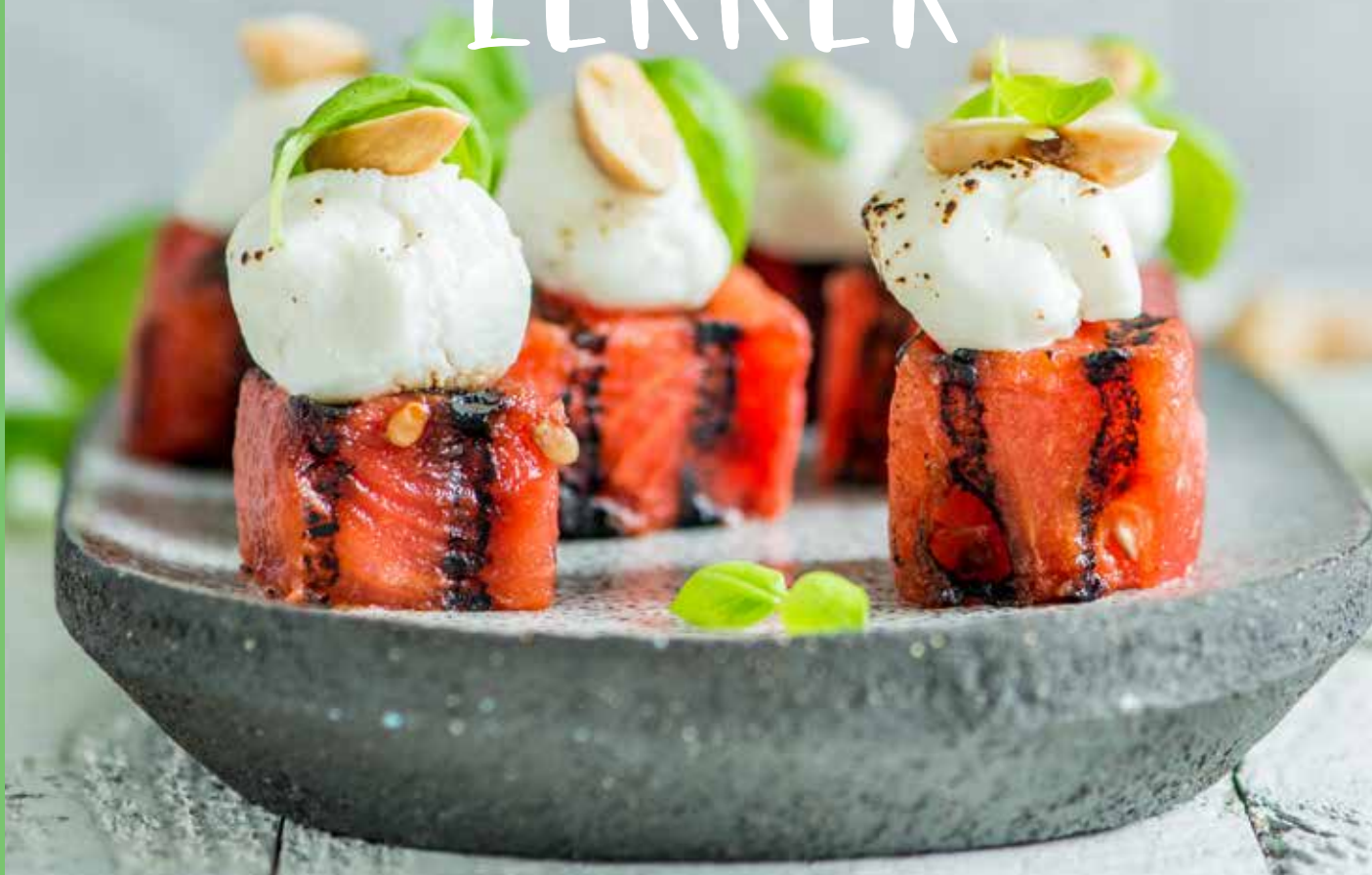


VEGA

LEKKER



INHOUD

VEGA LENTE

- 17 Groenten tempura met soja-limoendip
- 19 Gegrilde watermeloen met gebrande geitenkaas en amandel
- 21 Panzanella, brood gevuld met Italiaanse salade
- 23 Spinaziesalade met gepofte oerbiet en gegrilde haloumi
- 25 Tom Ka soep
- 27 Tomaten-basilicumsoep met zure room
- 29 Romige venkel en geitenkaasschotel
- 31 Gegratineerde gnocchi met voorjaarsgroenten
- 33 Aspergerisotto met gepocheerd ei en Parmezaankletskop
- 35 Flammkuchen met artisjok, prei, knoflook en spinazie

