



Vegafit

(H)eerlijke recepten



Vegafit B.V.
 Staverenstraat 14
 7418 CJ Deventer

T +31 (0)570 86 01 00
 E info@vegafit.nl
 www.vegafit.nl



“Laat je verrassen door de smaak van plantaardig!”

Plantaardige eiwitten zijn de toekomst! Steeds meer consumenten zijn bewust bezig met het eten van minder vlees. 80% van de Nederlandse bevolking kiest 1 a 2 dagen per week voor plantaardige alternatieven voor vlees. De redenen hiervoor zijn uiteenlopend; gezondheid, dierenwelzijn, milieu. Wat je motivatie ook is om meer plantaardig voedsel te eten, bij ons vind je een uitgebreid aanbod van plantaardige producten. Hierbij kun je denken aan bijvoorbeeld balletjes, steak of nuggets. En daar bieden we je graag wat verrassende recepten bij aan!

Smakelijke groet,

Team Vegafit

Benodigheden (voor 6 broodjes):

- 1 pakje Vegafit Gehaktschijf
- 6 plakjes vegan bladerdeeg
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- 100 gr. champignons
- 2 keer een handvol spinazie
- ½ rode paprika
- 1l paprikapoeder
- snufje nootmuskaat
- scheutje maggi
- zout en peper
- een heel klein beetje sojamelk



Door Renee Middelveen van Soy'nCherry
→ <http://instagram.com/soyncherry>

Gehaktbroodjes van bladerdeeg

Bereidingswijze:

Laat de bladerdeegplakjes ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de oven voor op 200 °C (of gasovenstand). Snijd de rode ui, de champignons en de paprika in plakjes en de twee gehaktschijven in stukjes. Doe een scheutje water in een pan (ipv olie), zet op het vuur en wacht tot de pan heet is. Bak de ui, champignon en paprika tot het zacht wordt. Pers twee teentjes knoflook uit over de groente. Husselen. Voeg de stukjes gehaktschijf, de nootmuskaat, de paprikapoeder, een scheutje maggi en zout en peper toe. Goed roeren tot het een lekker mengsel wordt. Inmiddels zijn de deegplakjes ontdooid. Leg op elk plakje bladerdeeg een beetje van het gehaktmengsel. Rol op tot een broodje.

Gebruik een heel klein beetje sojamelk (amandel of kokos is niet geschikt) om je broodjes 'in te smeren' (ik gebruik de achterkant van een lepel). Zo krijgen ze in de oven een mooi goudgele kleur. Je proeft er niets van. Bak de broodjes in 20 minuten af.



perfect
voor de
flexitariër



Benodigdheden:

- Burgerbroodjes
- Vegafit Gehaktschijf
- Ei vrije mayonaise
- Rode ui
- Tomaat
- Komkommer
- Sla
- Evt jalapenos pepers

Voor de saus:

- 3 theelepels tomaten pasta
- 1 theelepel agave siroop
- 1/4 theelepel appel cider azijn
- Snufje zout
- Chili vlokken
- 1,5 theelepel citroensap

Bereidingswijze:

Verwarm de gehaktschijf in de pan, en snij het broodje doormidden. Leg het broodje ook even in de pan op beide kanten.

Meng ondertussen alle ingrediënten voor het sausje.

Zodra alles klaar is kun je de burger opbouwen, doe wat ei-vrije mayonaise op het broodje, en vervolgens alle andere ingrediënten.



door Monique Streutker
http://instagram.com/monique__89



perfect
voor de
flexitariër



Burger

Benodigdheden (2 personen):

- 2 afbakbroodjes naar keus
- 200 gram rode kool, heel fijn gesneden
- 1 winterpeen, geraspt
- 2 bosuitjes, fijngesneden
- 1 eetlepel vegan mayonaise
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel dadelstroop of agavesiroop
- 2 eetlepels citroensap
- peper, zout
- 1 ui, in halve ringen
- ½ eetlepel vegan margarine
- Slamix (ongeveer 25 gram)
- 2 Vegafit Cordon Bleu's
- Optioneel: barbecue saus
- Optioneel: 2 prikkers met een cherrytomaat + een augurk

Bereidingswijze:

Meng de mayonaise, mosterd, dadelstroop/agavesiroop en citroensap tot een gladde saus ontstaat. Voeg hier de gesneden rode kool, bosui en winterpeen aan toe. Meng goed en laat het ongeveer 30 minuten zo staan.



