

Vegetarisch kookboek

Steven Speek

28 oktober 2016

Inhoudsopgave

1	Gerechten	1
	Tahoe met ketjap	2
	Tabbouleh	3
	Vegetarische hutspot	4
	Linzenpaté	5
	Noten burgers met avocado-aioli	6
2	Salades	7
	Rucola met tomaat	8
	Roedjak	9
3	Sauzen	10
	Vinegrette	11

1 Gerechten

Deze gerechten heb ik minstens een keer gemaakt en lekker genoeg bevonden.

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

2 Salades

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	tomaten
1/4	fijn gesnipperde 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

3 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