

# Vegetarisch kookboek

Steven Speek

8 januari 2017

## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Hoofdgerechten</b>	<b>2</b>
	Broccoli met sojasaus . . . . .	3
	Tahoe met ketjap . . . . .	4
	Tabbouleh . . . . .	5
	Vegetarische hutspot . . . . .	6
	Linzenpaté . . . . .	7
	Noten burgers met avocado-aioli . . . . .	8
	Turkse bonen salade . . . . .	9
	Paksoi met walnoten . . . . .	10
	Mexicaanse bonenschotel . . . . .	11
<b>2</b>	<b>Bijgerechten</b>	<b>12</b>
	Knoflook champignons . . . . .	13
<b>3</b>	<b>Soepen</b>	<b>14</b>
	Knolselderijsoep . . . . .	15
<b>4</b>	<b>Salades</b>	<b>16</b>
	Appel komkommer salade . . . . .	17
	Rucola met tomaat . . . . .	18
	Roedjak . . . . .	19

<b>5</b>	<b>Sauzen</b>	<b>20</b>
	Vinegrette . . . . .	21

## **1 Hoofdgerechten**

## Broccoli met sojasaus

👉 15 m  
👤 4 personen  
📄 Allerhande


### Bereiding

**1** Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stronk en snijd in stukjes. Kook 3 minuten in een ruime pan water, giet af en laat goed uitlekken.

**2** Snijd ondertussen de knoflook in dunne plakjes. Verhit de olie in een wok en bak de knoflook en het sesamzaad 1 minuut. Voeg de sojasaus en broccoli toe en bak 2 minuten al omscheppend op hoog vuur. Serveer direct.

### Ingrediënten

800 g	broccoli
2 tenen	knoflook
1 el	arachideolie
1 el	sesamzaad
3 el	sojasaus



Lekker met (volkoren)rijst.

# Tahoe met ketjap

🕒 1 h  
👤 2 personen  
📖 Studentenkookboek, Bert 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 Zet de rijst op.
- 3 Snipper de ui en de knoflook.
- 4 Verhit de olie in een koekepan en bak de tahoe snel bruin. Neem ze uit de pan en laat ze in een vergiet uitlekken.
- 5 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



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

# Tabbouleh

🕒 1/2 h  
👤 2 personen

Dit gerecht vraagt vanwege de avocado planning. Deze moet enkele dagen tot een week voor het maken worden aangeschaft.





## Bereiding

- 1 Doe een scheut olijfolie bij de de couscous. Wel dit met 150 ml kokend water en laat haar vijf minuten staan.
- 2 Snijd de tomaten en de helft van de komkommer in blokjes. Knip koriander fijn. Snijd de avocado klein. Meng dit alles door de couscous met peper en zout.
- 3 Voor het sausje rasp je de overgebleven komkommer. Knijp de 2 tenen knoflook erdoorheen, yoghurt en citroen erbij en op smaak brengen met peper en zout.
- 4 Serveer de tabbouleh, de komkommer-saus en de shoarmakruiden los van elkaar.

## Ingrediënten

150 ml	couscous
1	komkommer
2	tomaten
1	avocado
1 zakje	gesneden rauwkost
1 bos	koriander
2 tenen	knoflook
1/2 beker	yoghurt
1/2	citroen
	peper en zout
	olijfolie
zakje	shoarmakruiden;

# 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

# Linzenpaté

🕒 1 1/2 h  
 📺 75 m, 🌡️ 175 °C 👤, Level 2 🔥  
 👤 4 personen  
 📄 Lekker gezond vegetarisch

## Bereiding



- 1 Pureer de helft van de linzen, van de tomaatjes en van de basilicum met de eidooiers, yoghurt en pesto in de keukenmachine.
- 2 Snijd de resterende tomaatjes en basilicum in stukjes en schep deze samen met de resterende linzen, de lente-uitjes, olijven en Provençaalse kruiden door de linzenpuree. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Schep de puree in een ingevet cakeblik. Zet het cakeblik in een met heet water gevulde grote schaal 75 minuten in de oven.
- 4 Zet de rijst op. Als ze klaar is en giet je de rijst af en laat haar staan met de deksel op de pan.
- 5 Laat de paté 10 minuten in de vorm afkoelen en stort hem eruit. Snijd hem in plakken.

## Ingrediënten

800 g linzen  
 6 zongedroogde  
 tomaatjes op  
 olie  
 6 blaadjes basilicum  
 3 eidooiers  
 1 dl yoghurt  
 2 el groene pesto  
 3 lente-uitjes in  
 ringetjes  
 75 g zwarte olijven  
 zonder pit in  
 plakjes  
 1 el Provençaalse  
 kruiden  
 zout, peper  
 200 g rijst

Lekker met rucola en tomaten salade.

