

Vegetarisch kookboek

Steven Speek

19 oktober 2016





Inhoudsopgave

1	Gerechten	1
	Vegetarische hutspot	2
	Tahoe met ketjap	3
	Roedjak	4

1 Gerechten

Deze gerechten heb ik allemaal meerdere keren gemaakt en lekker genoeg bevonden.

Vegetarische hutspot

-  3/4 h
-  20 min koken, 10 min grillen
-  2 personen
-  Zusanova

Bereiding

- 1** Schil de aardappelen en de wortelen snijd ze in gelijke stukken. De uien in ringen snijden. Hak de koriander fijn.
- 2** Kook de aardappelen met de wortel en zonder de ui in 20 minuten gaar. Doe er een beetje zout bij.
- 3** Fruit de uiringen in de olie.
- 4** Giet de aardappelen met de wortelen af. Stamp de ui, de sambal en gembersiroop door het aardappel mengsel.
- 5** Schep dit mengsel in de een ovenschaal. Verdeel de plakken geitenkaas over de hutspot. Druppel nog wat gembersiroop op de geitenkaas. Grill dit net zolang tot de geitenkaas een licht bruine gloed krijgt.
- 6** Serveer de schotel met de gehakte koriander.

Ingrediënten

- 500 g aardappelen
- 500 g winterpeen of wortelen
- 2 grote uien
- 1.5 el gembersiroop
- 0.5 el sambal
- 200 g geitenkaas in plakken
- half bosje koriander
- 1 el plantaardige olie
- zout

Tahoe met ketjap

🕒 1 h
 👤 2 personen
 📖 Studentenkookboek, Berty van Essen

Bereiding

- 1 Snijd de tahoe in blokjes of balkjes van 1 cm. Wrijf ze in met wat zout. Sprenkel de citroen erover en laat dit minstens 10 minuten staan.
- 2 Snipper de ui en de knoflook.
- 3 Verhit de olie in een koekepan en bak de tahoe snel bruin. Neem ze uit de pan en laat ze in een vergiet uitlekken.
- 4 Bak in de zelfde olie de ui en knoflook glazig en goudgeel. Voeg de sambal, ketjap en zout toe. Was de taugé en bak dat even mee. Voeg eventueel wat water toe als de saus te dik wordt. Voeg de tahoe weer toe en je kunt opdienen.




Ingrediënten

klein blok	tahoe	(biologisch)
200 g	zilvervlies rijst	
1/2	citroen	
2el	olie	
een kleine	ui	
3 teentjes	knoflook	
2tl	sambal	
3el	ketjap	
200g	taugé	
	zout	

Tip

Hier past goed Roedjak bij. Met iets zoets als toetje is het dan een hele maaltijd.

Roedjak

 1/2 h
 2 personen
 Studentenboek, Berty van Essen

Bereiding

1 Maak in een kom een sausje van de sambal, de suiker, het citroensap, de ketjap en zout naar smaak.

2 Schil de appel en de peer, verwijder de klokhuizen en snijd ze in blokjes. Voeg de saus toe en schep het meteen door elkaar.

3 Snijd de komkommer in blokjes, schep deze met uitgelekt blikje ananas door de rest van het fruit.

Ingrediënten

1tl sambal
1el bruine suiker
1/2 citroen
1/2el ketjap
1 handappel
1 handpeer
1/2 komkommer
1 blikje ananas
zout