Door Joyce van Never not Cooking
<http://instagram.com/nevernotcooking.nl>



perfect
voor de
flexitariër

100%
PLANTAARDIG



Cordon Bleurgers

De kool wordt hierdoor wat zachter. Smelt de margarine op laag vuur in een koekenpan en fruit de uien hierin aan. Voeg een beetje zout toe en laat rustig zijn gang gaan. Hussel de uien soms eens door, maar niet te vaak. Als ze mooi bruin gekleurd zijn, zijn ze klaar en kunnen ze uit de pan. Bak in dezelfde pan nu de Cordon Bleu's op middelhoog vuur goudbruin en krokant.

Snij de broodjes open, verdeel wat sla erover en leg de Cordon Bleu erop. Verdeel de uien over de broodjes en doe bovenop de ui wat van de lekkere coleslaw. Eventueel naar smaak wat barbecuesaus erop. Zet het kapje op het broodje en steek er een prikker in (evt. opgeleukt met een augurk en/of cherrytomaat).

Benodigdheden (2 personen):

- 1 pakje Vegafit Balletjes
- 1 pakje of blik tomatenstukjes in saus
- 1 ui, in stukjes

Marokkaanse kruidenmix:

- 4 tl kaneel
- 1 tl knoflook
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl tijm
- ½ tl gemberpoeder
- 2 tl komijn
- ½ tl gemalen kruidnagel
- 3 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl gemalen zwarte peper
- 1 cup couscous
- handje rozijnen

Couscouskruidenmix:

- 2 tl gemalen korianderzaad
- 1,5 tl kaneel
- 1 tl gemalen komijnzaad
- ½ tl kurkuma
- ½ tl cayennepeper
- 1 tl vers gemalen zwarte peper
- ½ stronk broccoli, in roosjes
- ½ stronk bloemkool, in roosjes
- ½ cup dop- of tuinerwtjes
- sesamzaadjes voor garnering
- zout, peper, plantaardige olie
- ½ tl cayennepeper
- 1 tl vers gemalen zwarte peper
- ½ stronk broccoli, in roosjes
- ½ stronk bloemkool, in roosjes
- ½ cup dop- of tuinerwtjes
- sesamzaadjes voor garnering
- zout, peper, plantaardige olie

Bereidingswijze:

Verspreid de broccoli- en bloemkool-stronkjes over een met bakpapier bekleedde ovenplaat. Besprenkel met zout en evt olie en bak ze in ca. 20 min. beetgaar.

Doe de couscous in een schaal, meng de couscous-kruidenmix erdoor, de rozijntjes en overgiet met 1½ cup kokend heet water. Roer even door, zet afgedekt weg.

Fruit een uitje in een koekenpan. Voeg de Marokkaanse kruidenmix en de tomatenstukjes toe. Laat op een zacht vuur pruttelen. Voeg na 10 minuten de Vegafit balletjes toe. Kruid evt bij met wat zout. Verwarm de erwtjes.

Roer de couscous door en breng op smaak met zout. Verdeel de couscous over twee borden, doe de saus met balletjes erbij, en vervolgens de broccoli, bloemkool en tuinerwtjes.

Door Danielle Rozenboom van Plantaardigheidjes
<http://instagram.com/plantaardigheidjes>
<http://www.plantaardigheidjes.nl/>



perfect
voor de
flexitarian



Vegafit balletjes

Benodigdheden:

- volkoren wraps
- Vegafit vissticks (200 - 250 gram)
- 1 limoen
- 1 avocado
- 1 blikje maïs (140 gram)
- peen julienne (75 gram)
- verse takjes koriander
- 3 eetlepels kokosmelk
- 1 eetlepel veganaise
- zout naar smaak

Bereidingswijze:

Bak de vissticks volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng voor de saus de kokosmelk, de mayonaise en het sap van een halve limoen. Breng op smaak met zout. Meng de peen julienne met de maïs en wat blaadjes koriander. Snij de avocado in plakjes.

Neem een wrap en warm deze op. Doe hierop wat van de maïs peen julienne salade, wat plakjes avocado, een aantal vissticks en maak af met de saus.



100%
PLANTAARDIG



Door Maartje van Gestel



Benodigdheden (2 personen):

- 6 Zoete aardappels in partjes met schil
- 3 Pastinaken
- 250g Champignons
- 2 Vegafit Steaks
- 1 Rode ui
- 2 Teentjes knoflook
- ½ Groente bouillonblokje
- 400ml plantaardige melk
- 2 el maizena
- Rozemarijn
- Zeezout
- Peper (en wat losse peperkorrels)
- Olijfolie

Bereidingswijze:

De oven voorverwarmen op 200°C (of gasstand 6). Een bakplaat licht invetten of met bakpapier bedekken. Zoete aardappel in een grote schaal doen en mengen met een scheutje olijfolie, een snufje zout en wat rozemarijn. Al omscheppend de aardappelen een olielaagje geven. Op de bakplaat leggen. 40 minuten in de voorverwarmde oven bakken. Halverwege eens omdraaien.

