

ROSE ELLIOT  
De complete  
vegetarische  
keuken





ROSE ELLIOT  
De complete  
vegetarische  
keuken



---

Veltman Uitgevers

## Opmerkingen

**BELANGRIJKE OPMERKING OVER OVENTEMPERATUREN** Ovens moeten tot de aangegeven temperatuur worden voorverwarmd. Alle in dit boek gegeven temperaturen zijn gebaseerd op een conventionele oven. Volg bij gebruik van een heteluchtoven de instructies van de fabrikant voor het bijstellen van de temperatuur; gewoonlijk moet de oventemperatuur dan met 20 °C worden verlaagd.

**Boter** Het soort boter is alleen daar aangegeven waar het van belang is; neem anders naar wens gezouten of ongezouten boter.

**Bouillonpoeder, -blokjes en -concentraat** Er zijn uitstekende soorten verkrijgbaar, met name in de natuurvoedingswinkel. Controleer het etiket en kies zoveel mogelijk voor natuurlijke ingrediënten.

**Eieren** De eieren in de recepten zijn middelgroot (gewichtsklasse M), tenzij anders vermeld. Ik neem altijd biologische eieren. Zwangere vrouwen, ouderen, kleine kinderen en mensen met een zwakke gezondheid kunnen recepten die rauw of kort verhit ei bevatten, beter vermijden.

**Kaas** Sommige belangrijke kazen bevatten dierlijk stremsel. Controleer bij aankoop altijd of de kaas wel vegetarisch is, of kies een enigszins vergelijkbaar maar vegetarisch alternatief, zoals de vaak plantaardige pecorino als u geen vegetarische Parmezaanse kaas kunt vinden, emmentaler in plaats van gruyère en danish blue in plaats van roquefort. Van sommige kazen is tegenwoordig ook een veganistisch alternatief verkrijgbaar. Bij natuurvoedingswinkels heeft u volop keuze.

**Sojasaus** Kies de meest natuurlijke die u kunt vinden, dat wil zeggen: natuurlijk gebrouwen en zonder toevoegingen, zoals kleurstoffen of karamel. Donkere Kikkoman (met de rode dop) is een goed merk dat overal te koop is. Probeer ook eens shoyu en glutenvrije tamari; die zijn verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels.

**Wijn en versterkte wijn** Net als bij kaas geldt dat wijn vaak niet vegetarisch of veganistisch is. Controleer het etiket (of vraag advies aan de slijter) bij aankoop. Kies bij sherry de 'fino sherry' en bij port 'crusted port'. In de natuurvoedingswinkel kan men u ook verder helpen.

De Nederlandse Vegetariërsbond ([www.vegetariers.nl](http://www.vegetariers.nl)), de Nederlandse Vereniging voor veganisme ([www.veganisme.org](http://www.veganisme.org)) en Wakker Dier ([www.wakkerdier.nl](http://www.wakkerdier.nl)) zijn allemaal uitstekende informatiebronnen over producten en ethische kwesties. Ook [www.vegatopia.com](http://www.vegatopia.com) is een website boordevol (product)informatie.

[www.roseelliot.com](http://www.roseelliot.com)

Oorspronkelijk uitgegeven in Engeland in 2010 door HarperCollinsPublishers Ltd onder de titel *Rose Elliot's New Complete Vegetarian*

© Collins, 2010

© tekst Rose Elliot, 1985, 2010

© foto's Kate Whitaker, 2010

© illustraties Vana Haggerty en Ken Lewis, 1985

Oorspronkelijke uitgever: Lizzy Gray  
Fotografie: Kate Whitaker  
Illustraties: Vana Haggerty en Ken Lewis  
Ontwerp: Andrew Barron van Thextension  
Stylist: Joss Herd en Penny Markham

Rose Elliot asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Nederlandstalige uitgave:  
Vertaling © 2013 Veltman Uitgevers, Utrecht, vertaald met toestemming van HarperCollinsPublishers Ltd

Vertaling: Claudia Dispa/Vitataal  
Redactie en productie: Vitataal tekst & redactie, Feerwerd  
Opmaak: De ZrIJ, Utrecht  
Omslagontwerp: Ton Wienbelt, Den Haag

ISBN 978 90 483 0802 6

Alle rechten voorbehouden

Voor meer informatie:  
[www.veltman-uitgevers.nl](http://www.veltman-uitgevers.nl)

