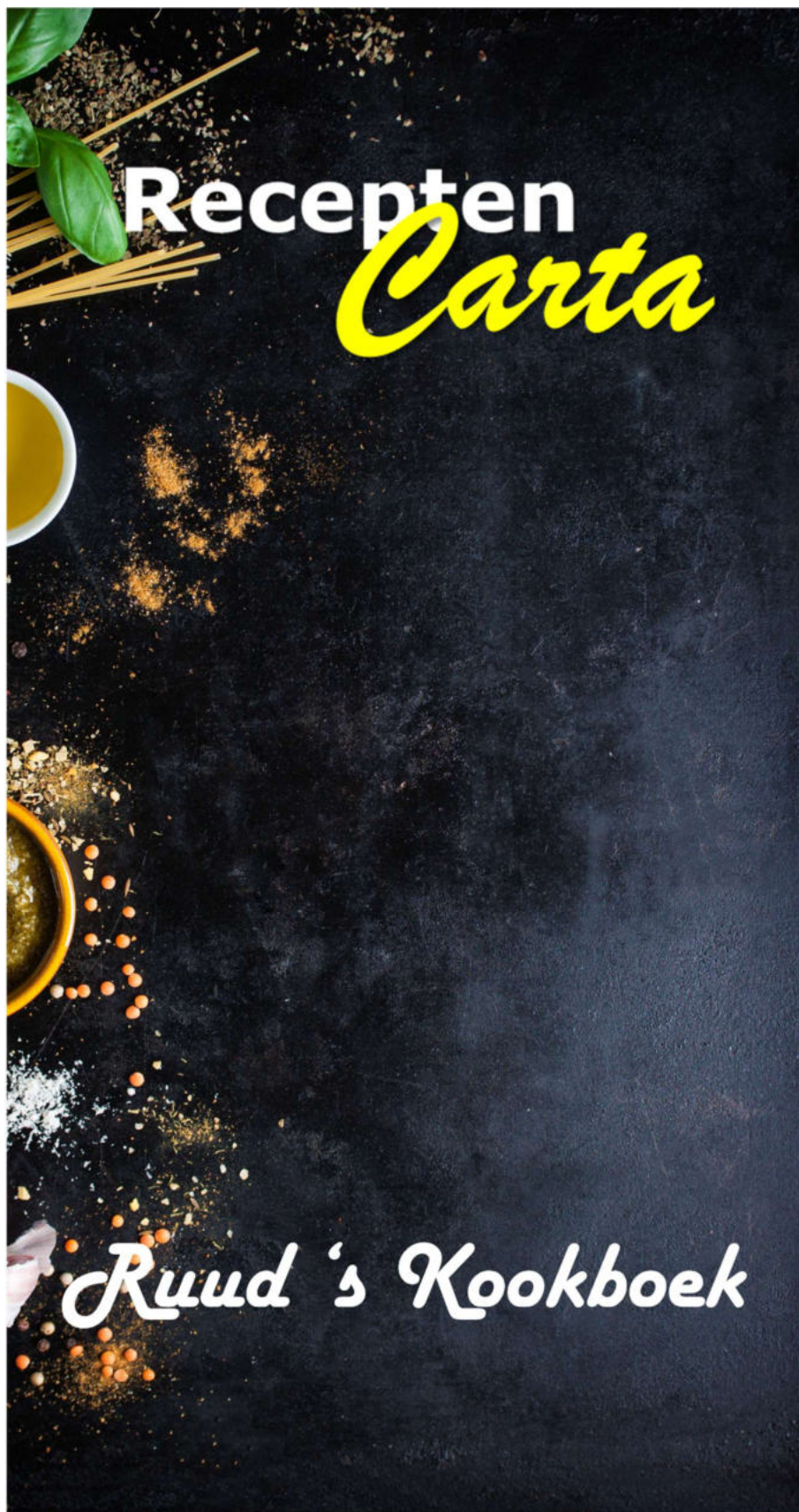




Vegarecepten II
(Carta2008-Akki)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-auberginestoofpotje
2. Aardappelcurry
3. Algemene informatie V-Day nu EatGreen
4. Broccolitaart
5. Broccolitaart met dadels en walnoten
6. Champignon-risottokoeken
7. Couscoussalade
8. Eieren met tuinbonenvulling
9. Fettucine met citroen en verse kruiden
10. Fusilli met amandelsaus
11. Gazpacho met tofugehakt
12. Geroosterde bietensoep
13. Geroosterde paprikasoep met muntyoghurt
14. Geroosterde wortelen met couscous en kikkererwten
15. Gevulde artisjokken
16. Gevulde courgette, zoete
17. Gevulde mexicaanse tortilla's
18. Gezonde groenten bij het kerstdiner
19. Griekse spinazietaart (spanakopia)
20. Groene Risotto
21. Hete groente-curry
22. Indiase rode linzensoep
23. Italiaanse venkelrisotto
24. Kaastaart
25. Kastanjepaté
26. Kerrie Bagdad
27. Kikkererwten casserole
28. Kokosflensjes
29. Marokkaanse aardappel-pompoenschotel
30. Mexicaanse gebakken rijst
31. Mole con chocolate
32. Mongoolse amandel-wokschotel
33. Oosterse aubergine
34. Paddestoelen risotto met rode lof
35. Pasta met venkel en spinazie
36. Pastinaak-kastanjekroketten
37. Pompoenrisotto
38. Pompoensoep met gember
39. Preistamppot met cashewnoten
40. Rode kool met sherry-walnoot dressing
41. Romeinse Champignonpizza
42. Romige venkel-preisoep
43. Salade van geroosterde bieten
44. Spaghettitartaart
45. Spinazietaart met kaas en noten
46. Srilankaanse pannenkoeken
47. Sushi
48. Tabbouleh
49. Taco's met gegrilde portobello's
50. Tiramisu
51. Tofu-shoarma
52. Tofu-spinazieburgers
53. Tuinkerssoep
54. Turkse wraps met spinazie
55. Vivera burger met groene kool
56. Walnotenrisotto
57. Walnotenrisotto met kastanjes
58. Witloflasagne
59. Witlofsalade met sinaasappel en taugé
60. Wontons met seitan

- 61. Yoghurtcake met citroensiroop**
- 62. Zoetzure sperziebonen**
- 63. Zomerse maaltijdsalade**

Aardappel-auberginestoofpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	Eat Green (LLINK)			Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine
1 tomaat
1 klein blikje tomatenpuree
2 middelgrote aardappels
olijfolie extra vierge
zeezout
zwarte peper
1 kleine ui
1 teen knoflook
1 peper (madam jeanet)

Bereiding

Voor 2 personen, 30 minuten.
Schil de aardappels en snijd ze in smalle lange stroken, zoals franse frietjes.
Frituur ze in de olijfolie en houd ze apart.
Snijd de aubergine in blokjes.
Bak de fijngesneden ui, knoflook en 1/3 peper (naar smaak) in een pan met 3 eetlepels olijfolie.
Voeg de blokjes aubergine toe en roer het geheel goed.
Peper en zout toevoegen naar smaak.
Voeg 1 eetlepel tomatenpuree en de gesneden tomaat toe en laat het gerecht smoren met de deksel op de pan.
Roer af en toe.
Wanneer de aubergine gaar is kunnen de franse frietjes erbij.
Roer alles goed door elkaar.
Het gerecht krijgt een rode kleur door de tomaat.
Lekker met witte rijst.

Aardappelcurry

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

Ingrediënten

4 el plantaardige olie
675 g aardappels in grote stukken
2 uien, in vieren
3 teentjes knoflook, geperst
1 tl garam masala
mespunt kurkuma
mespunt gemalen komijn
mespunt gemalen koriander
2,5 cm gemberwortel, geraspt
1 verse rode Spaanse peper, fijngehakt
225 g bloemkool, in roosjes
4 tomaten, gepeld en in vieren
75 g diepvrieserwten
2 el fijngehakte koriander, plus wat blaadjes ter garnering
3 dl groentebouillon

Bereiding

Voor 4 personen, 40 minuten.
Verhit de olie in een zware pan.
Voeg de aardappels, de uien en de knoflook toe en bak het geheel onder veelvuldig roeren 2-3 minuten op een laag vuur.
Voeg alle kruiden en specerijen toe en bak het geheel 1 minuut al roerend op een laag vuur.
Voeg de bloemkool, de tomaten, de erwten, de fijngehakte koriander en de groentebouillon toe.
Laat de aardappelcurry 30-40 minuten op een laag vuur zachtjes koken, of tot de aardappels gaar zijn.
Garneer de curry met de blaadjes koriander en serveer de schotel met gekookte rijst of naan brood.

Algemene informatie V-Day nu EatGreen

Menugang	Informatie	Soort	n.v.t.	Snel	Nee
Keuken	n.v.t.	Type	n.v.t.	Slank	Nee
Bron	www.v-day.nl nu www.eatgreen.nl			Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

(2007) 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.

www.v-day.nl

(2008) Deze site schakelt automatisch door naar www.eatgreen.nl

Deze keer ook recepten van www.vegatopia.com

Broccolitaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	EatGreen (LLINK)			Sterren	3

Ingrediënten

bladerdeeg (ong. 6 plakjes)
2 stronken broccoli
blikje maiskorrels
stukje feta-kaas
pijnboompitten
2 grote eieren
1,5 dl melk
geraspte kaas
zout en peper
olijfolie



Bereiding

Voor 4 personen, 40 minuten.
Haal de plakjes bladerdeeg uit de diepvries en leg ze uit om te ontdooien.
Verwarm de oven voor op ongeveer 200/225 graden.
Smeer een standaard taartblik in met wat olijfolie.
Zet een pan met water en wat zout op.
Maak de broccoli schoon en snijd in roosjes.
Zodra het water kookt, blancheer je de broccoli een minuut of 2 (de broccoli moet nog knapperig zijn).
Giet de broccoli af.
Rooster wat pijnboompitjes in een koekenpan.
Rol van het bladerdeeg een grote lap en bekleed hier het taartblik mee.
Prik wat gaatjes in de bodem met een vork.
Verdeel nu de uitgelekte broccoli over het bladerdeeg, samen met de mais, de pijnboompitjes en de in blokjes gesneden feta.
Klop de eieren met de melk en wat zout en peper los en schiet dit mengels over de groenten (zorg dat het ongeveer halverwege onderstaat, het ei zet nog uit).
Eindig met een laagje geraspte kaas.
Zet het geheel in de oven voor ongeveer 30 min, de taart moet lichtbruin en stevig zijn.