VEGA ZOMER

- 39 Mini bruschetta's met tomaat, knoflook en basilicum
- 41 Papadum met avocado, rode ui en crème fraîche
- 43 Salade met groene asperge en sinaasappel
- 45 Tabouleh, bulghursalade met krokant platbrood
- 47 Geroosterde paprikasoep met gnochetti
- 49 Vichyssoise, koude aardappel-preisoep met knoflooktoast
- 51 Pasta pesto, verse tagliatelle met pesto, pijnboompitten en geroosterde cherrytomaatjes
- 53 Gevulde paprika's met couscous en mozzarella

INHOUD

VEGA HERFST

- 57 Mini pasteitjes met groenteragout
- 59 Oude kaaskroketjes met truffeldip
- 61 Quinoa met geroosterde wortel, honing, granaatappel en hazelnoten
- 63 Paddenstoelensoep "en crouste"
- 65 Pastinaaksoep met gebakken shiitake en bosui
- 67 Paddenstoelen, prei en brie schotel
- 69 Kerrie-pompoenquiche
- 71 Oeuf en cocotte met bieslook en broodsoldaatjes

VEGA WINTER

- 75 Hartige churros met teriyakisaus en sesam
- 77 Bietenballen
- 79 Oosterse salade in een gefrituurd mie nestje
- 81 Boerenkoolsalade met appel, rozijnen en fetakaas
- 83 Aardpeersoep met geroosterde cashewnoten, room en notenolie
- 85 Gevulde groentesoep met vers getrokken bouillon
- 87 Strudel gevuld met kool en knolselderij met botersaus
- 89 Pikante bonenschotel met nachotopping
- 91 Groente curry met cashewnoten



SPINAZIESALADE MET GEPOFTE OERBIET EN GEGRILDE HALOUMI

voor 4 personen

1 Pof de bieten; zet ze in een voorverwarmde oven van 200°C. Test ze na 45 minuten door er een prikker in te steken, als de bieten gaar zijn glijdt de prikker er zo in, anders laat je ze iedere keer een kwartier langer in de oven. Als de bieten gaar zijn laat je ze afkoelen. Daarna kun je vrij gemakkelijk de schil van de bieten pellen en snijd ze dan in kleine stukjes.

2 Meng de bietjes met de rode ui en breng de bietjes op smaak met de rode wijnazijn, olijfolie, peper en zout naar smaak.

3 Meng de op smaak gebrachte rode biet, spinazie en pijnboompitten door elkaar.

4 Verdeel de haloumi in 4 porties, sprenkel er wat olijfolie over en grill de haloumi aan 2 zijden in de grillpan. Als de haloumi gegrild is, kun je de salade meteen serveren.

5 Sprenkel nog wat balsamicosiroop over de salade.

TIP: Gebruik voor dit recept geen voorgekookte bietjes. De smaak van de gepofte bieten wordt gekenmerkt door een aardse karamelsmaak die niet terug te vinden is in voorgegaarde bietjes.

BEREIDING: met poffen 2 uur

4 rode bieten, in de schil
1 rode ui, in halve ringen gesneden
rode wijnazijn, naar smaak
olijfolie, naar smaak
peper en zout, naar smaak
100 g fijne spinazie, gewassen
2 eetl pijnboompitjes, geroosterd
300 g haloumi
balsamicosiroop, naar smaak

EXTRA NODIG:
satéprikker, grillpan



TABOULEH

BULGHURSALADE MET KROKANT PLATBROOD

voor 4 personen

1 Los de gist en suiker op in het lauwarme water. Maak van de bloem en het lauwarme mengsel een deeg. Je kunt dit met de hand kneden of met een keukenmachine. Laat het deeg als het elastisch aanvoelt een half uur rijzen onder een vochtige doek.

