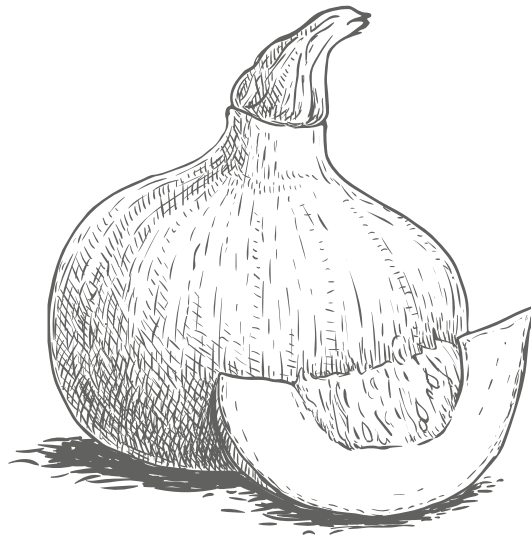


*Verrukkelijk*  
**VEGETARISCH**

Tanja Dusy



DELTA S

# INHOUD



Deze recepten  
zijn vegan

Heerlijk veggie!	6	Kerrie-edamamedip 	49
Meer groenten op het menu	8	Krokante spruitjes met aioli	50
Dit komt op tafel	9	Hot & sweet potato fries 	52
		Overheerlijke nacho's	54
		Krokante avocadotempura	56
<b>VOEDZAAM ONTBIJT</b>	<b>11</b>	<b>BROD UIT HET VUISTJE</b>	<b>59</b>
Gember-pruimenpap 	12	Oh la la geitenkaasbaguette	60
Kokoswintelteefjes	14	Grieks broodje 	62
Super chocoladebowl 	16	Stevige groentekebab	64
<b>SUPERSMOOTH ONTBIJT</b>	<b>18</b>	Groentesandwich met harissa	66
Groene wintersmoothie 	20	Sticky tempé Bánh Mi	68
Groene zomersmoothie 	20	Big red beet burger	70
Golden sunrise milk 	21	Heavy veggie burger	72
Bosvruchten-avocadosmoothie 	21	Tandoori-bloemkoolnaanwich	74
Scrambled tofoe met 'spek' 	22	Romige portobellotaco's	76
Supergreen avocadotoast	24	Mega falafelpita	78
Omelet met spinazie en tofoe 	26	<b>DE BESTE BAO BUNS</b>	<b>80</b>
Gepocheerde eieren op Turkse wijze	28	Gestoomde bao buns 	82
Hot bean congee 	30	Pulled jackfruit 	83
Pittige huevos rancheros	32		
<b>LEKKER VOEDZAME HAPJES</b>	<b>35</b>	<b>GEWELDIG GROENVOER</b>	<b>85</b>
Pakora's met ui en tofoe 	36	Supersappige panzanella 	86
Hot salsa quesadilla's	38	Poké-sushisalade 	88
Cheesy broccolinuggets	40	Groene monstersalade	90
Halloumibeignets	42	Thaise regenboognoedelsalade 	92
Dubbele aardappeltortilla	44	Super zoeteaardappelsalade	94
<b>DIP, DIP, HOERA!</b>	<b>46</b>	Italiaanse pastasalade	96
Paprika-amandeldip 	48	Kus-kus couscous	98
Pompoenhummus 	48	Pompoen-granensalade	100
Bieten-fetadip	49		



## SUPERBOWLS OM OP TE LEPELEN

Mega tofoeminestrone 	104
Red beet ramen	106
Curry met kikkererwten en koriander	108
Hot green Thai curry 	110
Verse samoeraibowl	112
Heavy Hellas bowl	114
Tex mex bloemkoolbowl	116
Cozy couch potato bowl	118
Pacific style bowl 	120
Aziatische chilibowl 	122

## HEERLIJKE HOOFDZAKEN 125

Bloedrode bietenpasta	126
Hot & sweet paprikapasta	128
Very veggie linzenbolo	130
Veggie meatball pasta	132

## MOST WANTED PIZZA 134



De beste basispizza 	136
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Roasted veggie-pizza	137
Greek-style smashed potatoes	138
Extra hete shakshuka	140
Boeuf bourguignon zonder vlees	142
Lekker gevulde savooiekool	144