Intussen de pastinaak in dunne plakjes snijden. In een kom mengen met een scheutje olijfolie en wat zeezout. Eventueel een snufje paprikapoeder toevoegen.

Gebruik niet teveel olijfolie, dan worden de chips slap in plaats van lekker knapperig. Pastinaak net iets later dan de aardappeltjes in de oven doen. Goed in de gaten houden! Omdat het dun geschild is is het ook sneller gaar.

Vegan steak met romige champignonsaus

Snij de champignons en de ui. Zet een pan op het vuur met een klein laagje water erin. Brokkel het halve bouillonblokje klein boven het water. Laat het water koken. Doe de champignons en de ui in de pan. Snij de knoflook klein – of gebruik de pers en voeg de knoflook toe aan de pan. Giet hier de plantaardige melk bij, en laat goed opwarmen. Roer de maizena los met wat koud water, en giet dit bij de saus. Afhankelijk van de gewenste dikte misschien nog wat maizena toevoegen. Proef de saus en voeg naar smaak eventueel wat extra zout/peper en wat losse peperkorrels toe.

Bak de vegan steaks in 5 minuten gaar in een pannetje. Ze kunnen ook in de oven, leg ze dan in de laatste 5-10 minuten bij je aardappels en pastinaak in de oven.

Door Renee Middelveen van Soy'nCherry
→ <http://instagram.com/soyncherry>



perfect voor de flexitariër



Benodigdheden (4 personen):

Voor de Schnitzelburgers:

- 4 vegan italiaanse bollen (goed bij de ingrediënten kijken)
- 4 Vegafit Krokant Schnitzels
- 2 tomaten
- 1 avocado
- Halve komkommer
- 2 rode uien
- Paar blaadjes sla
- Remia mayolijn (of andere vegan mayonaisse)

Voor de gekruide zoete aardappelschijfjes:

- 2 grote zoete aardappelen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel cajun kruiden
- 0,5 eetlepel gerookt paprikapoeder
- 3 tenen knoflook

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 graden celcius. Was de zoete aardappelen goed, want deze worden in dit recept niet geschild (zo krijg je alle vitaminen binnen). Snij vervolgens de aardappelen in plakjes van ongeveer 0,5 centimeter dik. Leg alle plakjes op een bakplaat met bakpapier en sprenkel hier de olie en kruiden overheen. Verspreid alles vervolgens met je handen, zodat ieder schijfje ongeveer evenveel olie en kruiden heeft. Als de oven warm is bak je de



Vegan schnitzelburger

zoete aardappel in 20 minuten gaar. Wanneer de zoete aardappel nog 8 minuten te gaan heeft, haal je de bakplaat uit de oven en keer je alle schijfjes om. Dan pas strooi je de in kleine stukjes gesneden knoflook over de aardappelschijfjes heen. Tot slot doe je de schijfjes weer terug in de oven om ze de laatste 7 minuten nog af te bakken.

Op het moment dat je de aardappelschijfjes voor het eerst de oven in doet, kun je alvast beginnen met het snijden van de ingrediënten voor de schnitzelburger. De tomaat, komkommer, en avocado snij je in plakjes, en de uien snijd je in ringen. Ook de broodjes kun je nu alvast opensnijden. Op het moment dat je de aardappelen gaat keren en de knoflook toevoegt kun je ook de schnitzels gaan bakken. Bak deze in ongeveer 4 minuten per kant krokant, en leg ze op het broodje samen met de tomaat, komkommer, avocado, ui, sla, en eventueel wat vegan mayonaisse. Eet smakelijk! steek er een prikker in (evt. opgeleukt met een augurk en/of cherrytomaat).