2 Verdeel het deeg in 4 stukken en maak er bollen van. Laat deze bollen nogmaals een kwartiertje rijzen. Als het deeg klaar is, kun je dit op een bebloemde werkplank superdun uitrollen. Je bakt het deeg op de pizzasteen, stuk voor stuk, af in de voorverwarmde oven van 250°C. Dit duurt maximaal 3 tot 5 minuten.

3 Breng de bouillon met bulgur aan de kook. Zorg dat dit op smaak is, de bulgur zal alle vocht opnemen en dus ook de smaak. Blijf regelmatig roeren en zet het vuur laag als de bouillon kookt. Als de bulgur gaar is, strijk je deze uit over een bord of schaal en laat je het op de werkplank afkoelen.

4 Maak de salade door de gekoelde bulgur te mengen met de peterselie, munt, bosui, groene peper en tomaat en breng op smaak met peper en zout, citroensap en olijfolie.

5 Maak een frisse dip van de Griekse yoghurt met de knoflook, peper en zout en citroenrasp.

6 Serveer de salade met het platbrood en de yoghurt dip.

BEREIDING: 90 minuten

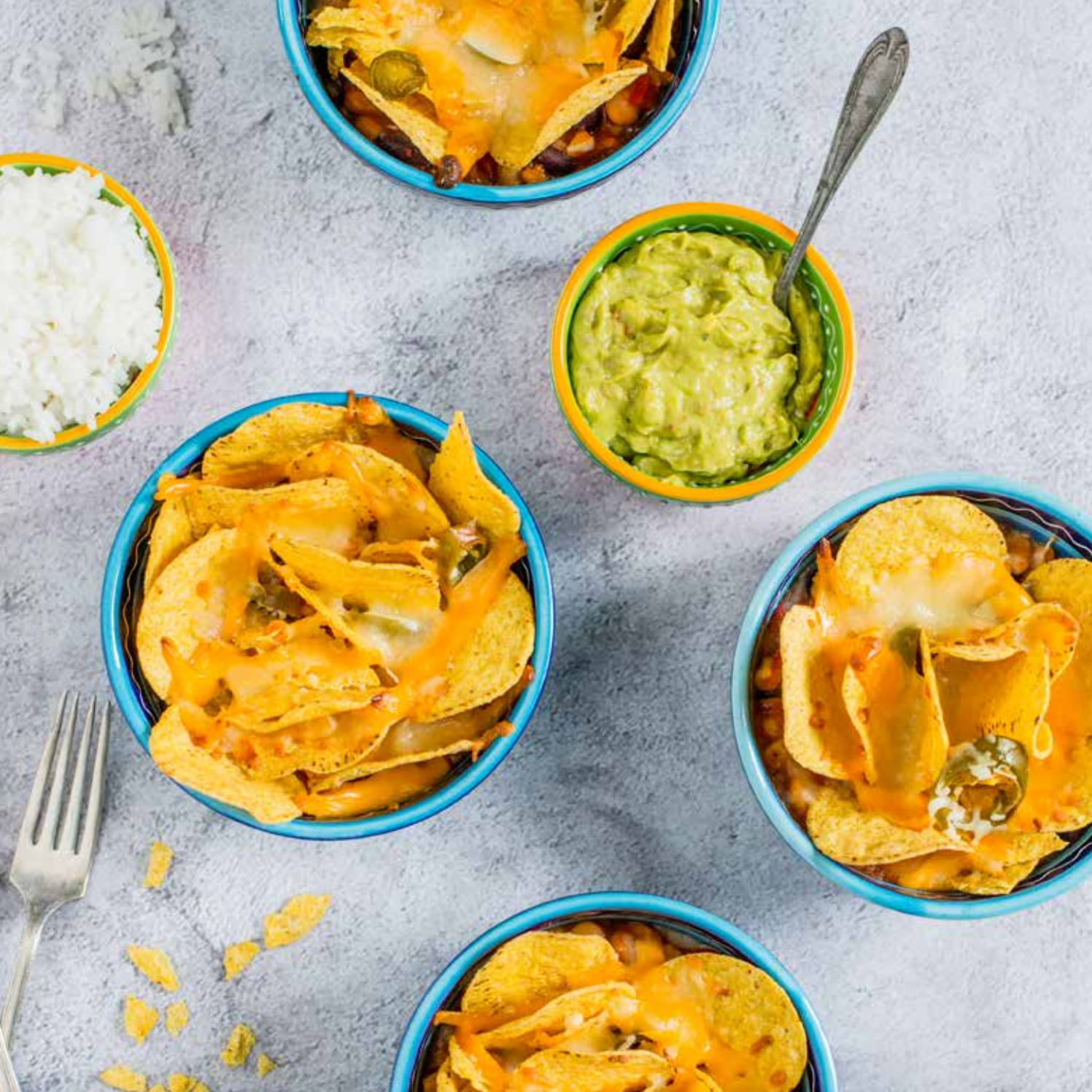
7 g gedroogde gist
1 theel suiker
1,5 dl lauwarm water
250 g bloem

