte zeewier en de pesto in een hakmolen tot een smeuge spread.
5. Breng (indien nodig) op smaak met paprikapoeder, peper en zout.

# Tzatziki van rode biet

1 potje van 400 g – 20 minuten

## *Ingrediënten*

- 1 teentje look
- 250 g  
voorgekookte  
rode biet
- ½ plantje dille
- 250 g Greek Style
- 2 el  
frambozenazijn
- 2 el olijfolie
- Zeezout

## *Bereidingswijze*

1. Pel en pers het teentje look.
2. Hak de verse dille fijn.
3. Snij de rode bieten in fijne julienne.
4. Meng alle ingrediënten (behalve de rode bieten) tot een tzatziki.
5. Breng op smaak met peper en een snuifje zeezout.
6. Voeg op het einde de rode bieten toe.

### TIP

De Griekse yoghurt kan je ook vervangen door zure room.

# Kikkererwtencrème met gemarineerde artisjok

4 personen – 20 minuten

## Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (500 g)
- 5 gemarineerde artisjokken
- 5 zongedroogde tomaten
- 10 zwarte olijven
- 3 el veganaise
- 3 el marinadeolie van de artisjokken of de tomaten
- 8 takjes basilicum
- 1 el kappertjes
- Citroensap
- Paprikapoeder

## Bereidingswijze

1. Spoel de kikkererwten en laat uitlekken in een vergiet.
2. Snij de gemarineerde artisjokken en de zongedroogde tomaten in stukjes. Hou van beide producten de marinadeolie opzij.
3. Snij de zwarte olijven in stukjes.
4. Mix met een staafmixer de kikkererwten met de veganaise, 2 el van de marinadeolie en de basilicum tot een puree.
5. Voeg ook de andere ingrediënten toe en roer door elkaar.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Strooi er een snuifje paprikapoeder over ter versiering.

## WEETJE

Wist je dat artisjokken de gesloten bloemknoppen zijn van een plant verwant met de distel? Artisjok heeft een zachte, licht bittere smaak. De blaadjes zijn dik, vlezig en leerachtig. De kleur van een artisjok varieert van grijsgroen tot paarsgroen.





# Verras met *toffe* workshops

*Speciaal voor jou...  
veel plezier!*

Cadeaubon geven? Bestel hem op  
[colruytgroupacademy.be/cadeaubon](https://colruytgroupacademy.be/cadeaubon)

Wat geef je aan iemand die graag doet, leert of beleeft? Makkelijk!  
Geef een workshop cadeau. Nieuwe dingen leren is altijd leuk.  
Jong of oud, iedereen is welkom in **meer dan 100 verschillende workshops**.





**Bedankt voor het volgen van  
deze workshop!**

Ontdek nog meer inspiratie op  
[www.bioplanet.be](http://www.bioplanet.be)  
[www.colruytgroupacademy.be](http://www.colruytgroupacademy.be)

Of volg ons op

