

40^{kaarten} *Originele recepten*

VEGA



De tijd dat vegetarisch eten een saai alternatief leek voor 'gewoon' eten, ligt gelukkig al ver achter ons. Vrijwel elk restaurant heeft een vegetarische menukaart en je bent allang geen buitenbeentje meer als je kiest voor een gerecht waarin geen vlees verwerkt zit. In deze receptkaarten vind je naast de bijna traditionele toefogerechten een keur aan salades, pizza's, pasta's, omeletten, soepen en taarten. Om heerlijk mee te variëren en te experimenteren! Uiteraard hoef je geen vegetariër te zijn om te genieten van deze gerechten. Er zijn steeds meer mensen die één of enkele keren per week geen vlees nemen, de zogenaamde flexitariërs. Al overwogen om ook iets dergelijks te gaan doen? Laat de inhoud van dit blik dan voor jou het startsein zijn!

Verrukkelijk vega!

© 2017 ImageBooks Factory BV, Veghel

Receptuur: Floor van Dinteren, Floorabella; archief studio ImageBooks

Fotografie: Floor van Dinteren, Floorabella; studio ImageBooks; www.shutterstock.com

Vormgeving: Studio ImageBooks. Alle rechten voorbehouden.

Torentje van **GEGRILDE GROENTEN**



4

Stuks

Torentje van GEGRILDE GROENTEN

Ingrediënten voor 4 stuks:

- 1 aubergine
- 2 el honing
- olijfolie
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 bol buffelmozzarella
- 50 g pijnboompitjes
- 4 kerstomaatjes

Voor de dressing

- 1 handvol basilicumblaadjes
- 50 g pijnboompitjes
- 2 teentjes knoflook
- 100 ml olijfolie

Voor het serveren

- verse munt of basilicum
- 4 prikkers

Snijd de aubergine in 8 lange repen. Smeer de plakken aubergine met een kwastje in met de honing. Doe wat olijfolie in de grillpan en warm deze op. Gril de plakken 3 minuten aan beide kanten in de grillpan. Leg de plakken gegrilde aubergine op een bord. Snijd de courgette in plakjes en gril ze 3 minuten aan beide kanten in de grillpan. Leg ze op het bord bij de auberginerepen. Snijd de twee paprika's in kwarten en gril ze 5 minuten in de grillpan. Verwarm de oven voor op 200°C. Wikkel de auberginerepen om de stukken paprika heen. Snijd de mozzarella in 4 dikke plakken. Neem een met aubergine omwikkeld stuk paprika. Leg hier twee plakken courgette, een plak mozzarella, wat pijnboompitjes en nog een met aubergine omwikkeld stuk paprika op. Steek een kerstomaatje aan een prikker en zet hier het torentje mee vast.

Bekleed de ovenplaat met bakpapier, zet de groentetorentjes hierop en rooster ze 15 minuten in de oven. Maak van het basilicum, de pijnboompitjes, de knoflook en de olijfolie een gladde dressing in de keukenmachine. Garneer de torentjes met wat verse basilicum of munt. Serveer ze samen met de kruidendressing.

GADO GADO

met pindasaus en ei



4-6
Personen

GADOGADO

met pindasaus en ei

Ingrediënten voor 4-6 personen:

- zeezout
- 200 g sperziebonen
- 200 g sugarsnaps
- 200 g bimi
- 4 eieren
- 1 komkommer
- 1 krop little gem
- 100 g edamame (voorgekookte jonge groene sojabonen)
- 100 ml pindasaus

Breng drie pannetjes met water en in elk een ½ tl zeezout aan de kook. Dop de sperziebonen en de sugarsnaps. Kook gedurende enkele minuten de sperziebonen, de sugarsnaps en de bimi apart van elkaar tot ze beetgaar zijn. Giet de groenten af en laat ze afkoelen.

Kook de eieren 5 minuten tot ze hard zijn. Pel ze en snijd ze doormidden of in kwarten. Snijd de komkommer in lange repen. Pluk de blaadjes van de little gem. Haal de sojabonen uit de peul. Leg de drie gekookte groenten, de komkommer, de sla en de sojabonen op een bord. Serveer de gadogado met een schaalje pindasaus en de hardgekookte eieren.

De groenten van de
gadogadoschotel
kunnen warm of koud
gegeten worden.

De pindasaus wordt
altijd warm geserveerd.

GESTOOFDE BIMI

met shiitake en noedels



4
Personen

GESTOOFDE BIMI

met shiitake en noedels

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 teentjes knoflook
- 2 cm verse gember
- arachide- of kokosolie
- zeezout
- 50 ml rijstwijjn
- 50 ml paddenstoelenfond
- 200 g shiitake
- 400 g bimi
- 400 g noedels
- 1 rode peper
- 4 takjes koriander
- 1 limoen
- 50 ml sesamolie

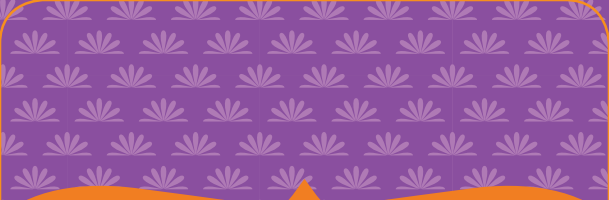
Snijd de knoflook en de gember heel erg fijn. Voeg wat zeezout toe.

Je kunt de knoflook en de gember ook met een beetje olie en zeezout in een vijzel fijnwrijven.

Verhit wat olie in de wok en roerbak de knoflook en de gember tot de pasta lekker gaat geuren. Blus het geheel af met de rijstwijjn en de paddenstoelenfond.

Voeg de shiitake en de bimi toe. Roerbak de groenten tot al het vocht opgenomen is en de bimi beetgaar is.

Kook de noedels beetgaar. Snijd de rode peper in dunne ringen. Hak de koriander fijn. Strooi de peper en de koriander over de bimi. Snijd de limoen in partjes. Sprengel de sesamolie over de noedels. Serveer de bimi met de noedels en de limoen.



Groentegerecht met **TAUGÉ**



4
Personen

Groentegerecht met **TAUGÉ**

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 groene peper
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- ½ tl djahé
- ½ tl laos
- arachideolie
- 250 ml groentebouillon
- 4 el ketjap manis
- 1 bosje lente-uitjes
- 400 g taugé

Snijd de groene peper open en verwijder de zaadjes. Snijd de knoflook, de sjalotjes en de peper in stukjes en doe ze in een vijzel. Voeg de djahé en de laos toe en wrijf alles fijn.

Verhit wat arachideolie in een pan en bak de boemboe 6 minuten. Voeg de groentebouillon en de ketjap toe en roer de saus goed door. Laat alles 5 minuten zachtjes pruttelen.

Snijd de lente-uitjes in kleine ringen. Doe de lente-ui en de taugé in de pan en roerbak de groenten 5 minuten tot de taugé beetgaar is.

**Roerbak de groenten
niet te lang
zodat de taugé
knapperig blijft.**