# Inhoud

Inleiding	7
Soepen	8
Voorgerechten, hapjes en drankjes	32
Sauzen	60
Salades en dressings	72
Bijgerechten	106
Groenten en noten	136
Peulvruchten	172
Pasta	206
Granen en rijst	230
Hartige taarten en pasteien	254
Kaas en eieren	284
Nagerechten	306
Gebak	342
Brood en gistdeeg	366
Register	384
Dankbetuiging	399
Over de auteur	400



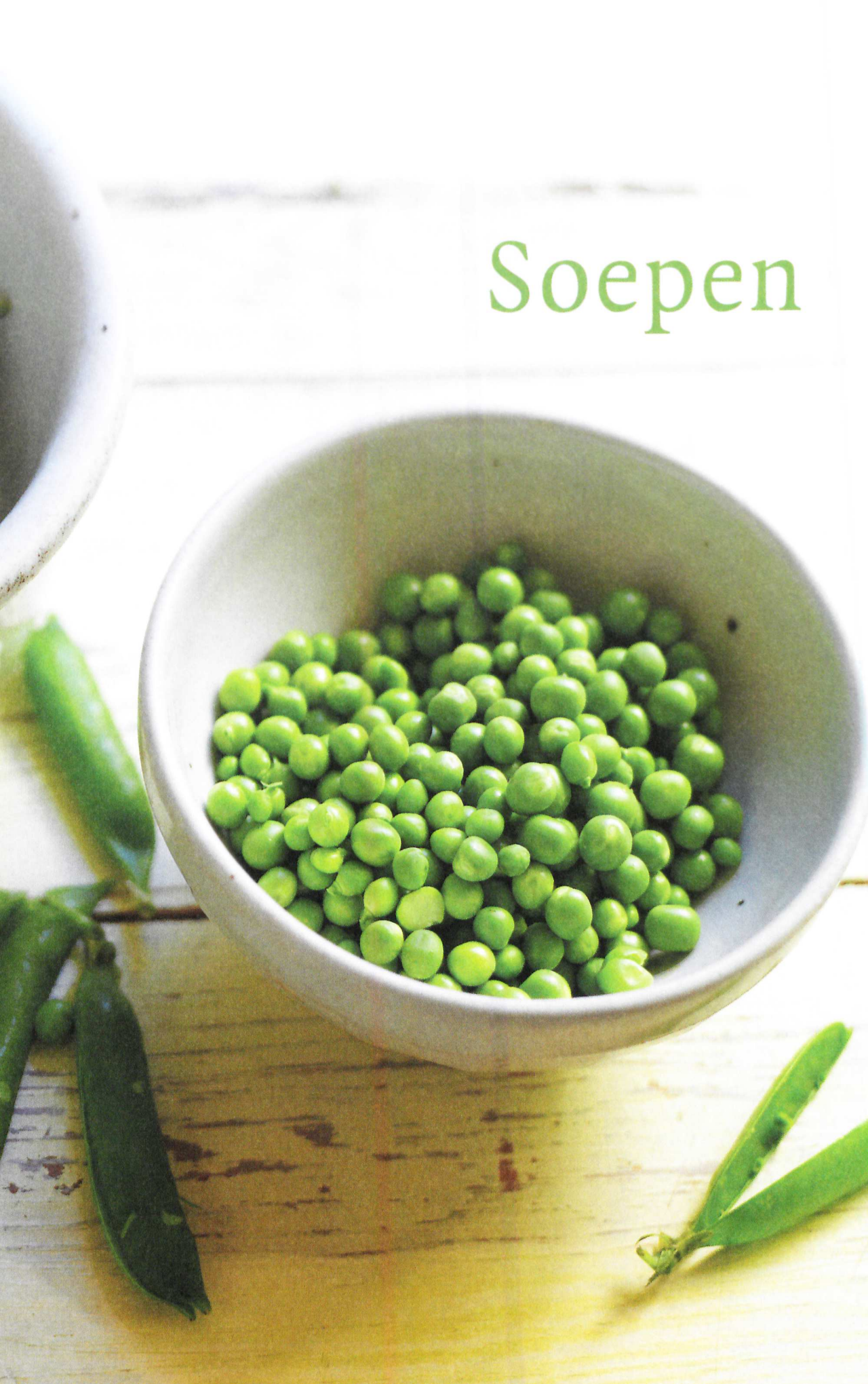
# Inleiding

Toen ik in 1985 mijn *Complete Vegetarian Cookbook* schreef, was de belangstelling voor vegetarisch en veganistisch voedsel veel geringer dan nu en was het voedselaanbod vrij eenzijdig. Tegenwoordig is vegetarisch eten populair en praktisch elke supermarkt heeft nu een overvloed aan verse producten uit alle delen van de wereld. Wanneer ik voor iemand een aangepaste maaltijd moet bereiden, kan ik inmiddels uit een hele reeks alternatieven kiezen. Het is dus nog nooit zo gemakkelijk geweest om gezond, gevarieerd en voedzaam te eten. Om al die mogelijkheden ten volle te benutten heb ik dit nieuwe kookboek geschreven.