Broccolitaart met dadels en walnoten

Menugang	Hartige taart	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	V-Day (eatgreen.nl)			Sterren	

Ingrediënten

1 kilo broccoli
200 gr geraspte kaas
16 dadels, in vieren gesneden
2 flinke handen walnoten
200 gr geraspte kaas
flinke eetlepel bloem
4 of 5 eieren
200 ml room
7 vellen bladerdeeg
peper
zout
grote springvorm



Bereiding

Voor 4 personen, 15 minuten, oven 45 minuten.
Kook de broccoliroosjes in ongeveer vijf tot zeven minuten beetgaar.
Vooraf niet te lang, de broccoli moet wel heel blijven en mooi groen.
Bekleed de springvorm met de bladerdeegvellen en prik er met een vork eventueel gaatjes in.
Vul de springvorm met de broccoli.
Verdeel de walnoten en de dadels erover en ertussen.
Strooi de kaas over de vulling.
Mix de bloem met de room, de eieren en peper en zout en giet dit over de taart.
Vouw het eventuele teveel aan bladerdeeg aan de bovenkant over de vulling.
Verwarm de oven een minuut of tien voor op 200 °C.
Schuif de taart in de oven.
Na ongeveer 45 minuten is deze klaar.
Smaakt heerlijk!
Foto: Sandro Kortekaas.

Champignon-risottokoeken

Menugang	Bijgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Ja
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

8 dl groentebouillon,
olijfolie,
1 gesnipperde kleine ui,
225 gram risottorijst,
150 gram dingesneden champignons



Bereiding

Breng de bouillon aan de kook, zet het vuur laag en laat hem (met de deksel op de pan) tot gebruik zacht koken.

Verhit olie in een braadpan.

Fruit de ui hierin op middelhoog vuur in 3 minuten glazig.

Voeg rijst al roerend toe en bak deze 2 minuten mee.

Voeg de champignons toe en bak ze in 3 minuten gaar.

Voeg de warme bouillon, met 1,25 dl tegelijk, al roerend toe tot alle bouillon is opgenomen.

Herhaal dit tot alle bouillon is toegevoegd en de rijst net gaar en romig is (ong. 20 min).

Haal de pan van het vuur.

Laat het mengsel in een kom afkoelen.

Zet het minstens 1 uur in de koelkast.

Vorm er met vochtige handen ronde koeken van.

Leg ze 15 minuten in de koelkast.

Verhit in een pan een flinke scheut olijfolie.

Bak de koeken 3-4 minuten aan elke kant tot ze goudgeel en knapperig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Couscoussalade

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

Ingrediënten

250 gr couscous

zout

komijnzaad

kardemom

kurkuma

1 handje rozijnen

1 rode paprika

1 kleine komkommer

2 worteltjes

citroensap

olijfolie

balsamico-azijn

korianderblad

oregano

1 of 2 takjes verse munt



Bereiding

Voor 4 personen, 40 minuten.

Kruid de droge couscous met zout, komijnzaad, kardemom en een klein beetje kurkuma (dit zorgt voor een mooie gele kleur).

Overgiet de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking in met kokend water.

Snijd de paprika en de komkommer in kleine stukjes en de dunne worteltjes in sliertjes.

Meng de gesneden groenten en de gewassen rozijnen door de afgekoelde couscous.

Breng deze op smaak met citroensap, olijfolie, azijn, gehakt korianderblad en de gehakte munt.

Voeg als het geheel te droog is wat citroensap toe.

Zet de aangemaakte couscous enkele uren in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Eieren met tuinbonenvulling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Eiergerechten	Snel	Ja
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Ja
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

6 hardgekookte eieren,
100 gram gedopte tuinbonen,
3 el mayonaise,
sap van 1 citroen,
2 eetlepels fijngehakt bonenkruid.



Bereiding

Pel de eieren, snij ze doormidden en verwijder de dooiers uit het wit.

Doe de dooiers in een kom.

Kook de tuinbonen in weinig water met wat zout in ca. 20 minuten gaar.

Laat de bonen goed uitlekken, voeg ze aan de eidooiers toe en pureer dooiers en bonen met een vork of met de mixer.

Voeg de mayonaise, het citroensap en het bonenkruid aan de puree toe en roer alles goed door elkaar. Verdeel het mengsel over de uitgeholde eiwitten.

Fettucine met citroen en verse kruiden

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

Ingrediënten

350 gr fettucine (of spaghetti)
4 schoongeboende citroenen
30 gr fijngesneden rucola
30 gr fijngesneden bladpeterselie
30 gr fijngesneden koriander
4 fijngesneden bosuien
1 dikke teen fijngesneden knoflook
4 el crème fraîche of zure room
2 el olijfolie
1 tl zout
versgeraspte parmezaan
versgemalen zwarte peper



Bereiding

Voor 4 personen, 20 minuten.

Kook de pasta al dente.

Rasp de schil van de citroenen en pers 4 eetlepels citroensap uit.

Klop citroenrasp, citroensap, rucola, kruiden, bosui, knoflook, crème fraîche, olijfolie en zout door elkaar.

Giet de pasta af, maar laat wat vocht in de pan.

Roer de saus erdoor en serveer bestrooid met parmezaan en zwarte peper.

Foto: sandro kortekaas.

Fusilli met amandelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen:

200 g witte fusilli (spiraaltjespasta),

2 l water, zout,

1 el olijfolie,

2 el geraspte manchego kaas of parmezaanse.



Saus:

1 el olijfolie,

1 knoflookteen in dunne plakjes,

2 el gepelde grofgehakte amandelen,

½ rode paprika in kleine blokjes,

½ ui in dunne ringen,

2½ dl tomaatblokjes uit blik met vocht,

1 el sinaasappelsap,

1 tl geraspte sinaasappelschil,

zout en peper,

1 el fijngehakte,

verse peterselie.

Bereiding

Breng het water met een theelepel zout en olie aan de kook.

Maak intussen in een koekenpan de saus: verhit de olie met plakjes knoflook; zodra je ze ruikt, knoflook uit de pan op een bord scheppen en stukjes amandel in de olie lichtbruin bakken.

Schep de stukjes amandel uit de olie bij de knoflook.

Bak in de rest van de olie stukjes paprika en ui tot de ui glazig is.

Voeg tomaatblokjes met vocht, sinaasappelsap en sinaasappelschil toe en laat de saus zachtjes inkoken.

Voeg peper en zout toe.

Kook intussen de pasta in het kokende water beetgaar.

Laat de pasta uitlekken in een vergiet.

Doe de pasta over in een schaal en meng de saus erdoor.

Strooi stukjes knoflook, amandelen en peterselie over de pasta.

En strooi er aan tafel de manchego kaas over.

Gazpacho met tofugehakt

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

4 el olijfolie
180 g Tofu gehakt
1/2 komkommer
1/2 rode paprika
1/2 groene paprika
1 ui
1 teentje knoflook
1 pakje tomato fritto
1 el witte wijnazijn
1 tl suiker
50 g croutons
zout en peper



Bereiding

Voor 3 personen, 45 minuten.
Verhit de 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin het tofu gehakt 2 minuten.
Laat het tofu gehakt afkoelen.
Snijd de komkommer, de paprika en de ui in blokjes.
Snijd het teentje knoflook in plakjes.
Doe de tomato fritto in een pan met de helft van de blokjes paprika, komkommer en ui.
Voeg het tofu gehakt en het teentje knoflook toe.
Pureer het geheel met een staafmixer of wrijf het door een zeef.
Verdun de soep met water tot deze dik vloeibaar is.
Breng op smaak met de rest van de olie, azijn, suiker, zout en peper.
Zet de soep minimaal 1 uur in de koelkast.
Serveer de soep met de rest van de blokjes paprika, komkommer, ui en de croutons.

Geroosterde bietensoep

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	EatGreen (LLINK)			Sterren	3

Ingrediënten

4 rauwe roden bieten
1 ui
1 liter groentebouillon
1 geperste sinaasappel
1 teentje knoflook
2 tomaten
sesamolie
crème fraîche
bieslook
zeezout
snufje peper



Bereiding

Voor 2 personen. > 40 minuten.
Neem een braadslee en bestrooi de bodem met zeezout.
Leg de rauwe bieten erop.
Rooster ze anderhalf uur in de oven, op 200 graden.
Haal het velletje van de bieten eraf als ze uit de oven komen.
Snij de bieten in blokjes.
Snij de ui en het teentje knoflook en bak ze in een pan met een scheutje olie.
Voeg de bieten toe.
Snij de tomaten in blokjes en doe ze ook in de pan.
Blus het geheel af met de geperste sinaasappel en de groentebouillon.
Laat ongeveer 15 minuten koken.
Wil je een dunne soep, pureer de inhoud van de pan dan in de blender.
Je kunt de soep ook 'dik' laten zoals.
Breng het geheel op smaak met zout en peper en maak de soep af met een scheutje crème fraîche en bieslook.
Kooktip: voeg een scheutje sesamolie toe voor de smaak.

Geroosterde paprikasoep met munt-yoghurt

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

4 rode paprika's
2 grote tomaten
8 dl groentebouillon
1/2 el komijn
1 dl Griekse yoghurt
blaadjes munt



Bereiding

Voor 4 personen, 30 minuten.