# Noten burgers met avocado-aioli

 1 h  
 4 personen

## Bereiding

- 1 Spoel de kidneybonen af in een zeef. Laat goed uitlekken.
- 2 Pel en schil de knoflook en ui. Doe de ui, 1 teen knoflook, cashewnoten, pecannoten, kastanjechampignons, ketchup, sambal oelek, pindakaas, het ei, de kidneybonen en havermout in een keukenmachine. Voeg wat peper en zout toe. Maal kort met de pulseknop. Het is fijn als er nog structuur in de substantie zit.
- 3 Verdeel het mengsel in 4 hamburgers en laat minimaal 1 uur in de koelkast opstijven. Voordat je de hamburgers barbecueet kun je ze het beste 6 minuten in 4 eetlepels olijfolie voorgaren in de pan.
- 4 Halveer de avocado en verwijder de pit. Haal het vruchtvlees er met een lepel uit en leg in een diepe kom. Pers de limoen uit. Voeg de mayonaise, het limoensap en de andere teen knoflook toe aan het avocadovruchtvlees. Breng op smaak met zout en peper en pureer glad met een staafmixer.
- 5 Gril de vegaburgers 2 minuten op de bbq of in de oven. Serveer met de avocado-aioli en wat brood.

## Ingrediënten

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 75 g cashewnoten
- 75 g pecannoten
- 50 g kastanjechampignons
- 1 el ketchup
- 1 tl sambal oelek
- 1 el pindakaas
- 1 Stokbrood
- 1 ei
- 70 g kidneybonen
- 80 g havermout
- 4 el olijfolie
- 1 rijpe avocado
- 1 limoen
- 2 el mayonaise
- zout en peper



# Turkse bonen salade

🕒 1 1/2 h  
 👤 2 personen  
 📄 Gerbina van Hurk

## Bereiding

- 1 Kook de eieren hard. Snipper het sjalotje.
- 2 Pers de citroen uit en meng het sap met olijfolie, uitgepreste knoflook en zout. Meng de gesneden sjalotje door de dressing en schep de dressing door de (liefst nog lauwwarme) bonen.
- 3 Voeg de paprika in stukjes gesneden toe, of snijd de cherrytomaatje doormidden voor je ze toevoegd.
- 4 Meng de verse tuinkruiden door de bonensalade. Laat de bonensalade minimaal een uur staan alvorens deze op te dienen. Decoreer de salade met plakjes hard gekookt ei.

## Ingrediënten

300 g witte bonen  
 1 citroen  
 of  
 4 el azijn  
 1 teentje knoflook  
 1 sjalotje  
 3 el fijngehakte  
 tuinkruiden,  
 zoals peterselie,  
 munt, dille  
 2 eieren  
 5 el olijfolie  
 paar cherrytomaatjes  
 of  
 1 kleine paprika  
 zout en peper

# Paksoi met walnoten

👉 20 m  
👤 2 personen  
📄 MissRiz op Smulweb


## Bereiding

**1** Paksoi in repen Paksoi in repen snijden, de stengels wat dunner dan de bladeren, knoflook fijn snijden, de tomaat in blokjes, walnoten kraken (niet hakken!)

**2** Knoflook 1 minuut fruiten, dan 2 minuten met de sambal erbij. tomaat erbij. Even bakken. paksoi erbij, bouillonblokje erboven verkruimelen, 2-3 minuten roerbakken. Vocht afgieten in zeef. Terug in de pan, en de kruiden erbij doen. Als laatste de walnoten erdoor scheppen. Niet te lang in de pan laten, want de paksoi moet geen slappe hap worden.

## Ingrediënten

1 struik	paksoi
1	vleestomaat
1 tl	sambal
2 teentjes	knoflook
6	walnoten
1	bouillonblokje
snufje	djintan
snufje	ketoembar
1 tl	sesamzaad



Lekker met witte rijst.

# Mexicaanse bonenschotel

🕒 1 h  
 🍳 5 m, 🌡️ 220 °C 👤  
 🍽️ 4 - 6 personen  
 📄 Lekker gezond vegetarisch

## Bereiding

- 1 Spoel alle bonen af en laat ze uitlekken. Snijd de ui in ringen. De paprika in repen. De gepelde tomaten in stukjes. Bewaar het sap. Snijd de pepertjes in ringetjes.
- 2 Verhit de olijfolie in een pan en bak de ui en paprika 3 minuten.
- 3 Roer de bonen, tacokruiden, gepelde tomaten, de gepureerde tomaten en de tomatenpuree erdoor. Voeg het tomatensap toe als het mengsel te droog is. Breng op smaak met peper en zout
- 4 Schep het bonenmengsel over in een ovenschaal. Verdeel er de nachochips over en bestrooi met jalopeño pepertjes.
- 5 Zet de schaal 5 minuten in een oven van 220 graden tot de nachochips warm zijn.
- 6 Opdienen met rijst en bijvoorbeeld een komkommersalade.