Door Eline Hagenberg van (instagram: elineh96)
→ http://instagram.com/_caffeline

perfect voor de flexitariër

100% PLANTAARDIG



Benodigdheden (4 personen):

- 2 Vegafit Steaks (halve steak per persoon)
- Basmatirijst voor 4 personen
- Pakje mini maïskolfjes. De maïskolfjes in parten van 4 gesneden
- Een pakje peultjes
- 1 Rode ui in kleine parten gesneden
- Zwarte peper
- 1 Rode peper (zaadlijst verwijderd)
- Zout
- Knoflookpoeder
- Citroen

Voor de Asian marinade:

- 60 ML Sojasaus light
- 30 ML Zonnebloemolie
- 3 Eetlepels kruidenazijn
- Stuk geperste verse gember van 2 bij 2 cm
- 2 Grote knoflooktenen, geperst
- 1 theelepel maïzena
- 2 stengels bosui in ringetjes gesneden
- 4 Eetlepels Maple Syrup
- 2 eetlepels citroensap
- Rode peper (met of zonder zaadlijst)

Optioneel: verse koriander



Door Mitu van Mitu's Meatless Food
<http://instagram.com/mitusmeatlessfood>
<http://mitusmeatlessfood.com/>

Bereidingswijze:

Snij de steaks in 'beef'-stukjes. Maak een marinade van alle genoemde ingrediënten voor de Asian marinade. Zet nu een koekenpan op het vuur en schenk een kwart van de gemaakte saus in de koekenpan. Laat even warm worden en voeg nu de beef-stukjes toe in de pan en laat het op middellaagvuur in de saus bakken. De beefstukjes worden langzaam goudbruin en plakkerig. Keer regelmatig om en voeg af en toe een paar lepels saus toe. Bewaar een bodem saus voor op het laatst.

De beefstukjes zijn binnen 7 minuten gaar. Voeg de laatste 30 seconden het laatste beetje saus toe.

Bak tijdens de beefstukjes ook de groenten gaar in een wokpan. Fruit de rode ui met olie. Voeg daarna de maïskolfjes en peultjes toe met zwarte peper. Bak alles in 5/6 minuten gaar.

Serveer de Asian beef met de groenten, basmatirijst, verse koriander (optioneel) en een stukje citroen.



100%
PLANTAARDIG



Asian beef met rijst

Benodigdheden (4 personen):

- 4 Vegafit Krokant Schnitzels
- 1 broccoli
- 3 zoete aardappels
- 1 granaatappel
- knoflookolie
- peper
- zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak de broccoli schoon en snij in roosjes. Snij de zoete aardappels in plakjes. Doe de zoete aardappelplakjes en de broccolirosjes in een grote kom en doe er knoflookolie bij. Roer tot alle groenten bedekt zijn.

Leg bakpapier op een bakplaat en verdeel de groenten erover. Kruid met peper en zout.

Laat de groenten 25 minuten roosteren in de oven.

Haal ondertussen de granaatappel pitjes uit de granaatappel. Bewaar ook het sap van de granaatappel.

Snij de Vegafit Krokant Schnitzel in reepjes en bak krokant in een beetje olie of sojaboter.

Serveer de geroosterde broccoli en zoete aardappel met de schnitzelreepjes en granaatappelpitjes. Gebruik het sap van de granaatappel als dressing.



Vegafit Krokant Schnitzel

Door Kesja van Soy and Seitan
<http://instagram.com/soyandseitan>
<https://soyandseitan.be/>

perfect
voor de
flexitariër

100%
PLANTAARDIG



Benodigdheden (4 personen):

- 2 pakjes Vegafit Cordon Bleu (4 stuks)
- 600g kruimige aardappelen
- 500g broccoli (1 stam)
- 2 el plantaardige boter
- 150 ml ongezoete sojamelk
- 1 groente bouillonblokje
- zout en peper
- Mosterdsaus
- 1 ½ el plantaardige boter
- 1 ½ el bloem
- 2 el grove mosterd
- 300 ml ongezoete sojamelk
- zout en peper

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen totdat ze gaar zijn. Snij de broccoli en kook deze ook totdat het gaar is. Stamp de aardappelen samen met de broccoli. Warm de ongezoete sojamelk op met het bouillonblokje. Voeg dit samen met de boter toe aan de stampot. Breng op smaak met zout en peper.

Laat de boter smelten, voeg de bloem toe en blijf roeren tot een roux vormt. Voeg de mosterd toe en voeg geleidelijk de melk toe. Blijf roeren en laat de saus indikken. Breng op smaak met zout en peper. Frituur of bak de cordon bleu in een pan met olie tot knapperig en goudkleurig. Serveer met de stampot.