Snijd de paprika in kwarten en verwijder de zaadlijsten.

Halveer de tomaten en leg de paprika en de tomaat op een bakplaat.

Bestrijk de groenten met olijfolie en voeg peper en zout toe.

Rooster de paprika en de tomaat ongeveer een kwartier in een hete luchtoven op 200 °C.

Pureer de geroosterde groenten in een blender.

Zeef de massa en voeg hieraan de komijn en de groentebouillon toe.

Meng de soep en breng deze net niet aan de kook.

Hak de muntblaadjes zeer fijn en vermeng deze met de Griekse yoghurt.

Doe een eetlepel munt-yoghurt in een soepkom en giet daar overheen de paprikasoep.

Garneer de soep eventueel meteen sprietjes bieslook.

Geroosterde wortelen met couscous en kikkererwten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	Eat Green (LLINK)			Sterren	

Ingrediënten

2 bossen bospeen met loof
1 dl olijfolie
½ tl komijn poeder
4 teentjes knoflook in de schil
1 el honing
zout en peper
1 blik kikkererwten (250 g), uitgelekt
4 el fijngesneden peterselie
1 el citroensap
250 g couscous
3 el fijngesneden verse koriander
1 el fijngesneden verse munt
evt. een handje geroosterde amandelen of hazelnoten, grof gehakt

Bereiding

Voor 4 personen. Verhit de oven op 190 °C.
Snijd de bospeen in schuine stukken.
Meng de olijfolie met de komijn, honing, zout en peper.
Meng in een ovenschaal de wortelen met de marinade.
Rooster de wortelen in ongeveer 30 min. gaar.
Meng de kikkererwten met een scheutje olie, 2 el peterselie en het citroensap.
Bereid de couscous volgens aanwijzingen op de verpakking.
Meng de couscous met de kikkererwten, wortelen en de rest van de peterselie, koriander en munt en breng op smaak met peper en zout.
Bestrooi evt. met de gehakte noten.

Gevulde artisjokken

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Eat Green (V-Day) (Bron: LLINK)			Sterren	

Ingrediënten

4 artisjokken
1 el olijfolie
1 teentje knoflook
tomatenpuree
2 blikken gepelde tomaten
200 ml water
1 el honing
peper en zout
half brood (korstloos)
1 ui
1 teentje knoflook
150 gr boter
1 tl Italiaanse kruiden
zout
geraspte kaas



Bereiding

Voor 4 personen, meer dan 40 minuten.

Knip de scherpe puntjes van de artisjokken, verwijder grove buitenste bladeren en schil de steel.

Kook de artisjokken in een grote pan water met een beetje zout.

De kooktijd is ongeveer één uur, tot de steeltjes zacht zijn.

Kook ze niet te lang door!

In de tussentijd kan de saus gemaakt worden.

Verhit olie in de pan en bak de knoflook.

Bak de tomatenpuree al roerend mee.

Voeg het vocht van de gepelde tomaten toe.

Snijd de gepelde tomaten in grove stukken en voeg toe.

Kook voor een kwart in (dus 3/4 overhouden).

Voeg de honing toe en breng op smaak met zout en peper.

Terug naar de artisjokken: giet het water af, maar bewaar wat kookvocht (100ml moet genoeg zijn).

Koel de artisjokken af onder koud water.

Snijd de steeltjes recht af zodat de artisjok kan blijven staan.

Snijd de steeltjes klein.

Verkruimel het brood (zonder korst) in grove stukken en maal het fijn met een blender of staafmixer.

Verwarm boter in een pan en bak de knoflook en de ui glazig.

Voeg de gemengde kruiden toe, de fijn gesneden artisjok-steeltjes en de broodkruimels.

Voeg wat kookvocht van de artisjokken toe om een smeuge massa te krijgen.

Niet al het vocht hoeft toegevoegd te worden.

Het gaat om een vulling dus het mengsel niet al te nat maken.

Voeg naar smaak nog wat zout toe.

Zet de oven op 180 graden.

Druk de artisjokken wat verder open en vul ze met de vulling.

Doe de geraspte kaas op de artisjokken.

Doe de saus in een ovenschaal en zet de gevulde artisjokken hier rechtop in.

Gevulde artisjokken

Zet de ovenschaal in de oven tot de bovenkant mooi bruin is.

Gevulde courgette, zoete

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Eat Green (V-Day) [LLINK]			Sterren	

Ingrediënten

2 courgettes

200 gr basmati rijst

1 ui

1 teentje knoflook

2 kruidnagelen

5 zwarte peperkorrels

½ kaneelstokje

3 kardemompeulen

2½ cm verse gember

5 draadjes saffraan

6 gedroogde abrikozen (1 nacht in water geweekt)

amandelschaafsel

Bereiding

Voor 2 personen, 40 minuten. Verwarm de oven voor op 200 °C.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe alle specerijen (kruidnagelen, peperkorrels, kaneel, kardemom, gember) in een thee-ei en voeg dit toe aan de te koken rijst.

Snipper de ui, plet de knoflook en snijd de abrikozen fijn.

Voeg al deze ingrediënten toe aan de rijst.

Hol de courgettes ondertussen uit en bestrooi ze met zout.

Laat tien minuten staan.

Dep de courgettes vervolgens droog en vul ze met de rijst.

Bestrooi met fijngesneden amandelschaafsel.

Vet een braadslee in en leg de gevulde courgettes erin.

Laat in tien minuten mooi bruin kleuren.

Gevulde mexicaanse tortilla's

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

Ingrediënten

2 el olijfolie
1 kleine rode ui fijngesneden
2 teentjes knoflook fijngeperst
1 rode Spaanse peper fijnggehakt
1 tl cayennepeper
1 tl komijnzaadjes
1 kleingesneden rode paprika
1 kleingesneden gele paprika
2 courgettes in schijfjes
3 tomaten grof gehakt
100 g babymaïs in stukjes
2 el versgehakte koriander
8 bloemtortilla's
1 avocado
2 el limoensap
100 ml zure room
75 g geraspte cheddar
peper en zout



Bereiding

Voor 4 personen, 30 minuten.
Verhit de olijfolie in een wok en bak daarin de ui en knoflook circa 3 minuten.
Voeg Spaanse peper, cayennepeper en komijnzaadjes toe en roerbak ongeveer 2 minuten.
Doe de paprika's erbij en bak die ongeveer 2 minuten mee.
Voeg courgette, tomaten en babymaïs toe.
Doe er peper en zout naar smaak bij en bak het geheel nog circa 5 minuten.
Roer er de koriander door.
Bereid de bloemtortilla's zoals op de verpakking staat aangegeven en hou ze warm.
Schil de avocado en pureer 'm met het limoensap en peper en zout naar smaak.
Leg 3 el vulling op elke tortilla, doe er 1 el avocado bij en 1 tl zure room.
Bestrooi met de kaas en rol de tortilla dan op.

Gezonde groenten bij het kerstdiner

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	Eat Green			Sterren	

Ingrediënten

winterwortel voor de kleur
bleekselderij
veel venkel
wat prei
aardappel
eventueel knolselderie



Bereiding

Voor 4 personen, 20 minuten.

Dit recept laat zich naar gelang het aantal eters heel eenvoudig uitbreiden, de basis blijft hetzelfde, en bestaat uit groenten van het seizoen.

Het kan zeker twee dagen van te voren klaargemaakt worden, daar wordt de smaak alleen maar lekkerder van.

Maak de groenten voor zover nodig schoon, en hak ze in blokjes of schijfjes.

Giet goede olijfolie in de pan en laat de groenten, onder af en toe omroeren, glazig worden, tot ze vrijwel gaar zijn.

Voeg wat takjes tijm en rozemarijn toe en zout en peper.

Blus op het laatst af met een glaasje witte wijn.

Doe de deksel op de pan en zet die op het balkon of in de tuin (of de ijskast als daar nog plek is) tot het diner begint.

Doe de groenten in een mooie ovenvaste schaal en zet die, voor iedereen aan tafel gaat, bij het voorgerecht, in een voorverwarmde oven (200 graden).

Griekse spinazietaart (spanakopia)

Menugang	Hartige taart	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

6 vellen fillodeeg ± 500 g totaal
150 g gesmolten boter
750 g verse wilde spinazie gewassen en harde steeltjes verwijderd, of snijbietblad, klein gesneden
300 g Turkse feta, verkruimeld
2 eieren
1 el verse fijngehakte dille
2 fijngehakte sjalotjes glazig gefruut in 1 el olie
peper, zout en een mespunt nootmuskaat



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht op 175°C).
Vet een lage, ronde vuurvaste schaal van 18-20 cm doorsnee in met boter.
Smeer de vellen filodeeg in met gesmolten boter en leg ze over elkaar in de schaal.
Laat het deeg aan de randen uitsteken.
Was de spinazie, verwijder de steeltjes of was de snijbiet en laat in een vergiet uitlekken.
Verkruimel de feta.
Fruit de sjalotten in de olie en doe de verkruimelde feta vervolgens met handjes tegelijk bij de spinazie.
Laat snel slinken.
Doe het mengsel in een vergiet zodra alle groente is geslonken.
Druk het vocht eruit en hak de groente grof.
Meng in een kom feta, eieren, dille, peper, zout en nootmuskaat erdoor.
Doe het groentemengsel in de met filodeeg beklede schaal.
Klap de over de rand uitstekende lappen deeg naar binnen en vouw ze over de vulling.
Verdeel de rest van de boter eroverheen.
Bak de taart in 30 minuten krokant en goudbruin.
Leg een platte schotel over de vuurvaste schaal. Keer het geheel om en stort de taart over op een platte schaal.
Serveer warm en in punten gesneden.

