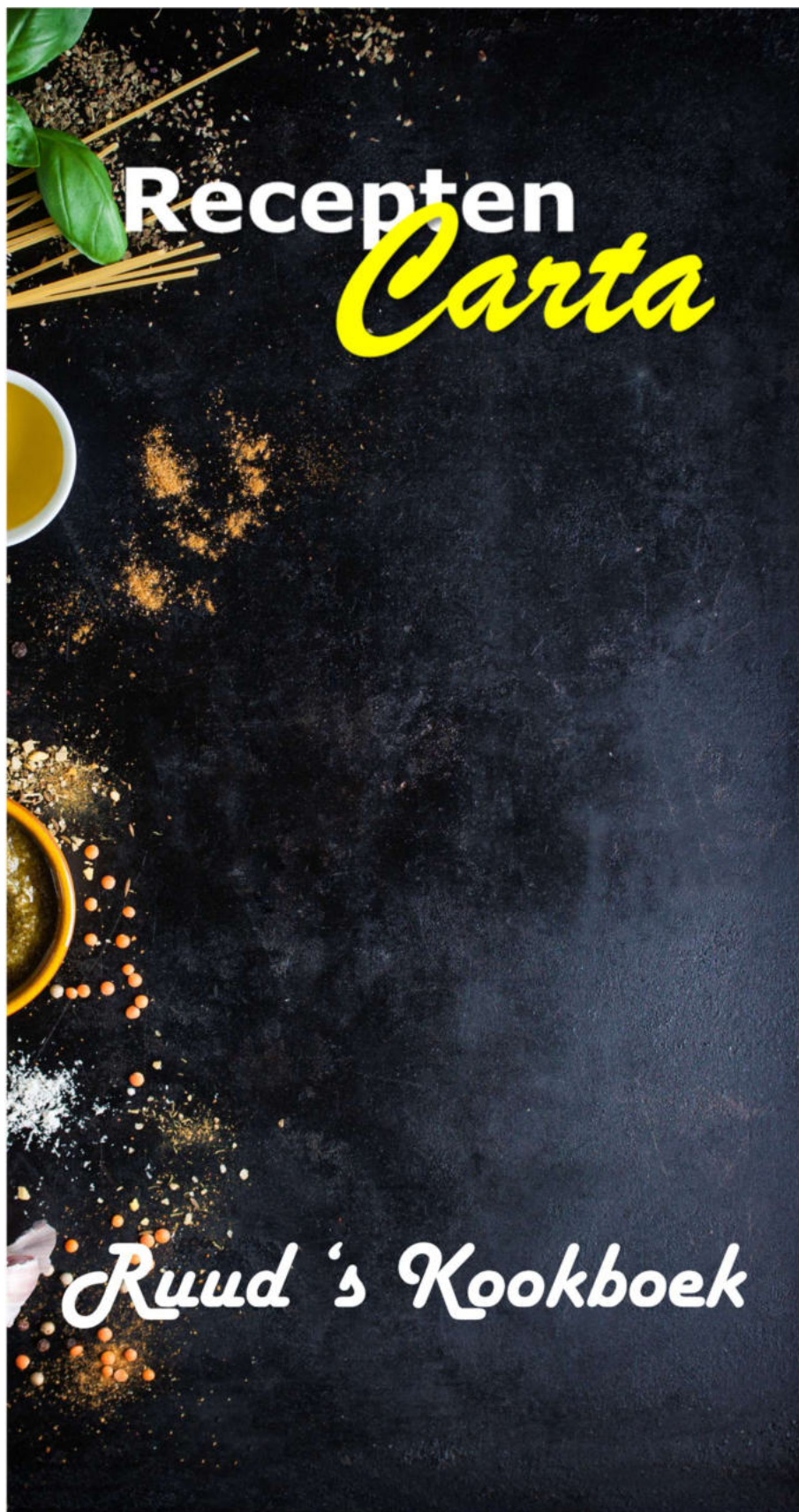




Vegarecepten I
(Carta2008-Akki)

Inhoudsopgave.

1. Algemene informatie V-Day
2. Biryani
3. Champignons alla Bolognese
4. Chili sin carne
5. Courgettesoep met dille
6. Couscoussalade
7. Eiercurry
8. Gegrilde Valess Mediterraan met knoflooktagliatelle
9. Gepofte aardappel met sperziebonen en gebakken Valess
10. Gevulde aardappelen in tomatensalsa
11. Gevulde aubergines
12. Gevulde portobello met kruidige citroenpasta
13. Groentecurry met yoghurt
14. Groentepannenkoeken
15. Indiase kerrierijstschotel
16. Indonesische filets met kokosroerbakschotel
17. Italiaanse venkelrisotto
18. Kerrieschotel met verse ananas, Valessblokjes en rijst
19. Knolselderijrösti met kastanjechampignons en geitenkaas
20. Koolraap-rode kool gratin
21. Lauwarme aardappelsalade met olijvendressing
22. Mexicaanse groente enchilada's
23. Moussaka
24. Noedels met kerrie
25. Pasta met rucolapesto en tomatensalsa
26. Perfecte vegetarische burger
27. Preitaart met cheddar en mosterd
28. Quorn Hoi Sin met Basmati rijst
29. Quorn met paddenstoelen Stroganoff
30. Risotto primavera
31. Roergebakken broccoli met paddenstoelen
32. Slanke pastasalade
33. Soep met paprika, spinazie en kikkererwten
34. Stroganoff uit Vegeterranean
35. Tagliatelle met pompoensaus
36. Tofu met aardappels en roerbakgroenten
37. Toscaanse filet met pikante farfalle
38. Valess filet met Milner en pittige witlof
39. Vegetarische Wraps
40. Zoete-aardappelsoep met cashewnoten

Algemene informatie V-Day

Menugang	Informatie	Soort	n.v.t.	Snel	Nee
Keuken	n.v.t.	Type	n.v.t.	Slank	Nee
Bron	http://www.v-day.nl			Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

Nieuw: elke vrijdag V-Day!

Er zijn heel veel redenen om minder vlees en vis te eten: het is gezonder, beter voor het milieu, beter voor de dieren, beter voor de wereldvoedselvoorziening en bovendien veel lekkerder. Geen wonder dus dat steeds meer Nederlanders het stukje vlees of vis laten staan. Ruim 3,5 miljoen landgenoten eten bewust minder vlees en vis. En maar liefst 700.000 Nederlanders eten helemaal geen vlees en vis meer.

Daarom is er nu V-Day. Elke vrijdag een variatiefeest in elke keuken! Met wekelijks nieuwe, makkelijk te bereiden recepten zonder vlees en vis. Een mooi begin van een betere wereld met lekker en gezond eten voor iedereen!

Kijk op de website voor recepten.