Broccoli stampot cordon bleu en mosterdsaus

Door Talitha Kievit van YouTube
YouTube: talithamoksi
<http://instagram.com/talithagrace>



perfect
voor de
flexitariër

100%
PLANTAARDIG



Benodigdheden (2 personen):

- 1 pak Krokant Schnitzels van Vegafit
- 1 witte ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel kurkuma
- Beetje sambal / harissa
- 1 pakje biologische rijst met 5 granen (AH)
- 2 puntpaprika's*
- 1 prei*
- * Er kan ook gekozen worden voor kant en klaar zakje wokgroenten ;)
- 1/2 kopje mungbonen
- Teriyaki saus van AH Excellent
- Sojasaus van Kikkoman
- Ketjap manis

Eventueel erbij serveren :

Vegan kroepoek (bijvoorbeeld cassave)

Bereidingswijze:

Doe de mungbonen in een laagje water in een pan en zet deze op middelhoog vuur (deze moeten 30 minuten koken). Doe de rijst in een andere pan met water en laat deze 10 minuten koken. Snij de prei, paprika, ui en knoflook in kleine stukjes.



Door Natascha van Plantaardiger.nl
<http://instagram.com/plantaardiger>
<http://plantaardiger.nl/>



Aziatische wokreepjes met Vegafit Krokant Schnitzel



perfect
voor de
flexitariër

100%
PLANTAARDIG

Voeg de rijst en groenten samen in een koekenpan en hussel lekker door elkaar. Voeg de kruiden toe en breng nog op smaak met eventueel sambal/harissa. Snij de schnitzels in ongeveer 6-8 reepjes. Verhit olie in een koekenpan en bak de reepjes goudbruin. Voeg dan de sojasaus, ketjap manis en de teriyaki saus toe en zet de pan op laag vuur en laat ca. 5 minuten zachtjes pruttelen. Giet de mungbonen af en voeg deze toe aan de rijst met groenten en kruiden en meng het geheel door elkaar.

Benodigdheden (4 personen)

- 2 Pakken Balletjes van Vegafit
- 2 Gesnipperde uien van middelgrote formaat
- 4 Knoflooktenen in dunne plakjes gesneden
- 1 Blik gepelde tomaten (biologisch)
- 3 Verse tomaten in kleine blokjes gesneden
- 1 theelepel suiker
- 1 Kaneelstokje
- 1 Aubergine in blokjes van 3 bij 3 CM gesneden
- Kofte kruidenmix
- Een lombok-peper fijngesneden (met of zonder zaadlijsten, naar eigen voorkeur)
- 200 Gram verse spinazie
- Snuf zout
- Olijfolie

Optioneel: maak een yoghurtsaus gemaakt van 5 eetlepels sojayoghurt, verse peterselie, een theelepel knoflook en een theelepel uienpoeder
Optioneel: serveer Turkse peper uit pot bij de kofte.



Bereidingswijze:

Prik met een satéprikker diepe gaatjes in de balletjes van Vegafit. Marineer de balletjes vervolgens met een theelepel kofte-kruiden en een halve fijngesneden lombok-peper. Voeg tijdens het mengen/marineren een eetlepel water en paar druppels olie toe zodat de kruiden zich goed over de balletjes vermengen. Fruit de gesnipperde uien in 2 eetlepels water in plaats van olie en roer. Voeg na 2 minuten de aubergine-blokjes, een halve fijngesneden lombok-peper en 3 theelepels kofte-kruiden toe. Roer door elkaar en laat op laag vuur nog eens 3 minuten sudderen. Voeg nu de blik gepelde tomaten, de verse tomaten blokjes, het kaneelstokje, de knoflookplakjes en een snuf zout toe. Roer alles door elkaar. Laat het geheel zo'n 15 minuten sudderen en roer af toe. De aubergine wordt lekker zacht en smeuïg. Bak op het laagst in 4 minuten de gemarineerde balletjes met peper en al met een eetlepel olijfolie in een koekenpan. De balletjes worden bruin. Voeg hierna de balletjes toe aan de kofte-saus en de verse spinazie. Roer goed door elkaar. De spinazie slinkt binnen 2 minuten. Serveer de köfte met bulgur of rijst.

Door Mitu van Mitu's Meatless Food
<http://instagram.com/mitusmeatlessfood>
<http://mitusmeatlessfood.com/>



Köfte spinazie/aubergine

Benodigdheden (4 personen)

- 200 - 250 gram aardappelen pp.
- 2 pakjes Vegafit Gehaktschijf
- 150 gram gemengde sla naar keuze
- 100 gram sperziebonen schoongemaakt, in kleine stukjes gesneden en geblancheerd
- 100 gram broccoli in kleine stronkjes gesneden en geblancheerd
- 1 tl baking soda
- Flinke scheut olijfolie
- Peper en zout naar smaak

Voor de dressing:

- 6 el sla- of zonnebloemolie
- 2 el sojasaus (ketjap)
- 1 tl sesamolie
- 1 tl agave siroop of maple syrup
- Meng dit alles goed door elkaar.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Schil de aardappels en breng ze met koud water aan de kook. Als het water het kookpunt heeft bereikt, voeg je een theelepel zout en een theelepel baking soda toe (dit bruist een beetje). De baking soda is om de aardappels straks een perfect krokant korstje te geven.