Dit boek bevat honderden heerlijke, gemakkelijk te bereiden vegetarische en veganistische recepten. U vindt hier mijn persoonlijke klassiekers, waar ik steeds weer op terugval en waar veel naar gevraagd wordt, maar ook talloze nieuwe recepten. U krijgt verder volop informatie over de bereiding van groenten, vruchten, peulvruchten en noten. Veganistische recepten zijn voorzien van het symbool v, en \* staat bij gerechten die goed zijn in te vriezen. Veel recepten zijn voorzien van variaties; als u een bepaald ingrediënt niet lust, kunt u het meestal door iets anders vervangen. Aarzel niet om volop te experimenteren!

Ik hoop dat wanneer u een van mijn geliefde trouwe lezers bent, u net zoveel zult genieten van deze nieuwe uitgave als van zijn oudere broer destijds. En als dit uw eerste kennismaking met mijn werk is, heet ik u van harte welkom. Ik hoop dat u mijn boek een inspirerende, praktische gids in uw keuken vindt. Of u nu tot mijn oude of nieuwe vrienden behoort, ik wens u vele heerlijke maaltijden toe tijdens uw vegetarische reis.

# Soepen





Soep is een van de bevredigendste gerechten om te maken – en te eten – en er zijn talloze variaties mee mogelijk. Soep kan warm of koud, glad of gevuld, gebonden of helder zijn. Voor alle smaken en seizoenen bestaat er wel een lekkere soep.

In dit hoofdstuk vindt u een assortiment soepen om van te watertanden, van bouillons en heldere soepen, zoals Miso-soep, tot dikke, gevulde soepen, zoals Linzensoep met knoflook en komijn (zie blz. 24 en 21). Er zijn talloze snelle soepen voor tussendoor, maar ook luxe soepen voor dinertjes. U vindt hier verder een recept voor vegetarische bouillon (zie blz. 11). Hoewel zelfgetrokken bouillon doorgaans extra lekker is, kunt u ook rustig bouillonpoeder, -concentraat of -blokjes gebruiken. Zelfs met gewoon water krijgt u vaak prima resultaten; ik gebruik meestal water als ik de zuivere smaak van een bepaalde groente de hoofdrol wil laten spelen.

Veel zelfgemaakte soepen zijn prima in te vriezen. Met het symbool \* wordt aangegeven welke dat zijn. Neem echter wel de tijd – bij kamertemperatuur een aantal uren, tot een hele nacht – om de soep te ontdooien.

## Eenvoudige groentebouillon v

Hoewel tegenwoordig uitstekend vegetarisch bouillonpoeder verkrijgbaar is, dat ik vaak gebruik als ik haast heb, gaat er niets boven een lekkere zelfgetrokken bouillon. Onderstaande versie is gemakkelijk te maken: 10 minuten eenvoudige voorbereidingen gevolgd door 1 uur zachtjes trekken en de bouillon is klaar. Hij is een week houdbaar in de koelkast en 3-6 maanden in de diepvries. Dit is een uitstekende basisbouillon, maar u kunt hem wat aromatischer maken door de toevoeging van een paar teentjes knoflook, wat peperkorrels en andere kruiden naar smaak, zoals laurier of tijm.

### VOOR CA. 1,2 LITER ❁

1 ui, grof gesneden  
1 stengel bleekselderij, grof gesneden  
1 grote winterwortel, grof gesneden  
1 aardappel, grof gesneden  
enkele takjes peterselie  
2,5 l water

Doe de groenten en peterselie in een grote pan en voeg het water toe.

Breng alles aan de kook, zet het vuur laag en laat de bouillon 40 minuten trekken.

Zeef de bouillon. Laat hem afkoelen en bewaar hem in de koelkast, of doe de bouillon in diepvriesdozen in de vriezer.

### Tip

Schep de groenten om met 1-2 eetlepels olijfolie en bak ze 20-30 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven (gasstand 6) voor een vollere smaak. Volg daarna bovenstaand recept.