<http://www.v-day.nl>

Biryani

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	V-Day, bron: vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

200 g basmatirijst
100 g boontjes
1 rode paprika, fijngesneden
2 tomaten, zonder zaad en fijngesneden
100 g (diepvries)erwtjes
1 ui in halve manen
½ tl geraspte gember
2 fijngeperste knoflooktenen
½ gehakte rode peper
6 kardemompeulen
half kaneelstokje
2 laurierbladeren
1 el komijnzaad
plukje saffraan (1/10 g)
sap van een halve citroen
garnering: korianderblad, rozijntjes en cashewnoten

Bereiding

Voor 2 personen. 40 minuten.
Kook de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, of kook ze 8 minuten in ruim water, giet ze af en laat het nog 10 minuten stomen.
Breng het sap van de citroen met genoeg water om een bodempje in een steelpan te bedekken aan de kook, haal het van het vuur en laat de saffraan er een kwartier in weken.
Roer het saffraanaftreksel door de gare rijst.
Verhit olie in een pan, doe er het komijnzaad, laurierblad, kaneelstokje en de kardemompeulen bij en fruit ze aan.
Doe er dan de ui bij en bak tot ze glazig is.
Doe er dan de gember, knoflook en rode peper bij, en bak dit mengsel een paar minuten.
Doe er dan de boontjes, paprika en tomaat bij en roer goed om.
Dek de pan af en laat de groenten zachtjes gaar stoven.
Voeg de laatste vijf minuten de (diepvries)erwtjes toe.
Schep de helft van de rijst in een ingevette ovenschaal.
Schep er de groenten overheen en dek het af met nog een laag rijst.
Garneer met korianderblad, rozijntjes en cashewnoten en zet de biryani 30 minuten in een oven van 200 graden.

Champignons alla Bolognese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

450 g champignons
1 el olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 el tomatenpuree
400 g tomaten uit blik, fijngehakt
3 el fijngehakte verse oregano
450 g spaghetti
zout en versgemalen peper
Parmenzaanse kaas



Bereiding

Bereidingstijd: 10 tot 20 minuten. Aantal personen: 4.
Snijd de steeltjes van de champignons.
Snijd de hoedjes in vieren.
Breng in een grote pan water aan de kook en kook de spaghetti volgens gebruiksaanwijzing.
Verhit de olie in een grote hapjespan en fruit de ui en knoflook hierin in 2-3 min.
Voeg de champignons toe en roerbak ze 3-4 min. op hoog vuur.
Roer de tomatenpuree, fijngehakte tomaten en 1 eetlepel oregano erdoor.
Zet het vuur laag en laat de saus ca. 5 minuten pruttelen.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Laat de pasta uitlekken, schep hem in een schaal en voeg de saus toe.
Meng goed.
Serveer met Parmenzaanse kaas en de rest van de fijngehakt verse oregano.

Chili sin carne

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1 ui gesnipperd
1 teentje knoflook fijngehakt
1 rode paprika in stukjes
1 winterwortel grof geraspt
2 el olie
klein blikje tomatenpuree
chilipoeder naar smaak
1 groot blik kidney of bruine bonen
300 g Mexicaanse groenten voorgesneden of uit blik of diepvries
ca. 1 dl groentebouillon
zout en peper
50 g geraspte oude kaas



Bereiding

Bereidingstijd: 20 tot 30 minuten. Aantal personen: 4.
Verhit de olie in een braadpan en fruit daarin ui, knoflook, paprika en wortel enkele minuten aan.
Voeg tomatenpuree en chilipoeder toe en bak al omscheppend 2 minuten.
Spoel de bonen en Mexicaanse groenten af onder de kraan en voeg toe aan de tomatenpuree en groenten.
Voeg daarna een hoeveelheid bouillon toe zodat het nog een stevig geheel blijft.
Laat een kwartier doorwarmen en roer af en toe.
Dien het gerecht op en bestrooi het met geraspte kaas.

Courgettesoep met dille

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

3 kleinere uien
scheutje olijfolie
3 middelgrote courgettes
groentebouillon
1 beker sojamelk
theelepel gedroogde dille
zout en peper



Bereiding

Bereidingstijd: 10 tot 20 minuten. Aantal personen: 2.
Bak de gesnipperde uien in een beetje olijfolie.
Was de courgettes en snij ze in plakken.
Voeg deze bij de uien en bak even mee.
Voeg daarna de bouillon en de dille toe en kook uien en courgettes helemaal gaar.
Pureer het mengsel met een staafmixer.
Voeg de sojamelk toe en maak het geheel op smaak met peper en zout.
Deze soep kan zowel warm als koud gegeten worden.

Aanpassingen:

Je kunt de soep versieren met wat peterselie. Of een lepel zure room toevoegen voor opdienen.

Wat is er lekker bij:

Een zomersalade en/of vers Turks brood, bestreken met olijfolie en knoflook uit de oven

Couscoussalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

100 g couscous
3 eetlepels olijfolie
1 rode ui, ringen
300 g ratatouillegroenten (courgette, paprika, aubergine en tomaat) in stukjes
1,5 theelepel gemalen komijn
1,5 theelepel paprikapoeder
1,5 eetlepel citroensap
peper, zout
100 g Hollandse geitenkaas in blokjes
1,5 eetlepel fijngehakte peterselie of koriander



Bereiding

Bereidingstijd: 10 tot 20 minuten. Aantal personen: 2.
Wel of kook de couscous volgens de aanwijzingen op het pak.
Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de ui hierin zachtjes 3 minuten.
Roer de ratatouillegroenten, de komijn en het paprikapoeder erdoor en stoof de groenten in circa 8 minuten gaar.
Schep de couscous erdoor en breng de salade op smaak met het citroensap, peper en zout.
Laat de smaken bij voorkeur 1 à 2 uur intrekken.
Schep vlak voor het serverende kaas erdoor en strooi de peterselie of koriander erover.

Eiercurry

Menugang	Bijgerecht	Soort	Eiergerechten	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

6 hardgekookte biologische eieren
4 tomaten
1 grote ui
3 teentjes knoflook
stukje gemberwortel
3 el zonnebloemolie
1/2 tl chilipoeder
2 tl gemalen kurkuma
2 tl gemalen koriander
1 tl garam masala (toko)
4 dl kokend water
50 g kokos santen
1 tl zout



Bereiding

Voor 4 personen, 40 minuten.
Pel de eieren als ze koud zijn, snijd ze doormidden en zet ze weg.
Leg de tomaten 1 minuut in kokend water.
Spoel ze af met koud water en ontvel ze.
Snijd ze in kleine stukjes.
Snipper de ui en de knoflook en hak de gember zo klein mogelijk.
Verhit de olie in een wok en fruit de ui lichtbruin.
Voeg de knoflook, gember, het chilipoeder, de kurkuma en de koriander toe.
Bak alles 2 minuten en roer goed.
Voeg de tomaat, garam masala, 4 dl heet water en de santen toe.
Zodra de santen is opgelost, doe je de eieren en 1 theelepel zout erbij.
Laat alles nog 3-4 minuten zachtjes koken.
Maak de curry op smaak af.
Serveer met rijst of mie.