## Ingrediënten

400 g bruine bonen  
 400 g witte bonen  
 400 g kidneybonen  
 1 el olijfolie  
 1 rode ui  
 1 rode paprika  
 2 el tacokruiden  
 1 blik gepelde tomaten  
 2 dl gepureerde tomaten  
 1 blikje tomatenpuree  
 1/2 zak hete tacochips  
 4 jalopeño pepertjes  
 zout en peper

## 2 Bijgerechten

# Knoflook champignons

🕒 20 m  
 👤 6 personen  
 📄 Gerbina van Hurk

## Bereiding

- 1 Maak de champignons schoon en snijd de steeltjes er af. Snijd hele grote champignons in vieren.
- 2 Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en knijp hierin de knoflook uit met een knoflookpers. Laat het ongeveer 30 seconden fruiten.
- 3 Voeg de champignons toe en zet het vuur hoog. Roer de champignons regelmatig om totdat de champignons alle olie uit de pan hebben opgezogen.
- 4 Zet het vuur laag en wacht tot de champignons vocht vrij laten. Zet dan het vuur weer hoog en en bak ze gedurende 4-5 minuten al roerend tot al het vocht is verdampt.
- 5 Snijd de citroen in 8 partjes. Knijp 1 partje uit boven de pan met champignons en breng het geheel op smaak met zout en peper.
- 6 Roer de peterselie er door en bak deze kort mee om laag vuur.
- 7 Schep de champignons in een bakje of schaaltje samen met het overgebleven bakvocht. Serveer de overige citroenpartjes er los bij.

## Ingrediënten

450 g champignons  
 5 el groene olijfolie  
 2 teentjes knoflook  
 4 el verse gehakte peterselie  
 1 citroen  
 zout en peper

## 3 Soepen

# Knolselderijsoep

🕒 1 h  
 👤 3 - 4 personen  
 📄 Gerbina van Hurk

## Bereiding

- 1 Schil de knolselderij en snijd hem in blokjes. Pel en plet de knoflook. Hak de walnoten.
- 2 Smelt boter met olie in een grote pan, voeg knolselderij, takjes tijm en knoflook toe. Bak dit mengsel 10 minuten.
- 3 Voeg laurier en bouillon toe, laat 20 minuten koken, tot de selderij zacht is. Verwijder de laurier.
- 4 Rooster walnoten in een pan.
- 5 Mix de soep glad in een blender. Roer de room door de soep.
- 6 Bestrooi de soep met noten en tijmblaadjes.




## Ingrediënten

20 g boter  
 1 el olijfolie  
 1 knolselderij  
 5 takjes tijm  
 3 tenen knoflook  
 1 blaadje laurier  
 1 l groente bouillon  
 50 g walnoten  
 200 ml kookroom  
 zout en peper

## 4 Salades



# Appel komkommer salade

 20 m  
 4 personen  
 Gerbina van Hurk

## Bereiding

- 1 Appels wassen en in kleine stukjes snijden.
- 2 Was de komkommer. Snijd hem in de lengte in vieren. Verwijder de zaadlijsten. En snijd ze in kleine stukjes net zo groot als de appel stukjes. Meng de appel en de komkommer. Besprekel met een beetje citroen tegen het verkleuren van de appel.
- 3 Snijd de bosuitjes in ringetjes en meng ze door de salade.
- 4 Voor de dressing meng je de citroen, peper. Houd je van zoet doe er honing bij. Doe de yoghurt bij de dressing en knip de verse dille er doorheen.
- 5 Net voor het opdienen schep je de dressing door de salade.

## Ingrediënten

1	komkommer
2	appels
halve	citroen
2	bosuitjes
1/2 bakje	verse dille
4 el	yoghurt
1 lepeltje	honing
	peper

## Rucola met tomaat

👉 10 m  
👤 4 personen

### Bereiding




- 1 Snijd de gewone tomaten klein en voeg ze met de ui bij de rucola.
- 2 Maak een vinegrette en serveer deze bij de salade.

### Ingrediënten

1 zakje	rucola
1 grote of 2 kleine	toma-
	ten
1/4	fijn
	gesnip-
	perde
	ui

Lekker met Vinegrette.

# Roedjak

 1/2 h  
 2 personen  
 Studentenkookboek, Bert 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

## 5 Sauzen

# Vinegrette



5 m



4 - 6 personen

## Bereiding

- 1 Voeg de afgemeten ingrediënten in een kommetje bijeen. En roer het goed.
- 2 Voeg zout en peper naar smaak toe.

## Ingrediënten

3 el olijfolie  
2 el mosterd  
1 el azijn  
1 el suiker of  
gembersiroop  
zout en peper