## Topinamboersoep

Deze gladde, romige soep glijdt als fluweel door uw keel. Topinamboers (of aardperen) zijn gemakkelijk met een dunschiller te schillen, als u tenminste de uitsteeksels vrij rigoreus wegsnijdt. Leg de topinamboers onmiddellijk in koud water om verkleuring te voorkomen.

### VOOR 6 PERSONEN ❁

25 g boter  
1 ui, gesnipperd  
900 g topinamboer, geschild en in gelijke blokjes  
1,2 l lichte groentebouillon of water  
2,75 dl melk  
1,5 dl kookroom (naar keuze)  
zeezout  
versgemalen zwarte peper  
versgeraspte nootmuskaat  
2 el fijngehakte verse bieslook of bladpeterselie, ter garnering

Smelt de boter in een grote pan en bak de ui afgedekt in 5-7 minuten glazig. Voeg de blokjes topinamboer toe, doe een deksel op de pan en bak ze 2-3 minuten; roer regelmatig.

Schenk de bouillon of het water erbij en breng alles aan de kook. Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de topinamboer in 20 minuten gaar.

Pureer de soep en wrijf hem daarna door een zeef als u hem heel glad wilt. Roer de melk en desgewenst de room erdoor tot de soep de gewenste dikte heeft.

Voeg zout, peper en nootmuskaat naar smaak toe. Warm de soep weer op en strooi er wat peterselie of bieslook over.

### VARIATIE

#### Topinamboersoep met truffelolie

Truffelolie geeft deze heerlijke soep een volle, aardse smaak. Bereid de soep zoals aangegeven en voeg zout en peper toe, maar laat de nootmuskaat en kruiden weg. Schenk de soep in voorverwarmde kommen en roer een theelepel truffelolie door elke portie.

## Aspergesoep

Een van mijn favoriete zomersoepen. Een heerlijk voorgerecht bij speciale etentjes. Kan bij warm weer ook koud worden geserveerd.

### VOOR 4 PERSONEN ❁

1 el olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
1 aardappel (ca. 150 g), geschild en in blokjes  
500 g groene asperges, gewassen  
ca. 1 l water  
1 tl groentebouillonpoeder of 1 bouillonlokje  
4 el kookroom  
zout en versgemalen zwarte peper

Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de ui en aardappelblokjes enkele minuten op laag vuur; roer af en toe.

Breek de punten van de asperges af door ze te buigen tot ze knappen. Leg de punten weg. Snijd de rest in stukjes van 2 cm en doe ze met de helft van het water en de groentebouillon in de pan. Kook de asperges op laag vuur in 30 minuten gaar.

Verhit ondertussen het resterende water in een andere pan en kook de aspergepunten in ongeveer 7 minuten gaar. Laat ze uitlekken, maar van het kookvocht op.

Pureer de soep grondig. Schenk hem voor een extra fijne textuur door een zeef in de uitgespoelde kookpan. Voeg de aspergepunten met het kookvocht en de room toe. Voeg zout en peper toe. Verwarm de soep zachtjes voor het serveren, maar laat hem niet koken.

## Gekoelde avocadosoep

Deze prachtige lichtgroene, zijdeachtige soep is heel gemakkelijk te maken. Neem volmaakt rijpe, maar niet overrijpe avocado's. Ze zijn goed wanneer ze overal zacht aanvoelen als u ze in uw handpalm zachtjes samendrukt. Maak deze soep niet van tevoren, want dan behoudt hij zijn fraaie kleur niet. De soep heeft alleen wat tijd in de koelkast nodig.

### VOOR 6 PERSONEN

2 grote rijpe avocado's  
1 el citroensap  
8,5 dl ijskoude magere melk  
zout en versgemalen zwarte peper  
2 el fijngehakte verse bieslook, ter garnering

Halveer, ontpit en schil de avocado's en snijd ze in grove stukken.

Pureer de stukken met het citroensap en de melk in de blender of keukenmachine, tot het mengsel heel glad is. Proef en voeg zout en peper naar smaak toe. Koel de soep in de koelkast en zet de serverkommen erbij als er genoeg plaats is.

Controleer de smaak voor het serveren: door het koelen kan de smaak vlakker worden. Schep de soep in de kommen en strooi er wat bieslook over als kleuraccent.