Gegrilde Valess Mediterraan met knoflooktagliatelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

400 g tagliatelle
500 g broccoli
4 Valess Mediterraan
3 tenen knoflook
2 el olijfolie extra vierge
Peper en zout



Bereiding

Voor 4 personen, 20 minuten.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook ze in 3 minuten beetgaar.
Gril de Valess in een grillpan gaar, met mooie bruine streepjes.
Hak de knoflook fijn en fruit het in de olijfolie zachtjes aan.
Schep de knoflook met olie door de tagliatelle en voeg vers gemalen peper en zout toe naar smaak.
Schep de broccoliroosjes erdoor.
Serveer de pasta met de Valess mediterraan.

Gepofte aardappel met sperziebonen en gebakken Valess

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

4 grote aardappelen
600 g sperziebonen
4 el olie
4 Valess gepaneerd
15 g verse bieslook
125 ml zure room
peper en zout



Bereiding

Voor 4 personen, 30 minuten.

Borstel de aardappel schoon en prik hier en daar in met een vork.

Leg de aardappelen op een bord afgedekt met magnetronfolie.

Laat ze in 10-15 minuten gaar worden in de magnetron op vol vermogen.

Haal ze uit de magnetron, wikkel ze in aluminiumfolie en laat ze nog 5 minuten rusten.

De sperziebonen afhaken en in 10 minuten in kokend water beetgaar koken.

Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak de Valess mooi bruin.

Snipper de bieslook en roer de helft door de zure room en voeg vers gemalen peper en zout toe naar smaak.

Leg de aardappelen op de borden en snijd ze in de lengte open, schep er een eetlepel zure room in en garneer met wat overgebleven gesnipperde bieslook.

Serveer met de gebakken Valess en de sperziebonen.

Gevulde aardappelen in tomatensalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Aardappelgerechten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	V-Day - McDonald's Kitchen			Sterren	

Ingrediënten

4 grote aardappelen
olijfolie
2 zoete uien
75 g amandelen
1 bos verse peterselie
2 bolletjes mozzarella
12 grote tomaten
zout
zwarte peper
100 g groene en zwarte olijven in stukjes



Bereiding

Voor 4 personen, 40 minuten.

Snijd de aardappelen in lengte doormidden.

Hol de aardappelen uit en bak ze even in wat olijfolie (niet eerst bakken en dan uitholen, want dan scheuren de te zacht geworden aardappelen).

Bewaar de stukjes aardappel die je na het uithollen over hebt.

Fruit de uien licht aan in de olie.

Rooster de amandelen en hak ze grof.

Hak de peterselie fijn.

Snijd de mozzarella fijn.

Kerf de tomaten in en laat ze een paar seconden schrikken in kokend water.

Haal van 8 tomaten de schil eraf en pureer het mengsel tot een stevige salsa (maak lekker veel, want de saus moet de aardappelen straks bijna onderdompelen).

Voeg naar smaak zout en zwarte peper toe.

Snijd de overige 4 tomaten in blokjes.

Meng de uien, noten, peterselie, blokjes tomaat, mozzarella en stukjes olijf en vul de aardappelen ermee.

Leg de gevulde aardappelen in een ovenschaal.

Schilfer het restant aardappelvulling (dus in smalle schijfjes), kook ze even op, giet ze af, en strooi ze over de gevulde aardappelen heen.

Schenk de tomatensalsa over het gerecht uit en bak het geheel in een voorverwarmde oven (200 graden), gedurende een kwartier tot twintig minuten.

Het gerecht is klaar als de bovenkant van de aardappelen die je nog net kunt zien een korstje krijgt en ook de saus licht begint te korsten.

Serveer het gerecht met een frisse komkommersalade.

Dit gerecht is afkomstig van het kookboek 'Koken in McDonald's Kitchen'.

Gevulde aubergines

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

2 grote aubergines
4 el olijfolie
2 grote uien
1 rode paprika
1 teentje knoflook
2 dl tomatensap
snufje korianderpoeder (ketoembar)
snufje komijnpoeder (djinten)
zout en peper
rijst
verse peterselie



Bereiding

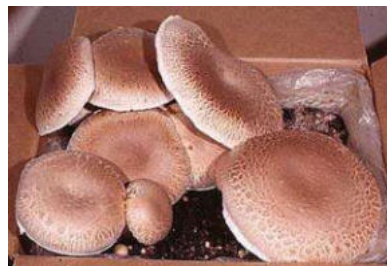
Voor 4 personen, 45 minuten. Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snijd de aubergines dwars doormidden en kerf het vruchtvlees een paar keer in.
Verwarm 2 eetlepels olie in een koekepan en bak hierin de aubergines zachtejes, met de platte kant naar beneden, gedurende vijf minuten.
Leg ze dan met de platte kant naar boven in een ingevette ovenschaal.
Snijd de uien een keer dwars doormidden en dan in smalle reepjes.
Snijd ook de paprika in dunne reepjes.
Bak de uien en paprika in de koekepan in 2 eetlepels olie zachtjes goudbruin.
Pers de knoflook er boven uit.
Giet het tomatensap erbij met de korianderpoeder en komijnpoeder en laat dit circa 7 minuten zachtjes inkoken.
Breng het op smaak met zout en peper.
Verdeel het ui-mengels over de 4 halve aubergines en zet de ovenschaal 30 minuten in de oven.
Hak de peterselie fijn en verdeel dit over de gare aubergines.
Serveer met rijst.

Gevulde portobello met kruidige citroenpasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
2 sjalotjes
2 portobello champignons
4 takjes peterselie
4 takjes basilicum
100 - 150 g zachte geitenkaas (chèvre)
4 el olijfolie
1/2 tl tijm
1 el honing
50 g pijnboompitten
1/2 el citroenrasp
1 el citroensap
200 g spaghetti
zout
peper



Bereiding

Voor 2 personen, 40 minuten. Ovenschaal ca. 20 x 30 cm. Oven voorverwarmen op 200 °C.
Knoflook en sjalotjes pellen en fijnsnipperen.
Portobello's schoonvegen met keukenpapier.
Steeltjes eraf snijden en in kleine stukjes snijden.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
De sjalotjes, de helft van de knoflook, paddestoelenblokjes en tijm ca. 3 minuten roerbakken.
Geitenkaas verkrumelen en toevoegen.
Roeren totdat er een smeulige massa ontstaat.
Portobello's vullen paddestoelenmengsel.
Verdeel de honing en de pijnboompitten over de portobello's.
Portobello's in ovenschaal leggen.
Portobello's in midden van oven in ca. 15 minuten bakken.
Intussen spaghetti met snufje zout volgens gebruiksaanwijzing gaar koken.
Mix in een bakje de geraspte citroen, de rest van de knoflook, citroensap, fijngehakte peterselie en basilicum met circa vier eetlepels olijfolie.
Spaghetti en de olijfolie-citroen mix door elkaar scheppen en over twee borden verdelen.
Portobello's erop leggen.
Voeg naar smaak zout en peper toe.