Groene Risotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken	Slank	Ja
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

1 tl olijfolie,
1 tl sesamolie,
1 ui,
1 kleine venkelknol in blokjes,
150 g arborio rijst,
700 ml groentebouillon,
50 ml witte wijn,
Parmezaanse kaas,
1 blikje of potje doperwtjes,
125 ml groentebouillon,
1 el verse basilicum,
1 el verse peterselie,
50 ml witte wijn,
7 grote bladeren sla
en voor de garnering nog wat extra parmezaanse kaas, zwarte peper en peterselie.



Bereiding

Bak een gesnipperd uitje in de olijfolie en sesamolie.
Voeg na 3 minuten de in blokjes gesneden venkel toe, samen met de rijst.
Bak dit nog 2 minuten door, onder regelmatig doorroeren, zodat de rijstkorrels vettig worden.
Voeg dan de wijn en een derde van de warme bouillon toe.
Breng het geheel aan de kook en blijf roeren totdat al het vocht geabsorbeerd is.
Voeg weer een derde van de bouillon toe, breng aan de kook en blijf roeren tot het vocht verdwenen is.
Herhaal dit nog een keer.
Roer de kaas erdoor als de rijst gaar is en zet het geheel dan weg.
Doe de doperwten in een pan, samen met de bouillon, basilicum, peterselie en de sla.
Kook dit met de deksel op de pan ca. 5 minuten.
Pureer het mengsel dan en roer de wijn erdoor.
Vermeng dit doperwten-mengsel met de risotto.
Bestrooi het gerecht voor het serveren met nog wat kaas, vers gemalen zwarte peper en peterselie.
Recept: Marjan Faber

Hete groente-curry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Bakken-koken	Slank	Ja
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

1 tl komijnzaadjes,
1 el olijfolie,
2 uien fijngehakt,
2 teentjes knoflook fijngehakt,
2½ cm verse gember geraspt,
1 tl kurkuma,
1 tl hot curry,
1 tl garam masala,
2 blikjes tomaten in blokjes à 400 g,
1 kleine aubergine in stukjes,
1 grote aardappel in stukjes,
100 g sperziebonen afgehaald en doormidden gebroken
100 g diepvriesdoperwtten, verse koriander.



Bereiding

Bak de komijnzaadjes in de hete olie tot ze beginnen te springen, voeg de uien, knoflook, gember, kurkuma, hot curry en garam masala toe en bak het geheel nog circa 2 minuten onder voortdurend roeren. Doe de tomaten, aubergine, aardappel, sperziebonen en 400 ml water erbij. Doe de deksel op de pan en laat de curry 10 tot 15 minuten sudderen tot de aardappel gaar is. Voeg de doperwtjes toe en laat de curry nog 5 minuten op het vuur staan. Garneer met peterselie en serveer met witte rijst.

Indiase rode linzensoep

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	Eat Green (V-Day) [LLINK]			Sterren	

Ingrediënten

100 gr linzen
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl chilipoeder
1 tl garam masala
1 ui
2 teentjes knoflook
1 bolletje verse gember
halve knolselderij
1 gekookt ei
1 liter groentebouillon
snufje zout en peper
scheutje yoghurt

Bereiding

Voor 2 personen, 30 minuten.

Snij de ui.

Doe 'm met wat olie in een warme pan en laat 'm even zweten.

Doe de gember en de knoflook erbij.

Voeg de kruiden toe.

Laat ze een minuutje mee bakken om de smaak goed tot z'n recht te laten komen.

Doe de linzen erbij en bak ze ook even mee.

Blus 't geheel af met de groentebouillon en laat het ongeveer 20 minuten koken, tot de linzen gaar zijn.

Breng verder op smaak met zout en peper en een scheutje yoghurt.

Tip van kok Andy: prak een gekookt ei en roer dat door de soep.

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 g 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, 35 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.

Kaastaart

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kaas	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
100 g boter
250 g feta
100 g geraspte gruyère
200 g kwark
50 g zelfrijzend bakmeel
boter om in te vetten



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C, stand 4.

Klop de eieren schuimend.

Smelt de boter, maar laat deze niet bruin en warm worden.

Klop de boter door de eieren.

Snij de feta in kleine stukjes en schep die met de gruyère, de kwark en het zelfrijzend bakmeel door het eiarmengsel.

Vet een taartvorm in met boter en schep het mengsel erin. Bak de taart in de oven in circa 35 minuten gaar en bruin.

Kastanjepaté

Menugang	Hapjes	Soort	Noten	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	EatGreen & LLiNK, McDonalds kitchen			Sterren	

Ingrediënten

250 g gekookte kastanjes
2 teentjes knoflook
1 tl gedroogde tijm
150 ml rode wine
150 ml groente bouillon
75 g broodkruimels
3 el soja saus
zout en peper



Bereiding

Voor 1 persoon. 15 minuten.

Doe de helft van de kastanjes in een keukenmachine en pureer, hak de andere helft in stukjes op pinda-grootte.

Verwarm de olie in een pan, bak hierin de ui, knoflook en tijm.

Voeg rode wijn en groentebouillon toe.

Haal de pan van het vuur als het geheel kookt.

Voeg de broodkruimels, de kastanjes, de kastanjepuree en de soja saus toe.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Laat het geheel inkoken op een laag vuurtje.

Als het een lekkere pasta is, in bakjes doen en in de koelkast laten koelen (ong. 1 uur).

Lekker op toastjes, stokbrood of crackers!

Kerrie Bagdad

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

- 2 el plantaardige olie
- 350 g Quorn
- 2 middelgrote uien fijngesneden
- 1 teentje knoflook uitgeperst
- 1 tl kardamompoeier
- 1 el kerriepoeier
- 1/4 tl gemalen kaneel
- 200 g tomaten uit blik in stukken
- scheutje citroensap
- 1/2 el witte wijnazijn,
- zout en peper.

Bereiding

Verhit de olie in een pan en bak de Quorn goudbruin.

Haal ze uit de pan.

Bak ui en knoflook in dezelfde pan tot de ui zacht wordt.

Voeg kardamom, kerrie en kaneel toe en bak al roerende 2 tot 3 minuten.

Voeg de tomaten, citroensap en azijn toe, breng aan de kook en laat 2 minuten trekken.

Doe de Quorn er weer bij en voeg peper en zout naar smaak toe.

Serveer met rijst en chutney.

Kikkererwten casserole

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrikaans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

200 g bulghur,
600 ml kokende groentebouillon,
100 g gedroogde abrikozen fijngesneden,
1 rode ui fijngehakt,
400 g kikkererwten uit blik,
200 g cherry-tomaten,
3 lente-uitjes in ringen,
2 el gehakte verse munt,
2 el verse gehakte koriander,
75 g zwarte olijven zonder pit,
sap van 1/2 limoen,
3 el olijfolie,
peper en zout.

Bereiding

Doe de bulghur met de bouillon in een grote pan en laat in 15 minuten op een zacht vuur gaar worden.
Voeg de abrikozen, ui en kikkererwten toe.
Breng op smaak met peper en zout en kook het geheel circa 2 minuten.
Voeg de tomaten, lente-ui, munt, koriander en olijven toe.
Kook nog eens 3 tot 4 minuten.
Giet het citroensap en de olijfolie erbij.
Serveer warm of koud.

Kokosflensjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Pannenkoeken, wraps en flensjes	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

75 g bloem,
2 dl dunne kokosmelk,
1 ei losgeroerd,
1 mespuntje zout,
3-5 eetlepels ghee of geklaarde boter,
50 g gedroogde geraspte kokos (klapper)
1½ tl kaneel,
2 el bruine basterdsuiker



Bereiding

Maak van bloem, kokosmelk, ei en zout een glad beslag.
Laat het beslag een kwartiertje staan en klop het dan nog even op.
Bak er in weinig ghee of geklaarde boter 8 flinterdunne flensjes van.
Scheep in een kom kokos, kaneel en suiker door elkaar.
Sprenkel er 3 eetlepels kokend water over en roer alles goed door.
Sprenkel daarna opnieuw 3 eetlepels kokend water erover en roer alles opnieuw door elkaar.
Laat het mengsel 5 minuten rusten en roer het dan nogmaals door.
Bestrijk de warme flensjes met het mengsel.
Rol de flensjes daarna op.
Presenteer ze op kleine voorverwarmde bordjes.

Marokkaanse aardappel-pompoenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

500 g pompoen, geschild en zonder zaden
4 middelgrote aardappelen
400 g tomaten uit blik met sap
250 ml groentebouillon
6 gedroogde abrikozen
snufje kaneelpoeder
snufje gemberpoeder
snufje cayennepeper
60 ml citroensap
1 el honing

Bereiding

Voor 4 personen, 35 minuten.
Snijd de pompoen in blokken van 4 cm.
Schil de aardappelen en snijd ze in acht even grote stukken.
Kook de pompoen en de aardappelen samen met de tomaten in hun sap en de bouillon.
Snijd de abrikozen in stukken.
Voeg de kaneel, de gember, de cayennepeper, het citroensap en de honing toe.
Dek af en laat 25-30 minuten sudderen.
Schep door het aardappelpompoenmengsel en serveer direct.

Mexicaanse gebakken rijst

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

Ingrediënten

150 g rijst
1/2 rode paprika
1/2 groene paprika
1 rode ui
1 klein blikje maïskorrels
2 eetlepels zonnebloemolie
180 g Tofu gehakt



Bereiding

Voor 3 personen, 30 minuten.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Laat de rijst eventueel uitlekken.

Snijd de rode paprika, groene paprika en rode ui in stukjes.

Laat de maïskorrels uitlekken.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin het tofu gehakt met de chilipoeder en komijnpoeder 2 minuten.

Voeg de paprika, de ui en de maïskorrels toe en bak nog 3 minuten.

Schep de tomaatblokjes en de rijst door het groentemengsel en laat het geheel door en door warm worden.

Lekker met tortillachips en salsa.