Breng ondertussen in een pannetje water aan de kook en blancheer de groenten. Spoel af met ijskoud water en meng met de sla. Zet opzij.

Giet de aardappels af zodra je er makkelijk met een vork in kunt prikken. Strooi peper en zout en een flinke scheut olijfolie over de aardappels en hussel voorzichtig zodat alles goed is gemengd.

Gehaktschijf met perfect geroosterde aardappelen

De aardappels moeten er op dit punt ruw en gekarteld uitzien. Rooster de aardappels tot ze mooi bruin en krokant zijn rondom in ongeveer 45 minuten. Keer ze af en toe een keer om.

Als de aardappels bijna klaar zijn bak je de gehaktschijven voor 2 minuten aan iedere kant in wat olie of plantaardige boter. Bestrooi met wat peper en evt. zout.

Serveer samen met de aardappels, de salade en de dressing.



door Jessy van The Vegan Beachlife
<http://instagram.com/theveganbeachlife>
<https://www.veganbeachlife.com/>



perfect
voor de
flexitarian

100%
PLANTAARDIG



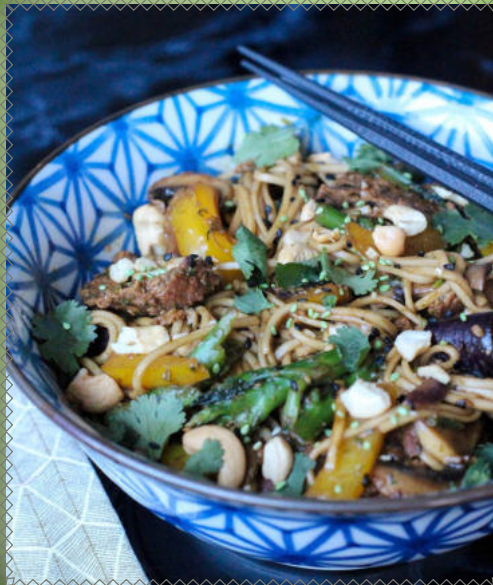
Benodigdheden:

- Gekookte noodles voor 2 personen
- 2 Vegafit steak, in schuine plakjes gesneden
- 3 eetlepels sojasaus
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 gele paprika, in reepjes
- 1 rode ui, in halve ringen
- 200 gram champignons, gesneden
- 200 gram bimi (of broccoli), gekookt
- 1½ eetlepel hoisinsaus
- ½ bosje koriander
- zwarte peper, zeezout
- zonnebloemolie
- optioneel: cashewnoten en sesamzaadjes

Bereidingswijze:

Meng sojasaus en knoflook en voeg de gesneden steak hier aan toe. Laat even marineren (zo'n 5 - 10 minuten) Verhit wat olie in een wok en voeg de paprika, champignons en ui hier aan toe. Bak op middelhoog vuur tot de champignons een bruine kleur krijgen. Voeg de steak en marinade toe en bak mee. Schep de bimi door alle groenten en voeg hoisinsaus toe en eventueel 1 of 2 eetlepels water (om de saus wat te verdunnen zodat het goed mengt).

Voeg de noodles toe en meng het geheel goed. Verdeel over 2 borden en garneer met verse koriander en eventueel cashewnoten en sesamzaadjes



Door Joyce van Never not Cooking
<http://instagram.com/nevernotcooking.nl>
<http://nevernotcooking.nl/>



100%
PLANTAARDIG



Beef noodles

Benodigdheden:

- 1 pakje Vegafit Vissticks

voor de Vegan tartaarsaus:

- 100 ml Provamel sojamelk
- 200 ml zonnebloemolie
- 2 el appelazijn
- 1 el mosterd
- peper en zout
- 2 augurken
- 1 eetlepel kappertjes
- bieslook
- ½ theelepel dragon
- 1 takje peterselie
- 1 lente-uitje

Voor de salade:

- 1 ijsbergsla,
- verse spinazie
- sluiserwten
- prinsessenbonen
- groene tuinkruiden
- raketsla
- mini-asperges
- granaatappelpitjes
- 250 gr. quinoa



Door Joline Soete
<http://www.instagram.com/healthy.mealfie/>
www.healthymealfie.com



100%
PLANTAARDIG



Vegafit Vissticks

Bereidingswijze:

Meng de soja, mosterd en azijn in in beker en voeg geleidelijk de olie toe tijdens het blenden met een staafmixer. (Beweeg de staafmixer op en neer tot de saus dik genoeg is). Voeg daarbij de fijngesneden augurken, kappertjes, bieslook, dragon, peterselie, lenteui en dan proef je dé lekkerste vegan tartaarsaus OOI!