Groentecurry met yoghurt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

200 gram (basmati) rijst
100 gram sperziebonen
100 gram champignons
100 gram worteltjes
200 gram bloemkoolroosjes
180 g tofu reepjes pittig gekruid
2 eetlepels zonnebloemolie
1/2 eetlepel kerriepoeder
zout en (cayenne)peper
1 dl water
1 bakje Griekse yoghurt (150 gram), op kamertemperatuur



Bereiding

Voor 2 personen, 20 minuten.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de sperziebonen in stukjes, de champignons in vieren en de worteltjes in plakjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de tofu reepjes met de kerriepoeder 1 minuut.
Voeg de groenten toe en bak dit nog 2 minuten.
Giet het water erbij en verhit al roerende tot het water is verdampt.
Voeg naar smaak zout en cayennepeper toe.
Roer op het laatst de yoghurt erdoor en serveer direct met de rijst.

Snel klaar: neem grof gesneden wokgroenten.
Lekker licht: verlaag de hoeveelheid yoghurt tot 100 gram.

Groentepannenkoeken

Menugang	Bijgerecht	Soort	Pannenkoeken, wraps en flensjes	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1 wortel
1 ui
1 kleine prei
½ knolselder
1 venkel
200 gr tarwebloem
½ bouillonblokje
1 knoflookteentje
handvol zonnebloempit
1 tl paprika
snuifje kaneel
zout en peper
olie en margarine
water



Bereiding

Voor 4 personen, 30 minuten.

Snijd eerst de groenten in stukjes en bak ze even in olie.

Voeg de geperste knoflook en de paprikapoeder toe.

Maak een beslag door het meel geleidelijk met water te mengen.

Los het halve bouillonblokje op in warm water en voeg het bij het beslag, samen met de kaneel en de zonnebloempitten.

Even doorroeren en dan de groenten er door roeren.

Voeg naar eigen smaak zout en peper toe.

Laat vervolgens het beslag ongeveer 5 minuten rusten.

Neem een koekepan en bak de pannenkoeken in margarine aan beide zijden goudbruin.

Indiase kerrierijstschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

175 g rijst
(eventueel 1 bouillonblokje)
375 g tofu naturel
50-100 g rozijnen
150 g gewelde abrikozen
2 stelen prei
3 el wokolie
1 el kerriepoeder
2 tl ketoembar (gemalen koriander)
zout en peper



Bereiding

Voor 3 personen. 20 minuten.

Kook de rijst (eventueel met het bouillonblokje) volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat deze vervolgens afkoelen.

Giet het vocht van de tofu en prak deze fijn met een vork.

Was de rozijnen en abrikozen met heet water en snijd de abrikozen in dobbelsteentjes.

Snijd de prei in ringen.

Verhit de olie in een wok of braadpan.

Bak de prei met de kerriepoeder en ketoembar gedurende 2 minuten.

Roer de rijst en de tofu door de prei en bak tot het mengsel lichtbruin kleurt.

Voeg de rozijnen en de abrikozen toe en warm het geheel goed door.

Breng op smaak met zout en peper.

Lekker met een kerriesaus en een witlofsalade.

Een lekker recept van witlofsalade voor erbij:

2 flinke stronkjes witlof; bittere hart verwijderen, rest in smalle reepjes snijden

1 kleine prei, in ringetjes (of deel van prei van het recept nemen)

1 grote of 2 kleine appels in kleine stukjes

dressing: 4 el yogonaise (of zelf maken: 1/2 magere yoghurt, 1/2 mayonaise)

Tips:

- voor de kerriesaus: fijngesneden stukjes ananas erdoor

- Voor feestelijker aankleding: vul paprika's met het gerecht! (Paprika wassen, halveren en van binnen schoon maken. Kort koken in de magnetron, vullen met gerecht, eventueel kerriesaus erover - klaar).

En: kinderen vinden het heerlijk!

Indonesische filets met kokosroerbakschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Aardappelgerechten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

4 el zonnebloemolie
400 g voorgekookte krieltjes
1 el Thaise groene currypasta
350 g Aziatische roerbakgroente (bijvoorbeeld taugé, paprika, bosui, peultjes, prei, peper)
200 ml kokosmelk
zout
2 VALESS Indonesisch



Bereiding

Voor 2 personen. 20 minuten.
Verhit 3 el olie in een wok of braadpan.
Roerbak de aardappeltjes 5 min. samen met de Thaise currypasta.
Voeg de groente toe en bak al omscheppend 3 min. mee.
Schenk de kokosmelk erbij en laat het geheel 4 min. sudderen.
Breng op smaak met zout.
Verhit de rest van olie in een koekenpan en bak hierin de filets in 5 min. bruin.
Serveer de filets met de roerbakschotel.

Recept is afkomstig van Valess

Italiaanse venkelrisotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1/2 l groentebouillon
30 g (room)boter of (vloeibare) margarine
200 g risotto rijst
100 gr zongedroogde tomaatjes op olie
1 rode ui
1 kleine venkelknol
2 el olijfolie
180 g Tofu reepjes licht gekruid
1/2 tl oregano
1 el kappertjes
2 el fijngesnipperde peterselie
zout en peper



Bereiding

Voor 3 personen. 40 minuten.
Warm in een pan de groentebouillon op.
Verhit de boter in een pan met dikke bodem en voeg de rijst toe.
Roer tot alle korrels met de boter bedekt zijn.
Giet onder goed roeren de helft van de hete bouillon erbij en laat de rijst zachtjes koken tot het vocht is opgenomen.
Voeg al roerende, op 2 eetlepels na, de rest van de bouillon toe.
Roer regelmatig tot de rijst gaar is (ca. 25 minuten).
De rijst is dan nog enigszins vochtig.
Snijd de tomaatjes fijn.
Snipper de rode ui.
Maak de venkelknol schoon en snijd deze in dunne reepjes.
Verhit de olijfolie in een ruime koekenpan en wok hierin de tofureepjes ca. 2 minuten.
Voeg de rode ui, de venkel, de zongedroogde tomaatjes, de oregano en 2 eetlepels groentebouillon toe en roerbak tot de venkel beetgaar is.
Schep het warme groentemengsel met de kappertjes en de peterselie door de risotto.

Lekker erbij: salade van plakjes tomaat, komkommer en eventueel mozzarella (om-en-om geschikt op een platte schaal), overgoten met een scheutje olijfolie extra vierge en balsamico-azijn, bestrooien met peper en zeezout uit de molen.

Variatietip (tevens extra snel!): in plaats van risotto-rijst kunt u ook gewone rijst gebruiken. Kook deze dan in bouillon, en maak hem smeug met een scheutje olie van de tomaatjes of olijfolie.

Kerrieschotel met verse ananas, Valessblokjes en rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

2 el kerriepoeder
peper en zout
2 el zonnebloemolie
2 schaaltjes Valess roerbakblokjes mild gekruid, à 225 g
400 g rijst
500 gram prei
1 grote ui
1 verse ananas
flesje kookroom light, à 250 ml (of Alpro soja cuisine)



Bereiding

Voor 4 personen. 40 minuten.

Maak een marinade met het kerriepoeder, vers gemalen peper en zout en de olie en laat de Valessblokjes hierin 15 minuten afgedekt en op kamertemperatuur marineren.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Was de prei.