4 dl krachtige groentebouillon
200 g bulgur
2 bosjes platte peterselie,
fijngesneden
½ bosje munt, fijngesneden
2 bosuitjes, in ringetjes gesneden
½ groene peper, in kleine stukjes
gesneden
400 g tomaatjes, in blokjes
gesneden
peper en zout, naar smaak
citroensap en -rasp, naar smaak
olijfolie, naar smaak

4 eetl Griekse yoghurt
1 teentje knoflook, geraspt

EXTRA NODIG:

vochtige keukendoek, deegroller,
pizzasteen



PIKANTE BONENSCHOTEL MET NACHOTOPPING

voor 4 personen

1 Bak in wat olijfolie de paprika en ui aan en voeg na een paar minuten de courgette, knoflook, paprikapoeder en chilipoeder toe en bak deze mee.

2 Voeg de tomatenpuree en 1 dl water toe. Laat dit even sudderen en voeg dan de bonen en maïs toe. Verdeel de bonenmix over 4 kleine ovenschaaltjes.

3 Bedek de ovenschaaltjes met nachochips, jalapeños en oude kaas. Bak ze 3 à 4 minuten in de voorverwarnde oven van 180°C tot de kaas lekker gesmolten is.

4 Serveer de bonenschotel met rijst en guacamole.

BEREIDING: 30 minuten

olijfolie
1 rode paprika, in blokjes gesneden
1 ui, gesnipperd
½ courgette, in blokjes gesneden
3 teentjes knoflook
1 theel paprikapoeder
1 theel chilipoeder
1 eetl tomatenpuree
1 dl water
200 g kidneybonen, uitgelekt
200 g witte bonen, uitgelekt
200 g maïskorrels, uitgelekt
1 hand nachochips
jalapeños, naar smaak
oude kaas, handvol geraspt
400 g rijst, gekookt
guacamole

EXTRA NODIG:

4 kleine ovenschaaltjes

COLOFON

2e druk

COPYRIGHT DEX B.V. 2018

CONCEPT & PRODUCTIE Bowls & Dishes i.s.m. Booktime

REDACTIE Désirée Verkaar

VORMGEVING Janneke Lelijveld – www.ontwerpland.nl

COORDINATIE Wendela van 't Hof

RECEPTUUR & FOODSTYLING Danny Jansen & Patricia Snijders – www.foodinmedia.nl

FOTOGRAFIE Saskia Lelieveld

NUR 440

ISBN 978-94-92440-15-0

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen of welke wijze dan ook, worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

IN DEZE SERIE VERSCHENEN

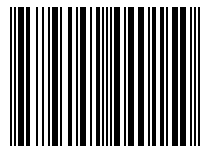


Ben jij even goed bezig! Meer plantaardige voeding op je menu heeft grote voordelen voor je lijf, het klimaat, de oceanen en voor de dieren. En ook voor je plezier in eten, want dit boek bewijst dat vega gevarieerder, verrassender en creatiever kan. Experimenteer, ontdek kookstijlen van over de hele wereld, grill eens een watermeloen en maak vrolijke rode 'bieterballen' voor bij de borrel. Eten vol kleur en smaak, waar het plezier vanaf spat!



info@bowls-dishes.com

I S B N 978-94-92440-15-0



9 789492 440150 >