Bak de mini-asperges kort en kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg alle ingrediënten samen.

Bak de vissticks in ca. 4 minuten krokant en serveer ze bij de salade.

Benodigdheden (3 a 4 personen):

- 2 pakjes Vegafit nuggets
- rijst voor 4 personen
- Currysaus
- 1 ui
- 2 knoflookteentjes
- 10g verse gember
- 1 groentebouillonblokje
- 1-2 rode chilipepers
- 1 el bloem
- 200 g wortel
- 80 ml ketjap manis
- 300 ml water

Kruidenmix:

- 1 el masala kerrie poeder
- ½ tl garam masala
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl paprikapoeder
- zout en peper

optioneel:

cashewnoten, lente ui en sesamzaadjes

Bereidingswijze:

Fruit de ui, de knoflook, de rode chilipepers en de gember. Voeg het bouillonblokje toe. Bak dit samen voor een minuut. Voeg dan de kruidenmix toe en bak weer voor een minuut. Voeg dan de wortel, de ketjap en het water toe. Laat het koken totdat de wortels gaar zijn. Maak de saus glad met een staafmixer of blender.

Frituur of bak de nuggets in een pan met olie tot knapperig en goudkleurig. Serveer met de saus en rijst. Versier met lente ui, sesamzaadjes en cashewnoten.



Katsu Curry

Door Talitha Kievit van YouTube
<http://www.youtube.com/user/talithamoksi>
<http://instagram.com/talithagrace>



Benodigdheden (2 personen):

- 500g aardappelen
- ½ Broccoli
- 200g spinazie
- ½ paprika
- ½ komkommer
- 1 kleine rode ui
- 6 cherry tomaatjes
- 2 Vegafit Cordon Bleus
- Een scheutje plantaardige melk
- Mosterd
- Appelazijn
- Zeezout
- Peper
- Olijfolie
- Agavesiroop



perfect
voor de
flexitarian!

Bereidingswijze:

De oven voorverwarmen op 200°C (of gasstand 6). Een bakplaat licht invetten of met bakpapier bedekken. Was de aardappelen. Kook de aardappelen in schil in ruim water in ongeveer 20 minuten gaar. Giet af. Kook of stoom de broccoli.

Doe de aardappelen in een kom. Voeg zout, een flinke eetlepel mosterd, wat peper en een scheutje plantaardige melk toe. Prak de aardappelen met een stamper – of met een vork tot een lekker prakje.

Verdeel het aardappelmengsel over de bakplaat en doe deze in de oven voor ongeveer 10 minuten, tot het een krokant laagje krijgt. Hoe dunner de aardappelen over de plaat uitgespreid zijn, hoe krokanter het wordt! Draai het mengsel om met een spatel en geef de andere kant zo ook een krokant laagje.

Maak een makkelijke salade door een halve paprika, een rood uitje, een halve komkommer en wat cherrytomaaten te snijden en in een kom te doen. Doe de spinazie erbij. Mix een eetlepel water, een eetlepel mosterd, een eetlepel agavesiroop en 2 eetlepels appelazijn. Dit is de dressing voor je salade, maar het is ook heerlijk over de broccoli! Dan moet je natuurlijk een beetje meer maken.

En als laatste de Cordon Bleus! Bak ze in 5 minuten gaar in een pannetje. Ze kunnen ook in de oven, leg ze dan in de laatste 5-10 minuten bij je aardappelen in de oven.

Door Renee Middelveen
Instagram: Soy'nCherry



Benodigdheden (3 personen):

- 1 pakje Vegafit Nuggets

Voor de patat:

- 1 kilo kruimige aardappelen
- 2 eetlepels bloem
- snufje zeezout
- scheut zonnebloemolie

Voor de appelmoes:

- 1 kilo appels (bijvoorbeeld Jonagold)
- 1 eetlepel citroensap
- 100 ml. water
- 1 eetlepel suiker
- 1 á 2 theelepels kaneel

Bereidingswijze:

Schil de appels en verwijder de klokhuizen. Snij ze in kwarten en vervolgens in kleine stukjes. Doe de stukjes in een grote pan samen met het water, citroensap, suiker en kaneel en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat het dan met het deksel schuin op de pan een kwartier zachtjes koken. Laat de stukjes iets afkoelen en pureer dan tot de gewenste dikte met een staafmixer. Bewaar de appelmoes in een goed afgesloten pot in de koelkast.