Pel en snipper de ui en snijd de prei in ringetjes.

Schil en snijd de ananas in blokjes.

Bak de valessblokjes in een hapjespan met antiaanbaklaag bruin, zonder extra olie te gebruiken, en haal ze uit de pan.

Fruit in dezelfde pan de ui en voeg dan de prei toe en bak dit 5-8 minuten op.

Voeg de room en extra kerriekruiden toe, vers gemalen peper en zout naar smaak.

Doe de ananas en Valessblokjes erbij en warm het geheel goed door.

Serveer met de rijst en een frisse salade.

Recept is afkomstig van Valess

Knolselderijrösti met kastanjechampignons en geitenkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

450 / 500 g knolselderij geschild en geraspt
2 tl citroensap
3 el olijfolie
2 sjalotten geschild en in plakken gesneden
2 tl komijnzaad
1 tl korianderzaad gekneusd
ca 100 g kastanjechampignons in plakjes gesneden
175 g stevige geitenkaas in plakken gesneden
zout en peper
peterselie



Bereiding

Voor 4 personen. 40 minuten.

Hussel de geraspte knolselderij en de citroensap in een kom door elkaar.

Een eetlepel olie in koekenpan verhitten, sjalotjes toevoegen en bak 5 minuten totdat de uien glazig zijn en licht bruin.

Roer de komijn en korianderzaden erdoor en bak nog 1 minuut.

Kastanjechampignons toevoegen en nog 3 minuten bakken totdat de champignons zacht beginnen te worden.

Van het vuur nemen en in de kom met de knolselderij overbrengen.

Vervolgens de overige twee eetlepels olie verhitten en het knolselderijmengsel bakken bij laag vuur ca 8 minuten totdat de onderkant bruin begint te kleuren en de knolselderij zacht wordt.

Plaats een grote vuurbestendige platte schaal over de pan heen, keer snel om of laat de rösti zachtjes in de schaal glijden.

Ook de onderkant van de rösti bakken totdat knolselderij gaar is.

Plaats de plakken geitenkaas boven op de rösti en zet het geheel onder de grill totdat de kaas gaat bubbelen.

Strooi peterselie erop.

Heet opdienen.

Koolraap-rode kool gratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Aardappelgerechten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1 middelgrote koolraap of meiraap, in plakken gesneden en geblanceerd tot de schijven geel kleuren.

3 middelgrote uien gesnipperd

1 kleine krop rode kool

1 kilo aardappelen, in plakken gesneden en gekookt

1 tl zout

1 mespunt cayennepeper

1 tl gemalen koriander

1 tl komijn (djinten)

Voor de bechamelsaus (wil je tijd besparen, koop dan een pakje bechamelsaus en voeg alleen melk en geraspte kaas toe):

75g boter

75g bloem

1 l (soja)melk

1 mespunt

kruidnagel

nootmuskaat

zout en peper

200 g geraspte (cheddar)kaas



Bereiding

Voor 4 personen. 45 minuten. Verwarm de oven voor op 200 C.

Kook de aardappelen en blancheer de koolraap.

Fruit de uien in 3 eetlepels boter.

Wanneer de uien doorschijnend zijn, voeg dan de fijngesneden rode kool en alle kruiden en specerijen toe.

Laat bakken totdat de kool gaar is maar stevig.

Bereid de bechamelsaus door alle ingrediënten behalve de kaas bij elkaar te voegen en langzaam te verwarmen, blijf roeren.

Voeg op het eind geraspte kaas toe aan de saus.

Ovenschaal invetten en laagsgewijs inleggen: aardappelen op de bodem, daarna kool-uienmengsel, vervolgens de plakken koolraap en bovenop de bechamelsaus te gieten.

Plaats de ovenschaal in de oven en laat het gerecht circa 45 minuten garen totdat de oppervlakte goudkleurig is.

Lauwwarme aardappelsalade met olijvendressing

Menugang	Salades	Soort	Aardappelgerechten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1,5 kg (nicola)aardappelen in de schil, afgeborsteld
90 g groene olijven, ontpit en fijngehakt
2 tl kappertjes, fijngehakt
bosje peterselie, fijngehakt
2 el citroensap
1 tl fijngeraspte citroenschil
2 teentjes knoflook, geperst
ruim 1 dl extra vergine olijfolie



Bereiding

Voor 4 personen. 20-30 minuten.

Kook de aardappelen circa 15 minuten totdat ze beetgaar zijn.

Giet ze af en laat ze iets afkoelen.

Doe intussen de olijven en kappertjes in een kleine kom, samen met de peterselie, het citroensap, de citroenschil, knoflook en olijfolie.

Klop met een vork om te mengen.

Halveer de nog warme aardappelen en schep ze voorzichtig door de dressing.

Breng op smaak met versgemalen peper en wat zout.

Mexicaanse groente enchilada's

Menugang	Lunch	Soort	Pannenkoeken, wraps en flensjes	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

4 tortilla's

geraspte kaas

Vulling:

75 g spinazie

8 minimaiskolven

1 rode paprika, in stukjes

1 wortel, in stukjes

1 prei, in stukjes

2 teentjes knoflook, geperst

1 rode spaanse peper, fijngehakt

zout en peper

Saus:

3 dl gezeefde tomaten

2 sjalotten, gesnipperd

1 teentje knoflook, geperst

3 dl groentebouillon

1 tl suiker

1 tl chilipoeder



Bereiding

Voor 4 personen. Meer dan 40 minuten.

Breng alle ingrediënten voor de saus in een pan al roerend aan de kook.

Laat het geheel 20 minuten al roerend doorkoken tot de saus tot tweederde is ingedikt.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Blancheer voor de vulling de spinazie 2 minuten in een pan met kokend water.

Laat de spinazie goed uitlekken, druk het overtollige vocht er zoveel mogelijk uit en hak de spinazie fijn.

Verhit de olie in een koekenpan.

Voeg de maiskolfjes, de paprika, de wortel, de prei, het knoflook en het chilipoeder toe en bak het geheel al roerend 3-4 minuten.

Roer de spinazie erdoor en breng het geheel op smaak met peper en zout.

Schep een vierde van de vulling langs de middellijn van elke tortilla.

Rol de tortilla's op en leg ze met de dichte kant naar boven in een ovenschaal.

Schenk de saus over de tortilla's, strooi de kaas erover en bak de tortilla's circa 20 minuten in de oven.

Serveer de en chilada's onmiddellijk.