## Bietensoep

Een van mijn lievelingssoepen. Deze prachtige, donker robijnrode soep ziet er verrukkelijk uit met zijn witte toef yoghurt of crème fraîche. Warm is deze soep heerlijk, maar ik serveer hem het liefst gekoeld en gemaakt van de nieuwe bietjes van het zomerseizoen. U heeft inmiddels vast wel door dat ik verzot ben op gekoelde soepen!

### VOOR 4 PERSONEN ❁

1 el olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
1 grote aardappel (ca. 225 g), geschild en in blokjes  
450 g gekookte verse rode bieten (niet in azijs), gestroopt en in blokjes  
1,2 l bouillon of water  
1 tl groentebouillonpoeder, bouillonblokjes of -concentraat  
zout en versgemalen zwarte peper  
1 el citroensap  
½ tl geraspte citroenschil

### TER GARNERING

dikke (Griekse) yoghurt of crème fraîche  
grof gemalen zwarte peper

Verhit de olie in een grote pan. Bak de ui afgedekt in 5 minuten glazig; laat hem niet bruin worden. Roer de blokjes aardappel erdoor, doe het deksel weer op de pan en bak ze 5 minuten mee.

Voeg de bieten toe en roer de bouillon of het water en het bouillonpoeder, -blokjes of -concentraat erdoor.

## Borsjtsj

Kook alles afgedekt 20 minuten, tot de aardappelen zacht zijn.

Pureer de soep, doe hem weer in de pan en voeg zout, peper, citroensap en een beetje van het citroenraspelsel naar smaak toe. Verwarm de soep zachtjes en serveer hem met een dot yoghurt of crème fraîche. Strooi er wat grof gemalen zwarte peper over.

Serveer deze soep bijvoorbeeld met de Vatruski (cottagecheesetaartjes) van blz. 272. Maar ook een flinke homp rogge- of volkorenbrood en geitenkaas smaken hier lekker bij.

### VOOR 4 PERSONEN ❁

2 el olijfolie  
2 grote uien, gesnipperd  
2 grote winterwortels, in blokjes  
2 stengels bleekselderij, in plakjes  
125 g kool, fijngesneden  
1 l water of groentebouillon  
1 blik (400 g) tomatenblokjes  
450 g gekookte rode biet (niet in azijn), gestroopt en in blokjes  
zout en versgemalen zwarte peper  
suiker

### TER GARNERING

1,5 dl zure room, crème fraîche of dikke yoghurt (naar keuze)  
fijngehakte verse dille of bieslook (naar keuze)

Verhit de olie in een grote pan en roer de uien, winterwortels, bleekselderij en kool erdoor tot alles glanst. Bak het geheel 10 minuten op laag vuur; roer af en toe.

Voeg het water of de bouillon en de tomatenblokjes toe, doe een deksel op de pan en kook de soep 20 minuten, tot alle groenten gaar zijn.

Doe de bietjes in de soep en voeg flink wat zout en peper en wat suiker toe. Kook de soep nog 3-4 minuten.

Serveer de borsjtsj zo, of pureer hem een beetje. Schep er desgewenst wat room of yoghurt op en strooi er dille of bieslook over.

## Romige limabonensoep met croutons

Deze soep heeft een gladde, romige textuur. De knapperige goudbruine croutons maken deze soep helemaal af.

### VOOR 4 PERSONEN ❁

125 g gedroogde limabonen, geweekt (zie blz. 176-177)  
2 el olijfolie  
1 grote ui, gesnipperd  
1 aardappel, geschild en in blokjes  
2 winterwortels, in blokjes  
2 stengels bleekselderij, in stukjes  
1,2 l water of ongezoeten bouillon  
1 bouquet garni – wat takjes peterselie, 1 takje tijm en 1 laurierblaadje, alles samen gebonden  
1,5 dl kookroom (naar keuze)  
zout en versgemalen zwarte peper  
versgeraspte nootmuskaat  
enkele croutons of blokjes volkorentoast, voor erbij

Giet de bonen af en spoel ze af.

Verhit de olie in een grote pan en bak de groenten 7-8 minuten; laat ze niet bruin worden. Voeg de limabonen, bouillon of het water en het bouquet garni toe. Laat de soep 1½ uur met het deksel schuin op de pan zachtjes koken, of tot de bonen gaar zijn.

Verwijder de kruiden en pureer de soep (met desgewenst de room). Voeg flink wat zout en peper toe en nootmuskaat naar smaak.

Verwarm de soep zachtjes; laat hem niet koken. Strooi de croutons of blokjes toast op het laatste moment erover.