Mole con chocolate

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Caraïbisch / Surinaams	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

4 gedroogde anchopepers,
2 gedroogde mulatopepers,
1 gedroogde pasilla peper (deze Mexicaanse specialiteiten zijn te vervangen door 6 verse Spaanse pepers, liefst van verschillend formaat, als je dit soort rariteiten niet kunt vinden),
1,5 el sesamzaadjes,
100 ml olie,
2 eetlepels pinda's,
2 eetlepels pompoenpitten,
2 eetlepels rozijnen,
1 sjalotje,
1 teen knoflook,
6 tortilla chips,
1 snee witbrood zonder korst in kleine stukjes,
1 blikje tomaten,
1/4 reep van de allerpuurste chocola die je kunt vinden (tenminste 75% cacao),
1/2 theelepel oregano,
1/4 theelepel tijm,
1 laurierblad,
8 peperkorrels,
3 kruidnagels,
1 stukje kaneel van ongeveer 2,5 cm,
1 liter groentebouillon

Bereiding

Haal de zaadjes uit de pepers en hak de pepers in kleine stukjes, rooster de pepers in een koekenpan. Dit stinkt als de ziekte en de dampen van sommige Mexicaanse pepers kunnen brandwonden veroorzaken, dus zet je afzuigkap aan.
Giet wat kokend water over de pepers en laat ze een uurtje weken.
Pureer ze, met net genoeg van het weekvocht om je blender zijn werk te laten doen.
Bak de sesamzaadjes goudbruin.
Bak in dezelfde pan de pinda's, pompoenpitten, ui, knoflook, tortillachips en het brood.
Meng het met de kruiden, specerijen, chocola en tomaten.
Maal de hele zoi tot prut in de keukenmachine (met ongeveer de helft van de bouillon, voeg meer toe als nodig).
Verhit dit mengsel in een pan en voeg telkens een klein beetje van de geweekte peperprut toe, totdat de saus scherp genoeg is.
Laat de saus een uurtje pruttelen, voeg eventueel wat bouillon toe maar onthou dat het een dikke saus moet worden.
Serveren met Quorn, of met gevulde paprika.

Recept: Bart Braun

Mongoolse amandel-wokschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 stengel bleekselderij
100 g sperzieboontjes
1 klein blikje maïskolfjes
2 el wokolie
180 g tofu reepjes licht gekruid
45 g blanke amandelen
3 el sojasaus
1 el sesamololie
zout en peper



Bereiding

Voor 2 personen, 15 minuten.
Snijd de ui in dunne ringen en de bleekselderij in schuine plakjes.
Haal de boontjes af en snijd ze doormidden.
Laat de maïskolfjes uitlekken en snijd ook deze doormidden.
Verhit de olie in een wok en roerbak de tofu reepjes 2 minuten.
Voeg daarna de ui, bleekselderij, sperzieboontjes, maïs en amandelen toe en roerbak 3 minuten.
Zet dan het vuur laag en schenk de sojasaus bij de groenten.
Laat het geheel 3 minuten sudderen.
Schep er op tot slot de sesamololie door en breng op smaak met zout en peper.
Deze schotel combineert heerlijk met rijst.

Snel klaar tip: gebruik sperzieboontjes die al afgesneden en schoongemaakt zijn.

Oosterse aubergine

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

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
2 knoflookteentjes, gesnipperd
1 rode Spaanse peper
2 aubergines
50 g pinda's
250 g Chinese (eier)mie
2 el olie
5 el pindakaas met stukjes noot
3 dl kokosmelk
3 el sojasaus
zout, peper
3 el verse gesnipperde koriander



Bereiding

Voor 4 personen, 30 minuten.

Was de aubergines en snijd ze in blokjes van circa 1,5 cm. Halveer het pepertje, verwijder desgewenst de zaadjes en snijd de helften in smalle reepjes.

Hak de pinda's grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit intussen de olie in een wok of hapjespan en roerbak de ui, knoflook, aubergine en peper circa 5 minuten.

Roer de pindakaas, kokosmelk en sojasaus door het auberginemengsel en breng het geheel al roerende aan de kook.

Laat het mengsel zachtjes circa 2 minuten koken.

Breng het op smaak met zout en peper.

Laat de mie uitlekken.

Serveer de mie en de aubergine (bestrooid met koriander en gehakte pinda's) apart, of roer de mie door het auberginemengsel en strooi de koriander en de gehakte pinda's erover.

Lekker met tomatensalade.

Paddestoelen risotto met rode lof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	Eat Green (LLINK)			Sterren	3

Ingrediënten

1 ui
1 knoflook
takje tijm
halve knolselderij
250 gr gedroogd eekhoorntjesbrood
200 gr verse verschillende paddestoelen
250 gr risotto
1 glas witte wijn
700 ml heet water
1 blok Parmezaanse kaas
rode lof



Bereiding

Voor 2 personen, 20 minuten.
Wel het eekhoornbrood in kokend water voor 10 minuten.
Snij de ui, knoflook, tijm en knolselderij fijn.
Bak dit samen voor 2 minuten.
Voeg hierbij de risotto, wijn en het eekhoorntjes brood.
Als laatste voeg je de paddestoelen en de geraspte parmezaanse kaas toe.
Maak van een blaadje rode lof een schuitje en schep daar de risotto op.

Pasta met venkel en spinazie

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

Ingrediënten

1 grote venkelknol
1 rode ui
400 gr wilde spinazie (zonder steeltjes)
2 teentjes knoflook
4 el olijfolie
200 gr Mascarpone
300 gr grove pasta
peper & zout
evt. 3 el Pernod
4 eieren

Bereiding

Voor 4 personen. 30 minuten.
Venkel schoonmaken.
Fijne groen apart houden voor de garnering.
Knol in fijne reepjes snijden.
Rode ui pellen en snipperen.
Spinazie wassen en in brede repen snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Eieren hard koken.
Pasta met zout gaar koken.
Olijfolie verhitten.
Rode ui, venkel en knoflook 5 minuten bakken.
Spinazie toevoegen en laten slinken.
Overtollig vocht weggieten en Mascarpone door de groenten scheppen.
Pernod, eieren en peper en zout naar smaak door groenten scheppen.
Pasta afgieten en over 4 diepe borden verdelen.
Groenten erover scheppen.
Garneren met fijngehakt venkelgroen.

Pastinaak-kastanjekroketten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	vegatopia			Sterren	

Ingrediënten

500 g pastinaak in stukjes.

125 g schoongemaakte kastanjes of kastanjepuree

1 teentje knoflook

zout

peper

1 el verse koriander

Bereiding

Kook de pastinaak en de kastagnes samen tot prut.

Doe er een gebakken teentje knoflook, zout, peper en verse koriander bij.

Draai er balletjes van, paneer ze en frituur ze.

Pompoenrisotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	EatGreen			Sterren	3

Ingrediënten

1 uitje
1 teen knoflook
250 gr risotto rijst
100 ml droge witte wijn
600 ml groentebouillon
400 gr pompoen (zonder pitten, met schil)
1 verse rode peper
250 gr cherrytomaatjes
2 tl gedroogde oregano
3 takjes verse oregano (circa 15 gr)
150 gr geitenkaas naturel
vers gemalen peper & zout

Bereiding

Voor 4 personen, 45 minuten.

Snijd voor de risotto de ui heel fijn en bak deze in een klein klontje boter op een zacht vuurtje tot ze zacht is.

Pers de knoflook erboven uit en bak even mee.

Roer de rijst erdoor en blijf roeren tot de korrels glazig zijn.

Voeg de wijn toe en laat deze, op een zacht vuurtje, verdampen.

Voeg vervolgens de helft van de bouillon toe en breng aan de kook.

Zet het vuur zacht en wacht tot al het vocht is opgenomen, roer tussendoor regelmatig.

Voeg nu de andere helft van de bouillon toe, roer tussendoor regelmatig tot de rijst bijna gaar is, circa 20 minuten (eventueel nog een beetje water toevoegen).

Voeg peper naar smaak toe.

Haal de pitten uit de pompoen en was de schil grondig (schillen is niet nodig).

Snijd de pompoen in grove parten.

Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd in dunne reepjes.

Doe 2 eetlepels olijfolie in een ovenschaal, leg de stukken pompoen erin en bestrooi met de fijngesneden rode peper.

Zet de schaal 15-20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C, tot de pompoen gaar is.

Keer de pompoen af en toe.

Hal veer de cherrytomaatjes.

Doe 1 eetlepel olijfolie in een ovenschaal en doe de tomaatjes erin.

Bestrooi ze met de gedroogde oregano en peper & zout.

Zet de schaal de laatste 5 minuten bij de pompoen in de oven.

Verkruimel de geitenkaas.

Hak de blaadjes van de oregano fijn.

Roer de helft van de geitenkaas en de helft van de oregano door de gare risotto.

Schep de risotto op verwarmde borden.

Garneer met de geroosterde pompoen, de geroosterde tomaatjes en de rest van de geitenkaas en de oregano.

Pompoensoep met gember

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	EatGreen			Sterren	

Ingrediënten

300 gr pompoen
1 l plantaardige bouillon
1 prei
1 wortel
stuk knolselderij
1 ui
1 kleine zure appel
1 el olie
1 el geraspte gember
1 tl anijszaad
2 kruidnagelen
1 laurierblad
zout & peper

Bereiding

Voor 4 personen, 40 minuten.
Ontpit de pompoen, snijd hem in stukken, en kook deze 10 minuten in de bouillon.
Voeg de selderij, kruidnagelen en het laurierblad toe.
Fruit de gesneden ui, wortel en prei in wat olie.
Laat de gember op 't laatst even meestoven.
Voeg dit bij de pompoen, samen met de stukjes appel en het anijszaad.
10 Minuten laten trekken.
Voltooi de smaak met peper en zout.