Moussaka

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Aardappelgerechten	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

175 g linzen (bij voorkeur puy linzen)
5 middelgrote aardappels
2 uien, in plakken gesneden
100 g grote champignons, in dikke plakken gesneden
1 teentje knoflook, fijngesneden
400 g tomaten uit blik
1 theelepel kaneelpoeder
1 grote aubergine
mix voor bechamelsaus
1/2 liter melk
olijfolie
grilpan
ovenschaal
zout naar smaak



Bereiding

Voor 4 personen. Bereiding 45 minuten.
Verwarm de oven voor op 200 graden.
Kook de linzen in water totdat ze een beetje zacht zijn, circa 20 minuten.
Schil de aardappels en snij ze in dunne plakken.
Bedek ze met zout water en breng aan de kook.
Laat de aardappels voor ongeveer 20 minuten koken totdat ze zacht beginnen te worden.
Verwarm olijfolie in een hapjespan en voeg de gesneden ui toe.
Voeg dan de knoflook, champignons, tomaten en kaneel toe.
Snij de aubergine in dunne plakken en gril ze in een grillpan, of bak ze in een koekepan met olie.
Leg de linzen en de champignon/tomatenmix op de bodem van de ovenschaal.
Leg daarover de aubergine, dan een laag aardappels; deze moeten de hele oppervlakte bedekken.
Bereid de bechamelsaus volgens de aanwijzingen op de verpakking met melk.
Giet de saus bovenop de aardappels.
Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en bak het gerecht in circa 45 minuten.
Verwijder de folie 10 minuten voordat het gerecht klaar is.

Noedels met kerrie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

250 gr noedels naar keuze (wok, mie, eier)

0.5 dl olie

2 teentjes knoflook in schijfjes

1 ui, in dunne ringen

1 rode paprika, in dunne reepjes

1 kleine komkommer, ongeschild,

in 4 cm lange, dunne reepjes

2 tl kerriepoeder

1,25 dl groentebouillon

2 dl droge sherry

1 el sojasaus

1/2 tl suiker

3 bosuitjes, diagonaal gesneden



Bereiding

Voor 4 personen. 20-30 minuten.

Kook de noedels volgens de verpakking; giet ze af.

Verhit de olie in een wok of pan, voeg knoflook, ui en paprika toe en roerbak ze 3 minuten op middelhoog vuur.

Voeg de gemengde bouillon, sherry, sojasaus en suiker toe en roer tot het mengsel kookt.

Voeg noedels en bosui toe en roer op laag vuur gedurende 3 minuten of tot alles goed gemengd en doorgewarmd is.

Pasta met rucolapesto en tomatensalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

500 g pasta (zoals fettuccine of linguine)
8 teentjes knoflook, in viere gesneden
1/2 kopje grofgehakt verse basilicum
120 g rucola, grofgehakt
160 ml olijfolie
40 g fijngeraspte Parmenzaanse kaas
3 middelgrote tomaten, grofgehakt
2 eetlepels citroensap
2 rode chilipepers, in dunne plakjes gesneden
50 g pijnboompitten, geroosterd



Bereiding

Voor 4 personen. 20-30 minuten.

Kook de pasta beetgaar in een grote pan met kokend water, giet af.

Maak intussen met de blender of keukenmachine een glad mengsel van de knoflook, basilicum, rucola en olie.

Vermeng de pasta, rucolapesto, kaas, tomaten, het sap en de chilipeper in een grote pan.

Laat al roerend warm worden.

Voeg de pijnboompitten toe en schep ze er voorzichtig door.

Perfekte vegetarische burger

Menugang	Lunch	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day (kookboek 'De kleine vegetarische keuken')			Sterren	

Ingrediënten

200 g kleine, ongezouten pinda's (of pindakaas)
100 g cashewnoten
2 tl grof theezout
1 grote ui
250 g snelkookcouscous
50 g bloem
1 ei
verse peterselie, een handvol
100 g belegen kaas of cheddar
olie of boter
10 grote zachte broodjes of één Turks brood
halve krop sla
2 tomaten
ketchup, mosterd, mayonaise



Bereiding

Voor 8 tot 10 burger van ongeveer 8 cm doorsnede. 30 minuten.

Leg de pinda's en de cashewnoten op een bakplaat en laat ze gedurende 10 minuten warm worden in de oven.

Schep ze samen met het zout in een keukenmachine en laat die net zolang mengen totdat een smeuijge pasta ontstaat.

Ja inderdaad, het is pindakaas!

Als je geen keukenmachine hebt kun je ook gewoon pindakaas uit een pot gebruiken.

Snijd de grote ui in tweeën.

Maak van de ene helft ringen: die kun je straks op de burgers doen.

De andere helft snijd je in stukjes - niet te klein, want het geeft de burger wat structuur.

Bak deze uienringen in wat boter of olie op een laag vuur, zodat ze lekker zacht worden.

Maak de couscous in een grote, platte schaal.

Tien minuten laten staan.

Meng de verse pindakaas, de ui, de bloem, het ei en de fijngehakte peterselie voorzichtig door de couscous in de schaal.

Als je voor een grote groep mensen burgers gaat maken en je wilt dat snel doen, dan kun je er ook iets meer bloem en eventueel een extra ei doorheen roeren om ze wat steviger te maken.

Snijd de kaas in plakjes met een kaasschaaf.

Maak de burgers ongeveer 8 cm groot.

Als je er 8 maakt, zijn dat lekker dikke burgers.

Druk de burgers met je volle hand stevig aan.

Snijd ze doormidden en leg er twee of drie plakjes kaas tussen.

Druk de burgers weer goed dicht.

Bak de burgers enkele minuten goudbruin op een matig vuur.

Draai ze om en leg op de reeds gebakken zijde nog wat kaas.

Serveer de burgers op de broodjes met een flink blad sla, dun gesneden tomaat en de uienringen.

En je kunt ze natuurlijk op smaak brengen met ketchup, mosterd en mayonaise.

Preitaart met cheddar en mosterd

Menugang	Hartige taart	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

Bodem (kan ook met bladerdeeg):

75 g boter

175 g bloem

1 tl bakpoeder

snufje zout

4-6 el koud water

1 el olie

Vulling:

900 g prei

1 el boter

1 el bloem

2 el mosterd met hele zaadjes

300 ml melk

150 g geraspte cheddar

zout en peper

Bereiding

Voor 4 personen. 1 uur.

Het meel mengen met bakpoeder en zout.

Boter erdoor kneden tot het op fijn broodkruim lijkt.

Water en olie toevoegen en het mengsel tot een vrij vochtig deeg kneden.

Het deeg ca. 30 minuten in de koelkast leggen.

Het deeg uitrollen er een ovenschaal of springvorm mee bekleden.

Enkele gaatjes in de bodem prikken en 8 minuten (blind)bakken (210 graden).

Snijd de prei in ringen en bak deze in de boter in enkele minuten glazig.

Voeg een eetlepel bloem eraan toe en roer het door.

Voeg de mosterd toe en kook het een minuut terwijl je blijft roeren.

Voeg scheutje voor scheutje de melk toe en roer tot het een gebonden saus is, laat het dan even garen.

Voeg 2/3 van de Cheddar toe en breng op smaak met zout en peper.

Schep de vulling in de ovenschaal en strooi de rest van de kaas erover.

Bak de taart 40 minuten (200 graden) tot hij goudbruin is.