## NO NEED FOR MEAT 146

Hasselbackpompoe	148
Super nootachtige polenta	149
Veggie okonomiyaki-pannenkoeken	150
Gegrilde portobellosteak met salsa 	152
Zoete aardappel tex mex stijl	154
Super soulfood tajine 	156

## ZOETE BIJZAKEN 159

Bedwelmende nicecream	160
Avocado-chocolademousse 	162
Panna cotta met aardbei en amandel 	164
Black forest pancake mess	166
Sweet & salty abrikozencrumble	168

Register	171
----------	-----

# HEERLIJK VEGGIE!

Denk je bij een vegetarische maaltijd onwillekeurig aan het bordje sla dat mensen die gezond eten en bezorgd zijn om hun slanke lijn het liefst bestellen in een restaurant? Terwijl zij in de blaadjes rauwkost prikken serveert men aan het volgende tafeltje een lekkere, sappige hamburger waar de barbecuesaus van af druipt – om het nog maar niet te hebben over de frietjes en coleslaw met mayonaisedressing als bijgerechten.

Maar wacht eens, even een stapje terug: wat als je dat allemaal zou kunnen verenigen? Gezond, vegetarisch eten – waarbij je bewust en duurzaam het vlees weglaat – dat ook nog eens heel lekker, sappig, superkrokant is en fenomenaal smaakt?

En dat is precies waar het in dit boek om draait: geen ontzeggingen, maar honderdvijftig procent genieten. Weliswaar zonder vlees en zonder vis, maar met heel veel groenten en veel plantaardige levensmiddelen. Alles heel vers bereid – dat is veggie food op zijn best! Geen biologisch voedsel maar een voedzame, verzadigende, veelzijdige en spannende nieuwe vegetarische keuken – en dat zonder het vermanende vingertje.

Dikke hamburgers, krokante frieten van zoete aardappel, zelfgemaakte ketchup – net zo lekker als uit de *food truck*. Shakshuka, falafelpita, kikkererwtencurry en Vietnamese noedelbowl, maar ook een lekker in rode wijn gesmoord Frans groentepannetje voor een vakantiegevoel thuis. Pastasaus met vegetarische vleesballetjes of met kaas gegrilde nacho's met bloemkool'gehakt'. Of zondige avocado-chocolademousse die heerlijk is als *comfort food* alleen op de bank thuis, maar ook heel goed kan dienen als dessert voor een feestje met veel vrienden – klinkt dat niet allemaal heel verleidelijk?

Wij vinden van wel. Dit boek betekent eten met een absolute jammiefactor en in de wetenschap dat je toch gezond en verantwoordelijk geniet. Heerlijk veggie dus!



**EAT  
PANTS  
NOT  
FRIENDS!**



# GEMBER- PRUIMENPAP

## 2 PERSONEN

### VOOR DE COMPOTE

400 g kwetsen (of rode pruimen)  
15 g verse gember  
2 el ruwe rietsuiker  
1 steranijs  
100 ml vers geperst sinaasappelsap  
3 el geschaafde amandelen

### VOOR DE PAP

250 ml amandeldrink (zie tip blz. 13)  
80 g fijne havervlokken  
Zout  
1 el boter (naar smaak, de pap wordt dan vegetarisch)

- 1** Was de kwetsen voor de compote. Snijd ze doormidden, verwijder de pitten en snijd de vruchten in de lengte in dikke parten. Schil de gember en snijd hem in dunne plakjes. Doe beide met suiker, steranijs en sinaasappelsap in een pan en breng aan de kook. Laat dit op een lage temperatuur ongeveer 5 minuten garen tot de kwetsen zacht zijn. Haal ze van het fornuis.
- 2** Doe intussen voor de pap de amandeldrink met 200-250 milliliter water (afhankelijk van hoe dik je de pap wilt hebben) in een pan en breng aan de kook. Roer de havervlokken erdoor met een snufje zout. Laat dit afgedekt ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Roer af en toe zodat er niets aan de bodem van de pan kan plakken.
- 3** Rooster de geschaafde amandelen in een droge koekenpan tot ze lichtbruin zijn. Haal ze dan uit de pan en laat ze afkoelen. Schep de pap in schaalpjes. Leg er naar smaak wat dotjes boter op en laat die smelten. Schep de gemberkwetsen op de pap en strooi de geroosterde amandelen erover.



**TIP**  
Je kan de pap  
natuurlijk ook maken  
met gewone melk  
of sojadrink.