Preistamppot met cashewnoten

Menugang	Eenpansgerecht, stamppot	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

4 el olie
2 grote preien gesneden
1-2 tl kerriepoeder
200 g paddestoelen zoals shii-takes en kastanjechampignons
1 el sojasaus
aardappelpuree (pakje of zelfgemaakt)
100 g cashewnoten grofgehakt
zout en peper

Bereiding

Voor 4 personen, 20 minuten.
Verwarm 2 eetlepels olie in een grote koekenpan of wok en roerbak hierin de prei 5 minuten op hoog vuur.
Breng op smaak met zout, peper en de kerriepoeder.
Leg de prei apart.
Verhit de rest van de olie in de pan en bak hierin de paddestoelen al omscheppend op hoog vuur in 5 minuten gaar en bruin.
Breng ze op smaak met sojasaus en (versgemalen) peper.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking (of kook kruimige aardappels en stamp ze fijn met melk en boter) en schep de prei er losjes doorheen.
Schep vervolgens op een handje na de cashewnoten door het stamppotje.
Verdeel de stamppot over de borden, schep de paddenstoelen op de stamppot en strooi de rest van de noten eroverheen.

Rode kool met sherry-walnoot dressing

Menugang	Salades	Soort	Groenten	Snel	Ja
Keuken	Europees	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

400 g rode kool,
150 g walnoten,
50 g rozijnen,
200 g cichoreiknol (witlof),
2 el sherry azijn,
snufje zout en peper,
1 tl oer- of rietsuiker,
4 5 el walnotenolie,
partjes sinaasappel.

Bereiding

Rode kool schoonmaken en heel fijn snijden.
Cichorei-knol schoonmaken, halveren en de bittere stronk verwijderen, daarna in dunne repen snijden.
Kool en cichorei goed wassen en droog slingeren.
Rozijnen een uur in water laten wellen.
Rode kool zouten en met de handen kneden.
Sausje maken van azijn, suiker, zout en peper.
Al roerend de walnootolie toevoegen.
Kool, cichorei en rozijnen door de saus mengen en er walnoten over strooien.
Versieren met partjes sinaasappel en serveren met pommes parisien.

Romeinse Champignonpizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pizza's	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

2 el olijfolie
125 g champignons
180 g tofu gehakt
1 à 2 el Italiaanse kruiden
1 pot tomatensaus (± 370 ml)
2 pizzabodems (kant en klaar)
150 g geraspte kaas
zout en peper



Bereiding

Voor 2 personen, 20 minuten.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes.

Verwarm de olie in een pan en voeg het tofu gehakt, de champignons, de Italiaanse kruiden en zout en peper naar smaak toe.

Schep de tomatensaus erdoor.

Verdeel de saus over de pizzabodems en bestrooi met de geraspte kaas.

Bak de pizza's in 10 minuten gaar.

Culinaire variatie: beleg de pizza met extra ingrediënten naar keuze, zoals olijvenschijfjes, kappertjes, artisjokharten etc.

Of strooi de laatste minuten van het afbakken enkele blaadjes rucola losjes over de pizza.

Extra hartig: vervang een deel van de geraspte kaas door een blauwschimmel- of zachte geitenkaas.

Extra snel: gebruik een reeds op smaak gebrachte tomatensaus (de Italiaanse kruiden vervallen dan).

Romige venkel-preisoep

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

Ingrediënten

30 g boter
2 grote venkelknollen, in dunne plakken gesneden
3 preien: 2 in dunne ringen gesneden, 1 in de lengte gehalveerd en in stukjes van 4 cm gesneden
1 l groentebouillon
2 takjes rozemarijn
snufje nootmuskaat
100 g zure room
50 g geraspte parmezaanse kaas
1 el olie
zout en peper

Bereiding

Voor 6 personen. 30 minuten.
Verhit de boter in een grote pan met dikke bodem, voeg de gesneden venkel en 2 preien toe en bak ze afgedekt circa 3 min. op matig vuur.
Roer af en toe.
Doe de bouillon met de rozemarijn en nootmuskaat in een pan en breng hem aan de kook.
Laat hem 15 min. sudderen op laag vuur, verwijder de rozemarijn en voeg het venkelmengsel aan de bouillon toe.
Pureer de soep tot een glad mengsel met een staafmixer of keukenmachine.
Schenk hem terug in de pan en roer de zure room en parmezaanse kaas erdoor.
Laat wat over van beiden voor de garnering.
Laat de soep weer heet worden op matig vuur.
Breng hem op smaak met zout en zwarte peper en houd hem warm.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de extra prei in circa 3 min., of tot hij zacht is maar niet bruin.
Schep de soep in soepkommen en leg de gebakken prei erin.
Garneer de soep met de overgebleven geraspte parmezaanse kaas en zure room en dien hem direct op.

Salade van geroosterde bieten

Menugang	Salades	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	Eat Grean (V-Day) [LLINK]			Sterren	

Ingrediënten

1 kg verse bietjes, kontjes verwijderd
2 dl olijfolie
peper, zout
3 sinaasappels
150 g waterkers
2 el rijstazijn
125 g zachte geitenkaas, verbrokken
100 g amandelen, geroosterd

Bereiding

Voor 4 personen, 30 minuten.

Verwarm de oven voor op 200 C.

Snijd de bietjes in partjes en leg in een ruime ovenschaal, besprenkel met de helft van de olie, peper en zout.

Rooster de bietjes in 20 min. gaar.

Schil de sinaasappel en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.

Meng de waterkers met de rest van de olie en rijstazijn, sinaasappelpartjes en geitenkaas.

Leg de partjes biet er voorzichtig tussen (niet husselen want dan kleurt alles roze) en bestrooi met de amandelen, peper en zout.

Spaghettitaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Eat Green (V-Day) [bron: LLINK]			Sterren	

Ingrediënten

400 gr volkoren spaghetti
1 grote ui
3 el olijfolie
1 pak grove diepvriesspinazie
zout
500 gr kwark
2 el paprikapoeder
1 blikje tomatenpuree
1 dl melk
125 ml crème fraîche
zwarte peper
verse Italiaanse kruiden
1 zakje geraspte belegen kaas
ovenschaal

Bereiding

Voor 4 personen, 45 minuten.
Zorg dat de spinazie is ontdooit (evt. met behulp van de magnetron).
Kook de spaghetti volgens aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snij de ui in stukjes en verhit de olijfolie in de pan.
Fruit de uien aan tot ze glazig zijn.
Voeg de ontdooide spinazie toe.
Verhit de spinazie goed met de ui.
Roer ondertussen de kwark en 2 eetlepels paprikapoeder goed door elkaar.
Vermeng in een andere kom de crème fraîche, tomatenpuree met de melk, de verse Italiaanse kruiden, zakje geraspte belegen kaas, peper en zout tot een glad mengsel.
Vul de ovenschaal eerst met de helft van de spaghetti, daarna de kwark er overheen, dan de laag met de spinazie, dan de rest van de spaghetti en als laatste de saus van tomatenpuree en crème fraîche.
De schotel gedurende 40 minuten gaar laten worden.
Lekker met een frisse salade.

Spinazietaart met kaas en noten

Menugang	Hartige taart	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

Voor het deeg: 200 gram patentbloem, mespunt zout, 4 el plantaardige olie, 150 gram kwark

Voor de vulling:

750 gram spinazie (bij voorkeur grofbladige wilde soort),
150 gram gepelde walnoten of cashewnoten,
2 eieren,
1/8 l slagroom,
zout en versgemalen peper,
ca. 100 gram roomkaas met kruiden (bijvoorbeeld Boursin of Paturain),
4 el geraspte Goudse kaas.

Bereiding

Bereidingstijd ca. 30 minuten + 30 minuten oventijd.
Meng de bloem, het zout, de olie en de kwark tot een glad deeg.
Dat gaat het makkelijkste met een foodprocessor.
Rol het deeg met een licht met bloem bestoven werkblad uit tot een ronde lap met een doorsnee van 30 cm en druk het deeg in de ingevette vorm.
Snij het teveel aan deeg weg.
Zet de met deeg beklede vorm tot verder gebruik weg in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200 graden.
Laat de schoongemaakte en gewassen spinazie kort slinken met aanhangend water.
Giet in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.
Hak de spinazie grof.
Hak de noten grof.
Klop de eieren met de slagroom en wat zout en peper los in een kom.
Verkruimel er de roomkaas bij.
Scheep de grofgehakte spinazie en de noten door.
Scheep de vulling in de met deeg beklede vorm.
Bestrooi met de geraspte kaas.
Bak de taart in ca. 30 minuten gaar en goudbruin.

Recept: Fieke

Srilankaanse pannenkoeken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pannenkoeken, wraps en flensjes	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

een kleine wok (met doorsnede van 15 tot 20 cm aan de bovenkant),

225 g rijstemeel of rijstbloem,

225 g witbroodmix,

1 el suiker,

5½ dl kokosmelk uit blik,

olie,

papaya, banaan en mango in stukjes,

1 el citroensap,

3 el rietsuiker



Bereiding

Knead een soepel deeg van rijstemeel of -bloem, witbroodmix, suiker en 1½ dl van de kokosmelk.

Zet het afgedekt met folie een nacht weg.

De volgende dag met 4 dl kokosmelk tot een soepel deeg kneden, 2 uur laten rusten en dan doorroeren.

Olie in de wok verhitten (steeds kleine beetje toevoegen), een kleine soep-opscheplepel vol beslag erin schenken en direct ronddraaien zodat een rand van circa 4 cm boven de bodem wordt bedekt met beslag.

De rest vloeit terug naar de bodem.

Een deksel erop leggen en het pannenkoekje op een licht vuur lichtgoudbruin bakken.

De rand met een spatel losmaken en de pannenkoek uit de pan wippen en op keukenpapier laten uitlekken.

Maak een salade van het fruit, citroensap en rietsuiker en leg die op de pannenkoek.