Quorn Hoi Sin met Basmati rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day, Quorn			Sterren	

Ingrediënten

300 g Quorn stukjes

basmati rijst

400 g Japanse wokgroenten

1 rode ui, gesneden

1 dl Hoi sin saus

olie



Bereiding

Voor 4 personen, 20 minuten.

Kook de rijst volgens instructie op het pak.

Bak de Quorn stukjes in hete olie, tot ze goudbruin zijn.

Voeg de groenten en de uien toe en als laatste de Hoi sin saus.

Quorn met paddenstoelen Stroganoff

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day, Quorn			Sterren	

Ingrediënten

olie
gesneden rode ui
2 teentjes knoflook geperst
350 g Quorn stukjes
225 g kastanje champignons
250 g kruiden bouillon
paprika poeder
eventueel 2 tl brandy of cognac
100 ml crème fraîche
peper en zout
verse peterselie
rijst of pasta



Bereiding

Voor 4 personen, 30 minuten.
Kook rijst of pasta.
Verhit de olie in een hapjes pan of wok, voeg de ui toe en de knoflook.
Voeg de Quorn en de paddenstoelen toe met de paprika poeder.
Voeg de brandy en de bouillon toe en laat een beetje inkoken.
Roer de crème fraîche erdoor en peper en zout naar wens.
Garneer met de gehakte peterselie en eventueel paprika poeder.

Risotto primavera

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

20 g boter
2 theelepels olijfolie
1 middelgrote prei in dunne plakjes gesneden
1 teen knoflook, uitgeperst
400 g risottorijst
180 ml droge witte wijn
375 ml groentebouillon
625 ml water
150 g sugarsnaps
300 g groene of witte asperges, in dikke rondjes gesneden
50 g fijngeraspte Parmenzaanse kaas
80 ml room



Bereiding

Voor 4 personen. 20-30 minuten.

Verwarm de boter en de olie in een grote pan, bak de prei en knoflook al roerend tot de prei zacht wordt.

Voeg de rijst, wijn, bouillon en het water toe, zet het vuur zachter en laat 15 minuten afgedekt koken onder af en toe roeren.

Roer de sugar snaps en asperges erdoor en laat nog 5 minuten afgedekt koken, of tot de rijst beetgaar is.

Roer de kaas en room er vlak voor het serveren door.

Roergebakken broccoli met paddenstoelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

4 el roerbakolie
250 g paddenstoelen naar keuze
350 g broccoli in roosjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels sojasaus
zout en peper
150 g geroosterde cashewnoten



Bereiding

Voor 4 personen. 30 minuten.
Verhit de olie in een braadpan of wok.
Voeg de paddenstoelen, broccoli, en uitgeperste knoflook toe en roerbak de ingrediënten circa 10 minuten op een matig vuur.
Voeg tijdens het roerbakken de sojasaus en 2 el water toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Voeg de cashewnoten toe.
Serveer met basmati rijst.

Slanke pastasalade

Menugang	Salades	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Koken	Slank	Ja
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

250 g penne
4 stengels bleekselderij
1 rode paprika
6 zongedroogde tomaten op olie
1 bakje cottage cheese (225 g)
3 eetlepels groene pesto
2 eetlepels verse gesnipperde bascilicum
zout en peper



Bereiding

Voor 4 personen. Bereidingstijd: 20 tot 30 minuten.

Kook de pasta in ruim kokend water met een snufje zout gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Spoel de pasta in een vergiet met koud water af en laat hem uitlekken.

Snij de schoongemaakte bleekselderij in smalle boogjes en de paprika in smalle reepjes.

Snipper de uitgelekte zongedroogde tomaten.

Meng in een kommetje de cottage cheese met de pesto.

Meng in een grote schaal de pasta en het pestomengsel met elkaar en schep de bleekselderij, paprika en tomaat erdoor.

Breng de salade op smaak met zout en peper en garneer met bascilicum.

Soep met paprika, spinazie en kikkererwten

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1 el olijfolie
8 lente-uitjes, fijngesneden
1 rode paprika
1 teentje knoflook, geperst
1 tl komijnzaad
4 dl gezeefde tomaten
7,5 dl groentebouillon
300 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt
2 tl rodewijnazijn
1-2 tl suiker
100 g jonge spinazie



Bereiding

Voor 4 personen. 20-30 minuten.
Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem en roer de lente-uitjes erdoor.
Zet het vuur lager en bak ze afgedekt 2-3 minuten.
Verwijder intussen zaad en zaadlijsten van de paprika en snijd hem in kleine blokjes.
Doe de paprika, knoflook en het komijnzaad in de pan en bak ze 1 minuut.
Voeg de gezeefde tomaten en bouillon toe en breng het mengsel aan de kook.
Zet het vuur lager en laat alles 10 minuten sudderen.
Voeg de kikkererwten, azijn en suiker toe aan de soep en laat hem nog 5 minuten sudderen.
Roer de spinazie erdoor en breng hem op smaak met zout en gemalen zwarte peper.
Verwarm de soep tot de spinazie slinkt en dien hem dan direct op.

Strogonoff uit Vegeterranean

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day: uit "The Vegeterranean. Italiaans. Vegetarisch. Culinair".			Sterren	

Ingrediënten

Saus:

400 ml tomatensaus

200 gr koksroom

1 pot biologische Seitan

3 gepelde knoflooktenen, 2 hele en 1 fijngesneden

4 el extra vierge olijfolie

500 gr gesneden porcini of gewone champignons

1 sjalot, fijngesneden

1 el boter

3 eetlepels brandy of cognac

Rijst:

400 ml groentebouillon

1 kleine teen knoflook, geperst

1 kleine sjalot, fijngesneden

1 el extra vierge olijfolie

1 el boter

300 gr zilvervliesrijst, afgespoeld

zout en peper naar smaak



Bereiding

Voor 6 personen, 40 minuten.

Bereiding:

Hoewel deze vegetarische versie van dit populaire Russische recept geheel vleesloos is, levert het niets in van de beroemde textuur of de smaak door de toevoeging van seitan.

Om op een koude winteravond met een glas Barbaresco van te genieten.

Voor de saus:

Fruit op hoog vuur 2 tenen knoflook in 2 eetlepels olijfolie.

Wanneer de knoflook begint te verkleuren voegt u de champignons toe en roerbakt het geheel totdat de ze bruin zijn en het vocht verdampt is.

Neem de knoflook uit de pan (u kunt dit weggooien) en zet de champignons even aan de kant.

Snijd de seitan in stukken van ongeveer 1,5 bij 4 cm.

Fruit in de overgebleven olijfolie met de boter de fijngesneden knoflook met de sjalot in ongeveer 1 minuut op middelhoog vuur.

Voeg de seitan toe en bak het ongeveer 5 minuten mee, totdat het mooi bruin geworden is.

Flamberen met de likeur.

Voeg de champignons toe en bak alles bij elkaar nog een minuut.

Verwarm de tomatensaus tot het zacht pruttelt en voeg de koksroom en het seitan-champignonmengsel toe.

Goed roeren tot alle ingrediënten gelijkmatig gemengd zijn.

Vervolgens afdekken en weg zetten.