Nuggets, patat en appelmoes

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappels en snij ze in repen. Spoel ze in een vergiet af onder koud water en laat ze goed uitlekken. Spreid ze over een schone theedoek en leg er een andere theedoek op. Wrijf de frieten zo droog mogelijk en doe ze in een kom. Voeg een scheutje olie toe en meng. Voeg dan het zout en het bloem toe en meng goed door, zodat alles gelijkmatig is bedekt. Verdeel de frieten over een met bakpapier beklede bakplaat, zorg dat er ruimte is tussen de frieten en ze niet op elkaar liggen. Bak ze 20 minuten in de oven. Draai de frieten om en bak nogmaals 20 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn geworden.

Bak de nuggets in de koekenpan aan beide kanten in ongeveer 4 minuten goudbruin in wat olie of plantaardige boter.

door Suzanne van Wat eet je dan wel
<http://instagram.com/wateetjedanwel>
<http://wateetjedanwel.nl/>



100%
PLANTAARDIG



Benodigdheden (2 personen):

- 1 verpakking Vegafit balletjes
- 1 winterpeen, geraspt
- ½ komkommer, in linten geschaafd
- 2 afgebakken pistoletjes
- 100 ml rijstazijn
- 4 eetlepels suiker
- 2 eetlepels barbecuesaus
- 1 theelepel sriracha chilisaus
- ½ eetlepel ketjap manis
- ½ eetlepel sojasaus
- 75 gram slamix
- ½ bosje koriander, fijngehakt
- 2 bosuitjes, fijngesneden
- evt. sesamzaadjes ter garnering
- 1 theelepel zonnebloemolie

Bereidingswijze:

Meng de rijstazijn met suiker en roer tot de suiker volledig is opgelost. Doe de komkommer en wortel bij het mengsel, dek af en zet in de koelkast. Verhit de olie in een koekenpan en bak de balletjes hier enkele minuten in aan. Meng de barbecuesaus, ketjap manis, sriracha chilisaus en sojasaus. Schenk dit mengsel bij de balletjes in de pan, het bruist gigantisch en kan wat spetteren dus kijk uit. Zorg dat de balletjes volledig gecoat zijn in de saus, laat nog kort even opwarmen. Snij de pistoletjes open en verdeel daarover sla, zoetzure wortel en komkommer en leg hierop wat balletjes. Garneer het broodje met verse koriander, bosui en eventueel wat sesamzaad.

Door Joyce van Never not Cooking
<http://instagram.com/nevernotcooking.nl>
<http://nevernotcooking.nl/>



100%
PLANTAARDIG



Banh mĩ barbecue meatballs zoetzure veggies



Benodigdheden:

- 1 pakje Vegafit Nuggets
- 4x Pitabroodjes
- Ei-vrije mayonaise
- 2 teentjes knoflook
- Verse spinazie of salade

Bereidingswijze:

Verwarm je oven voor op 210 graden en bedek de bakplaat met bakpapier. Bak de nuggets ongeveer 8 minuten, en voeg na 4 minuten de pitabroodjes toe en draai de nuggets om. Meng in een kleine kom de vegan mayonaise met 2 geperste knoflookteentjes. Snij de pitabroodjes in tweeën en open ze een beetje zodat je ze kunt vullen met de knoflookmayonaise, spinazie of salade en nuggets.

Tip: Doe een beetje olie op de nuggets voordat je ze in de oven legt voor een extra krokante korst.



perfect
voor de
flexitariër

100%
PLANTAARDIG



door Jessy van The Vegan Beachlife
<http://instagram.com/theveganbeachlife>
<https://www.veganbeachlife.com/>

Nugget-pockets

Benodigdheden (3 personen):

- 1 pakje Vegafit vissticks
- 600g kruimige aardappelen
- 355g pot rode kool met appel
- zout en peper

optioneel:

- appelmoes

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen. Stamp ze en voeg de rode kool met appel toe. Breng dit op smaak met zout en peper. Frituur of bak de vissticks in een pan met olie tot knapperig en goudkleurig. Serveer met de stamppot en eventueel met appelmoes.



perfect
voor de
flexitariër

100%
PLANTAARDIG



Door Talitha Kievit van YouTube
YouTube: talithamoksi
<http://instagram.com/talithagrace>

Rode kool stamppot met vissticks

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