Sushi

Menugang	Hapjes	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Eat green (V-day) [LLINK]			Sterren	

Ingrediënten

250 gr kleeftijst
1/2 komkommer
1 wortel
3 tomaten
avocado (in japanse soja saus)
6 Shiitake
Japanse azijn
5 nori vellen
2 el soja olie
wasabi + soja saus om te dippen



Bereiding

Kook de kleeftijst.
Snijd ondertussen de komkommer, tomaat en wortel in dunne reepjes over de lengte.
Snijd de advocado in kleine stukjes en laat ze in zoete Japanse soja saus weken.
Bak de shitake kort in wat soja olie.
Als de kleeftijst zacht is doe er dan een kopje Japanse azijn door.
Op een Japans Sushi matje leg je het nori vel en verspreid vervolgens de rijst op 2/3 deel van het blad Nori.
In het midden over de lengte van de rijst, leg je alle groentes een rij.
Rol vanaf de rijstkant de Nori met vulling op.
Snijd vervolgens met een gekarteld mes de nori rol in plakjes.
Serveer met wasabi en sojasaus.

Tabbouleh

Menugang	Salades	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrikaans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

250 g couscous of bulgur
4 tros-tomaten
1/2 komkommer
4 lente-uien
bosje verse peterselie
bosje muntblaadjes
sap en rasp van een limoen
6 el olijfolie
1 teentje knoflook geperst
peper en zout



Bereiding

Voor 2 personen, 20 minuten.

Kook de couscous of bulgur volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snij tomaten en komkommer fijn, snij de lente-ui in stukken, snij de peterselie en munt heel fijn en roer alles met de limoenrasp door de couscous. Roer olijfolie, knoflook en peper en zout door elkaar en besprenkel er de couscous mee.

Tip: warm pitabrood en (kant-en-klare) hummus maken dit gerecht compleet.

Taco's met gegrilde portobello's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Paddestoelen, gerechten met	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

1 tl komijn
1 tl chilipoeder
2 teentjes knoflook, fijngesneden
4 grote portobello champignons, schoongeveegd en ontdaan van steeltjes
2 el olijfolie
zout en peper
8 tacoschelpen
100 ml sour cream
100 ml salsa saus
125 gram gesneden ijsbergsla
2 theelepels koriander



Bereiding

Voor 4 personen, 30 minuten. Verwarm de grill voor.
Voeg in een schaal de komijn, chilipoeder, knoflook en olijfolie samen en mix het door elkaar.
Haal de portobello champignons door de oliemix heen zodat de gehele champignon bedekt is met olie.
Laat 10 minuten intrekken.
Haal de portobello's uit de marinade en bestrooi met zout en peper.
Plaats de portobello's onder de grill voor ongeveer 10 minuten.
Draai de portobello's halverwege om.
Verwarm de taco's op het eind onder de grill of volg de aanwijzingen op de verpakking.
Snij de champignons in lange repen en voeg naar smaak nog wat zout en peper toe.
Vul de taco's met de portobello champignons.
Voeg sour cream, salsa saus, ijsbergsla en koriander toe.

Tiramisu

Menugang	Nagerecht	Soort	Zuivel	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

1 1/2 dl sterke zwarte koffie,
2 el cognac,
175 g lange vingers,
250 g mascarpone,
1 1/4 dl yoghurt,
125 g ricotta,
125 g kristalsuiker,
1 tl vanilleessence,
3 eiwitten,
1 el geraspte chocolade of cacao.



Bereiding

Meng cognac en koffie in een schaal.
Doopt er even de lange vingers in en leg die op de bodem van een glazen schaal.
Roer de mascarpone, yoghurt, ricotta, suiker en vanille door elkaar.
Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het kaasmengsel.
Schept de helft over de lange vingers.
Bevochtigt de rest van de lange vingers en leg ze op het kaasmengsel.
Schept daar de rest van het kaasmengsel over en bestrooi met de chocolade.
Zet de tiramisu een paar uur in de koelkast voor het serveren.

Foto: met 1 laag lange vingers

Tofu-shoarma

Menugang	Lunch	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

100 g tofu
ketjap
shoarmakruiden
2 el plantaardige olie
1 kleine ui fijngesneden
halve rode paprika in stukjes
50 g champignons in plakjes
peper
paprikapoeder
zout
verse peterselie of bieslook

Bereiding

Snij de tofu in blokjes en besprenkel ze met de ketjap.
Strooi er shoarmakruiden over en laat een poosje intrekken.
Fruit de ui in de olie en voeg de paprika en champignons toe.
Voeg naar smaak paprikapoeder, peper en zout toe.
Doe de tofublokjes erbij en laat even smoren.
Voeg tenslotte versgeknipte peterselie of bieslook toe en schep het mengsel in twee shoarmabroodjes.

Tofu-spinazieburgers

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

300 g spinazie
150 g tofu
4 el gemalen gruyèrekaas
1 tl nootmuskaat
zout & peper
2 el bloem
20 g broodkruim
extra bloem
extra broodkruim
margarine



Bereiding

Voor 4 personen, 20 minuten.
Sauteer de spinazie tot ze geslonken is.
Laat uitlekken tot het meeste vocht verdwenen is.
Verkruimel de tofu en meng er de spinazie, gruyèrekaas, kruiden, bloem en broodkruim onder.
Vorm met de hand burgers.
Draai ze enkele malen in een mengeling van bloem en broodkruim.
Bak ze aan beide zijden goudbruin.
Serveer met gebakken aardappelschijfjes en een salade.

Tuinkerssoep

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

Ingrediënten

2 bakjes tuinkers
6 dl (soja)melk
50 gr margarine of 1 el olie
250 gr aardappels, geschild en in blokjes gesneden
250 gr uien, gepeld en in stukjes gesneden
2 teentjes knoflook, gepeld en uitgeperst
6 dl kokend water
peper
zout
1,5 dl koffie- of sojaroom



Bereiding

Voor 2 personen, 30 minuten.
Snijd de tuinkers net boven de worteltjes af.
Doe de tuinkers samen met de melk in een kom en pureer het geheel met een staafmixer tot een dunne puree.
Verhit de margarine of olie in een pan en fruit daarin de aardappels, uien en knoflook ongeveer 3 minuten.
Voeg water toe en laat de aardappelblokjes in een kwartier gaarkoken.
Breng het aardappelmengsel op smaak met peper en zout.
Pureer het aardappelmengsel als het is afgekoeld tot een dikke puree.
Meng de aardappelpuree met het tuinkersmengsel.
Verwarm het geheel nog even vlak voor het opdienen en roer tot slot de room erdoor.
Foto: sandro kortekaas.

Turkse wraps met spinazie

Menugang	Nagerecht	Soort	Pannenkoeken, wraps en flensjes	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

350 g zelfrijzend bakmeel gezeefd,
½ tl bakpoeder,
250 g basterdsuiker,
2½ dl yoghurt,
2½ dl melk,
2 eieren geklopt.



Voor de citroensiroop:

300 g basterdsuiker,
1,8 dl water,
schil van 1 citroen in dunne reepjes,
0,6 dl citroensap.

Voor de garnering: reepjes citroenschil en slagroom.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet een rond cakeblik van 23 cm doorsnede in met boter.

Bedek de bodem met bakpapier en vet ook dat in.

Doe bakmeel, bakpoeder en suiker in een middelgrote kom.

Meng yoghurt, melk en eieren en roer die door het meel.

Meng het 2 minuten met een elektrische mixer op de laagste stand tot alles goed gemengd is.

Zet de mixer op de hoogste staan en meng nog 5 minuten tot het beslag klontvrij is en het volume is toegenomen.

Giet het beslag in de cakevorm en bak de cake ongeveer een uur.

Meng ondertussen de ingrediënten voor de citroensiroop in een pan.

Laat het op een laag vuur al roerend warm worden tot de suiker is opgelost.

Laat de siroop 7 minuten sudderen tot hij dik is.

Haal de cake uit de oven en giet er direct de helft van de siroop over.

Laat de cake 10 minuten staan en haal 'm dan voorzichtig uit de vorm.

Serveer met citroenreepjes, extra siroop en slagroom.

Vivera burger met groene kool

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

Ingrediënten

1 verpakking Vivera Vegaburger 2 x 100g (Jumbo = Vivera)

1/2 groene kool

1 kleine ui

1 zakje aardappelpuree voor stampot

1 eetlepel kerriepoeder

75 gram geraspte oude kaas

1 zakje kerriesaus

1 eetlepel olijfolie

zout en peper



Bereiding

Voor 2 personen, 30 minuten.

Snijd de kool en de ui in stukjes.

Verhit de olijfolie en bak de ui in ca. twee minuten glazig.

Voeg de kool en de kerriepoeder toe en bak dit nog eens 5 minuten mee.

Voeg 1 deciliter water toe en laat het geheel ca. 10 minuten zachtjes koken.

Bereid de aardappelpuree volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Bak intussen de Vivera Vegaburgers volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Maak een kerriesaus volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Meng de kaas en het groentemengsel door de aardappelpuree.

Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Serveer de kerriesaus over de burgers en schep de stampot ernaast.

Walnotenrisotto

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

Ingrediënten

1 el olijfolie
75 g boter
1 kleine ui, fijngesneden
275 g arboriorijst (risottorijst)
1,2 l groentebouillon
zout en peper
125 g halve walnoten
75 g Parmezaanse kaas
50 g mascarpone
50 g gorgonzola in stukjes

Bereiding

Voor 4 personen, 40 minuten.

Verhit de olie met 30 g boter in een diepe pan op matig vuur totdat de boter gesmolten is.

Voeg de ui toe en bak deze 3-4 minuten totdat hij glazig is en begint te kleuren (laat hem niet bruin worden, dat gaat ten koste van de smaak).

Draai het vuur lager, voeg de rijst toe en schep hem 2-3 minuten om, zodat de korrels doorschijnend worden.