Voor de rijst:

Breng de bouillon aan de kook.

Fruit in een grote pan met een dikke bodem de knoflook en het sjalotje in de olijfolie en de boter totdat het sjalotje doorzichtig is.

Strogonoff uit Vegeterranean

Roer de rijst er doorheen en kook 1 minuut door.

Voeg de bouillon toe, dek af met een deksel en laat het op laag vuur in 12 minuten gaar koken totdat de rijst alle bouillon heeft geabsorbeerd en gaar is.

Warm de saus weer op en serveer het om een bergje rijst heen op een mooi bord.

Tagliatelle met pompoensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

200 g tagliatelle pasta
een oranje pompoen in stukjes, schillen hoeft niet
1 ui fijngesneden
1 teentje knoflook, fijngesneden of uitgeperst
150 ml slagroom
300 ml groentebouillon
parmezaanse kaas naar wens, geraspt
olijfolie
1 tl gedroogde salie
een snuf nootmuskaat
gemalen zwarte peper, zout
optioneel: verse kruiden (salie, oregano)

Bereiding

Voor 2 personen, 30 minuten.
Fruit de ui en knoflook in olijfolie tot ze glazig zijn.
Voeg de pompoenstukjes toe en giet er groentebouillon bij, zoveel dat het vocht uiteindelijk verdampt en de pompoen zacht is.
Stamp de pompoen tot moes met een lepel, het hoeft geen volledig gladde saus te worden.
Maak de moes tot een saus met de slagroom en breng op smaak met zwarte peper uit de molen, nootmuskaat en de gedroogde salie en eventueel nog zout.
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de pasta af en doe terug in de pan, voeg een scheut goede olijfolie toe.
Eventueel kun je fijngehakte verse kruiden door de pasta roeren.
Verdeel de pasta over de borden, verdeel de saus over de pasta en rasp er de parmezaanse kaas over.

Tofu met aardappels en roerbakgroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

175 g aardappels, in blokjes
1 el olijfolie
1 rode ui, in ringen
225 g stevige tofu, in blokjes
2 courgettes, in blokjes
8 artisjokharten uit blik, gehalveerd
1,5 dl gezeefde tomaten
1 tl suiker
2 el basilicum, fijngehakt
zout en peper



Bereiding

Voor 4 personen. Bereidingstijd: 20 tot 30 minuten.
Kook de aardappels 10 minuten in een pan kokend water.
Giet af en zet weg.
Verhit de olie in een grote koekenpan en roerbak de ui 2 minuten, tot hij zacht is.
Voeg de tofu en de courgettes toe en bak ze 3-4 minuten mee tot ze wat bruin beginnen te worden.
Voeg de aardappels toe en schep alles goed om.
Voeg de artisjokharten, de gezeefde tomaten, de suiker, basilicum en zout en peper toe.
Schep alles goed om.
Schep de roerbakgroenten op borden en serveer heet.

Toscaanse filet met pikante farfalle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

200 gram farfalle of andere pasta
zout en peper
1 rode paprika
1 Spaanse peper
2 el olijfolie
2 dl passata of andere tomatensaus
4 tomaten
1 kleine rode ui
verse basilicum
1 pakje Valess gevulde filets met Toscaanse tomatensaus



Bereiding

Voor 2 personen, 20 minuten.
Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in water met zout beetgaar.
Maak de paprika en de peper schoon en snijd ze in blokjes.
Verhit de olie in een kookpan en bak de paprika met de peper 2 minuten.
Voeg de tomatensaus en zout naar smaak toe.
Laat de saus zachtjes 10 minuten koken.
Pureer de saus met een staafmixer.
Snijd ondertussen de tomaten en de ui in schijfjes.
Doe ze in een schaal en leg er de basilicumblaadjes op.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de filets in vier minuten aan beide kanten goudbruin.
Serveer de pasta met de filets, pittige pastasaus en de tomatensalade.

Valess filet met Milner en pittige witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day, Valess			Sterren	

Ingrediënten

150 g (zilvervlies) rijst
125 g champignons
400 g witlof
2 el zonnebloemolie
4 el zoete chilisaus
zout en peper
1 el vloeibare margarine
1 pakje Valess gevulde filets met Milner
50 g taugé



Bereiding

Voor 2 personen, 30 minuten.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verwijder de lelijke blaadjes van de witlof.
Snijd de witlof in reepjes van 1 cm breed.
Verhit de olie in een wok en roerbak de witlof met de champignons in ca. 3 minuten beetgaar.
Roer de chilisaus erdoor en voeg naar smaak peper en zout toe.
Verhit de margarine in een koekenpan en bak de Valess filets op middelhoog vuur in 4 minuten aan beide kanten goudbruin.
Schep vlak voor serveren de taugé door de witlof.
Serveer de Valess gevulde filets met de pittige witlof en de rijst.

Vegetarische Wraps

Menugang	Lunch	Soort	Pannenkoeken, wraps en flensjes	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
1 gele paprika
3 vleestomaten
1 klein blikje maïs
1 blik kidneybonen
een scheut olie
1 eetlepel chilipoeder
1 dl groentebouillon
3 bladen ijsbergsla
½ bosje koriander
4 wraps
eventueel geraspte kaas ter garnering



Bereiding

Voor 2 personen. 20-30 minuten.
Snijd de ui, de knoflook en de paprika in stukken.
Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Laat de maïs en de kidneybonen uitlekken.
Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.
Bak de paprika met het chilipoeder kort mee.
Voeg de maïs, de kidneybonen en de blokjes tomaat toe en giet er de bouillon bij.
Laat dit mengsel 10 minuten pruttelen.
Was de ijsbergsla en snijd de bladen in smalle reepjes.
Was de koriander en knip de blaadjes klein.
Warm de wraps op volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak het chilimengsel op smaak met de koriander, peper en zout en warm de reepjes ijsbergsla kort mee.
Verdeel het mengsel over de wraps, garneer met kaas en rol ze op.

Zoete-aardappelsoep met cashewnoten

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1 rode ui, gesnipperd
1 kleine rode peper, ontdaan van zaad en gehakt
2 teentjes knoflook, geperst
1 dessertlepel arachideolie
550 g zoete aardappelen, in blokjes
100 g tomaten, ontveld en gehakt
1/2 tl gemberpoeder
1/2 tl paprikapoeder
6 dl groentebouillon
zwarte peper
50 g cashewnoten, gehakt en geroosterd
extra geroosterde gehakte cashewnoten



Bereiding

Voor 4 personen, 30 minuten.
Bak ui, rode peper en knoflook aan in de olie tot ze zacht zijn.
Voeg dan de zoete aardappelen, tomaat, gember, paprikapoeder en bouillon toe en breng alles op smaak met zwarte peper.
Roer goed en breng het geheel aan de kook.
Laat alles 10 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan, totdat de aardappelen gaar zijn.
Roer de cashewnoten erdoor en laat de soep nog 2 minuten pruttelen.
Pureer de soep desgewenst met een staafmixer.
Serveer de soep in kommen en garneer met de gehakte cashewnoten.