Voeg schep voor schep de hete bouillon toe, onder voortdurend roeren.

Voeg telkens pas de volgende schep toe als de vorige is opgenomen.

Draai het vuur zo nodig wat hoger, zodat de vloeistof borrelt.

Ga zo 20 minuten door, of tot de rijst romig is en alle vloeistof heeft opgenomen.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Verhit 30 g boter in een koekenpan op matig vuur.

Schep de walnoten hierin 2-3 minuten om.

Neem de risotto van het uur en schep de resterende boter erdoor.

Schep de Parmezaanse kaas, mascarpone en gorgonzola en bijna alle walnoten erdoor.

Schep de risotto op borden, strooi de resterende walnoten erover en serveer direct.

Walnotenrisotto met kastanjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

100 g gedroogde kastanjes
1 kleine kool geschaafd
1 ui in ringen gesneden
3 teentjes knoflook uitgeperst
olijfolie
275 g rijst
100 g walnoten gehakt
25 g boter
50 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Giet kokend water over de kastanjes en laat ze 1 uur wellen.
In die tijd kunnen ze wel twee keer zo groot worden.
Pel ze en kook ze zacht in licht gezouten water.
In ongeveer 45 minuten zijn ze klaar.
Laat ze afkoelen, doe ze met het kookvocht in een blender en meng ze tot een dunne puree.
Fruit de kool, ui en knoflook in de olijfolie - ze moeten zacht maar niet verkleurd zijn - doe de rijst in de pan en bak deze totdat de korrels iets doorzichtig worden.
Voeg zoveel water aan de kastanjepuree toe tot er 9 dl vocht is en voeg dit dan aan de rijst toe.
Roer er de walnoten door en breng op smaak met zout en peper.
Kook de risotto ongeveer 30 minuten in een gesloten pan op een laag vuur.
Roer er vlak voor het serveren, de boter en de parmezaanse kaas door.

Witloflasagne

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	EatGreen (LLINK)			Sterren	3

Ingrediënten

1 l melk
50 g boter
60 g bloem
1 ui, fijngesneden
1 kruidnagel
1 blaadje laurier
1 el peperkorrels
1 kg witlof, gehalveerd
25 g koude boter, in blokjes
peper, zout
½ el suiker
1 aubergine, in lange dunne plakken
75 g Hollandse geitenkaas, geraspt



Bereiding

Voor 4 personen, 40 minuten. Verwarm de oven voor op 200 C.
Witlof is rijk aan vezels, vitaminen en mineralen en bevat bovenal veel ijzer.
Laat witlof niet in water liggen, hierdoor verdwijnen de mineralen.
Witlof bevat bijzonder weinig calorieën en een lepeltje suiker bij de witlof laat de bitterheid verdwijnen.
Een beetje citroensap bij het kookwater zorgt voor een mooie witte kleur.
Doe de melk in een steelpannetje en voeg de uien, kruidnagel, laurier en peperkorrels toe.
Verwarm ± 10 min. op laag vuur.
Schenk de melk daarna door een zeef.
Smelt de boter in een andere pan en roer de bloem er met een garde doorheen.
Voeg de warme melk lepel voor lepel toe en roer voortdurend op matig vuur tot alle melk erdoorheen is en de bechamel mooi glad is.
Breng de bechamel aan de kook en breng op smaak met peper en zout.
Vet een ovenschaal licht in.
Leg de gehalveerde witlof erin en verdeel de koude stukjes boter er overheen.
Bestrooi met peper, zout en de suiker.
Dek de schaal af met aluminiumfolie of bakpapier en bak de witlof ± 20 minuten.
Verhit ondertussen een grill- of koekenpan en grill de plakjes aubergine 3 minuten aan iedere kant.
Haal de witlof uit de oven, laat een beetje afkoelen en rol ieder witlof in een plak aubergine.
Leg ze weer terug in de ovenschaal, schenk de bechamelsaus eroverheen en bestrooi met de geraspte geitenkaas.

Witlofsalade met sinaasappel en taugé

Menugang Salades

Keuken Europees

Bron www.vegatopia.com

Soort Groenten

Type Roerbakken

Snel Ja

Slank Ja

Sterren

Ingrediënten

2 el olijfolie

1 kleine rode ui in halve ringen

uit de vliezen gesneden partjes van 1 sinaasappel

3 struikjes witlof in dunne reepjes zonder harde uiteinden

50 g taugé

½ el frambozenazijn

peper en zout



Bereiding

Voor 2 personen.

Roerbak ui, partjes sinaasappel, witlof en taugé 1 minuut op een hoog vuur.

Roer azijn, peper en zout erdoor en verdeel de salade over twee borden.

Serveer lauwwarm.

Wontons met seitan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pannenkoeken, wraps en flensjes	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

1 kop gebuild meel

snufje zout

1 tl olie

50 ml kokend water

(of je koopt bij de toko een pakje kant-en-klare wontonvellen)

Vulling:

150 g fijngesneden ui

100 g fijngesneden wortel

100 g gemalen seitan

1 el olie

1 e sojasaus

Bereiding

Maak een deeg door de olie en het zout goed door het meel te mengen en er dan onder heftig roeren met een vork het kokende water door te mengen.

Kneed het deeg grondig (5-10 min.), leg het apart met een vochtige doek eroverheen en maak intussen de vulling.

Bak de ui in een met olie ingesmeerde pan tot hij glazig is, voeg de wortel toe, bak even, doe er wat vocht van de seitan en laat het met de deksel op de pan in 5 min. zacht worden.

Voeg de seitan toe en laat zoveel mogelijk het vocht indampen.

Verdeel het deeg in 10 gelijke stukken en rol er balletjes van.

Rol deze uit tot ronde lapjes van ongeveer 10 cm doorsnee.

Leg op elk lapje 1 à 2 eetlepels vulling en vouw ze dicht zodat je halve maantjes krijgt.

Druk de randen dicht met een vork.

Verwarm nu een koekenpan, doe er een eetlepel olie in en bak de flapjes aan beide kanten snel bruin.

Voeg dan 100 ml water met sojasaus toe, doe het deksel op de pan en laat het 5 min. stoven.

Keer ze dan om en laat de andere kan ook even bruin worden.

Recept: Jannie

Yoghurtcake met citroensiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Taarten en gebakjes	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

350 g zelfrijzend bakmeel gezeefd,

½ tl bakpoeder,

250 g basterdsuiker,

2½ dl yoghurt,

2½ dl melk,

2 eieren geklopt.

Voor de citroensiroop:

300 g basterdsuiker,

1,8 dl water,

schil van 1 citroen in dunne reepjes,

0,6 dl citroensap.

Voor de garnering: reepjes citroenschil en slagroom.



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet een rond cakeblik van 23 cm doorsnede in met boter.

Bedek de bodem met bakpapier en vet ook dat in.

Doe bakmeel, bakpoeder en suiker in een middelgrote kom.

Meng yoghurt, melk en eieren en roer die door het meel.

Meng het 2 minuten met een elektrische mixer op de laagste stand tot alles goed gemengd is.

Zet de mixer op de hoogste staan en meng nog 5 minuten tot het beslag klontvrij is en het volume is toegenomen.

Giet het beslag in de cakevorm en bak de cake ongeveer een uur.

Meng ondertussen de ingrediënten voor de citroensiroop in een pan.

Laat het op een laag vuur al roerend warm worden tot de suiker is opgelost.

Laat de siroop 7 minuten sudderen tot hij dik is.

Haal de cake uit de oven en giet er direct de helft van de siroop over.

Laat de cake 10 minuten staan en haal 'm dan voorzichtig uit de vorm.

Serveer met citroenreepjes, extra siroop en slagroom.

Zoetzure sperziebonen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	eatgreen.nl (V-Day)			Sterren	

Ingrediënten

500 gr sperziebonen

zout

1 grote ui

1 Spaanse peper

olie of margarine

1 el bruine suiker of basterdsuiker

4 el balsamico-azijn

1 el fijngehakte verse munt



Bereiding

Voor 2 personen, 20 minuten.

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in weinig water met wat zout in een minuut of tien beetgaar.

Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes.

Verwijder de pitjes uit de peper en snijd deze ook in kleine stukjes.

Verhit de olie of margarine en bak hierin de ui en de peper.

Voeg de suiker toe en laat deze even meebakken.

Voeg de azijn toe en laat het mengsel al roerend vijf minuten pruttelen.

Voeg de sperziebonen toe en laat ze in een minuut of vijf zacht en zoetzuur worden.

Haal de pan van het vuur, voeg de fijngehakte munt toe en serveer de bonen zo warm mogelijk.

Dit gerecht kan ook koud gegeten worden.

Laat in dat geval de sperziebonen afkoelen en in de koelkast de smaken enkele uren intrekken.

Deze bonen combineren goed met gebakken krieltjes met rozemarijn en knoflook.

Foto: sandro kortekaas.

Zomerse maaltijdsalade

Menugang	Salades	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	V-Day			Sterren	

Ingrediënten

olie

180 g tofu reepjes pittig gekruid

peper en zout

2 tl oregano

4 el pittenmix (pijnboom-, zonnebloem- en pompoenpitten)

1 krop sla

1 rode paprika

2 tomaten

2 wortels

1 mozzarella

4 el sladressing naar keuze

Bereiding

Voor 2 personen, 20 minuten.

Verwarm in een pan wat olie.

Roerbak de tofu reepjes gedurende 3-5 minuten krokant.

Voeg peper, zout en oregano toe.

Voeg daarna de pittenmix erbij en laat nog een paar minuten op het vuur staan.

Maak ondertussen de sla, paprika, tomaten en wortels schoon.

Snijd de groenten en de mozzarella en verdeel het mooi over 2 borden.

Voeg de sladressing toe en verdeel als laatste de tofu reepjes en de pittenmix erover.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>