

WINNAAR  
verkiezing  
New Generation  
Plant-Based  
Chef

# LOTS OF VEGA

SNEL, LEKKER, PUUR & CREATIEF KOKEN

Lotte Vermeer



## VOORWOORD

Wij mensen zijn een vreemde diersoort. Als enige op aarde zijn wij in staat om onze medebewoners, de andere diersoorten, op grote schaal te fokken, vet te mesten en klaar te maken voor ons eigen gebruik. Tot een jaar of 23 at ik 'gewoon' vlees, ondanks het feit dat het vaak niet goed voelde om dieren te eten. Maar van de ene op de andere dag was het klaar. Tijdens mijn studie aan de Hogeschool voor de Kunsten had een medestudent een film gemaakt over de geboorte van een kalfje dat niet veel later werd geslacht. Pas bij het zien van die film viel bij mij het kwartje.

De afgelopen jaren heb ik nog weleens een kleine terugval gehad, maar in principe geldt: voor mij geen vlees meer. Gelukkig kiezen steeds meer mensen ervoor te stoppen met vlees en zelfs met alle dierlijke producten, ook omdat ze zich steeds meer bewust zijn van de impact van vlees op het klimaat. En moest ik het op mijn 23<sup>e</sup> nog doen met een gepaneerde kaasschnitzel, tegenwoordig is het aanbod van vegetarische alternatieven enorm. Ook zie je meer en meer vegetarische en vegan restaurants in het straatbeeld verschijnen.

Mijn volgende stap is helemaal vega worden. Doordat ik voor mijn werk veel op reis ben, is me dat tot nu toe niet gelukt. Er zijn zo veel landen waar ze het fenomeen vega – laat staan vegan – nog helemaal niet kennen. Maar als ik thuis ben, kan ik in ieder geval een begin maken.

*Lots of vega* is een mooi boek voor mensen zoals ik, die wel vegetarisch willen koken, maar nog een beetje op weg geholpen moeten worden. Maar ook de doorgewinterde vegetariër kan zijn of haar hart eraan ophalen. Mij heeft het in elk geval enorm gestimuleerd om steeds meer vega te eten.

Geniet ervan!

*Liefs  
Floortje Delsing*

# Waar dit boek voor staat

Lekker plantaardig, carnivoorwaardig! Je hebt geen vlees nodig voor een complete en heerlijke maaltijd, dat is wat ik jou met dit boek wil laten zien. Maak van koken een moment van ontspanning en ontdek de mooiste creaties.

## WAAR DIT BOEK VOOR STAAT

### LEKKER PLANTAARDIG

Ik wil je verwonderen met de smaken, kleuren en texturen van de plantaardige keuken. Volg de stappen en recepten in dit boek en leer om dagelijks smakelijke, voedzame maaltijden boordevol groenten, granen en peulvruchten te maken. Met de 5 basisstappen in deel 1 leer ik je hoe je stap voor stap zo'n maaltijd creëert. Bij veel recepten deel ik een vega en een plantaardige (vegan) optie.

### PUUR VOEDZAAM ETEN

Nog belangrijker dan vega vind ik puur eten. Daarmee bedoel ik voeding en producten waar zo min mogelijk mee gebeurd is - zoveel mogelijk zelf bereid met gebruik van verse (seizoensgebonden) ingrediënten. Granen die niet zijn bewerkt bevatten veel voedingsstoffen, vezels en alles wat je lichaam nodig heeft om de boel optimaal te verteren. En ze zijn bovendien vaak veel lekkerder. Omdat je je lichaam werkelijk voedt, zul je merken dat de behoefte om te snacken tussendoor afneemt.

*Get your culinary juices flowing :-)*

### GET CREATIVE

Ontdek alles wat de vega keuken te bieden heeft. Dit boek bevat meer dan 100 recepten en heel veel basisbereidingen helder opgeknipt in duidelijke stappen. Daarmee laat ik je zien dat er eindeloos veel mogelijkheden en combinaties zijn. En dat je dus heel goed kunt koken met wat je al in huis hebt. Het is toch heerlijk om creatief aan de slag te zijn in de keuken? Zelf creëren en experimenteren. Ik weet zeker dat je allerlei nieuwe combinaties ontdekt en ideeën opdoet. Dat doe ik zelf ook nog bijna dagelijks.

### MAKKELIJK & SNEL

Ik heb een gezin, werk en leuke vrienden die allemaal tijd en aandacht vragen. Daarom wil ik op doordeweekse dagen binnen een kwartier een lunch en binnen een half uur een avondmaaltijd op tafel toveren. Mijn tip: gooi eten nooit weg, het kan een goede basis voor de volgende dag zijn. Ook maak ik van granen, peulvruchten, zoetzure groenten en spreads in één keer een grote hoeveelheid, zodat ik altijd iets in de koelkast heb staan.

# Hoe werkt dit boek?

Dit boek helpt jou om in een handomdraai satifsying maaltijden boordevol groenten te maken.

## HOE WERKT DIT BOEK?

### DRIE DELEN

Dit boek bestaat uit drie delen:

#### De basis

Hierin leg ik de basis van de vega keuken uit. Ik deel mijn vijf basisstappen voor het maken van lekkere, voedzame maaltijden.

#### Recepten

Dit deel bevat de recepten. De meeste zijn snel en eenvoudig te bereiden. Bij elk recept geef ik tips en variaties voor seizoensgroenten. Het grootste deel van de recepten is glutenvrij te maken en bevat geen geraffineerde suikers.

#### Do it yourself

In dit deel vind je heel veel basisbereidingen helder opgeknipt in duidelijke stappen. Zo zie je dat er eindeloos veel mogelijkheden en combinaties zijn.

*Leer koken met wat je al in huis hebt*

### EEN PAAR PRAKTISCHE DINGEN

- Ik gebruik standaard milde olijfolie. Deze heb ik in de ingrediëntenlijst niet apart vermeld. Het standaard 'breng op smaak met zout en peper' is opgenomen in de bereidingswijze, maar ook peper en zout staan niet in de ingrediëntenlijst, tenzij de hoeveelheid afwijkend is.
- Bij elk recept staat de houdbaarheid vermeld als het gerecht afgesloten of afgedekt in de koelkast kan worden bewaard.
- Ik vind het lastig inschatten voor hoeveel personen een gerecht is bestemd. Het hangt er namelijk van af voor wie je kookt (volwassene, kind, grote eter), wanneer je een gerecht serveert en wat je erbij eet. Maak daarom ook je eigen inschatting. En bereid iets meer, nu je toch bezig bent, dan heb je de volgende dag een lekkere lunch.
- De smaak van groenten verschilt per seizoen en manier van telen. Proef dus vooral vooraf en tijdens het koken!
- Met een scheutje bedoel ik ongeveer 20 ml voor 4 personen.
- De duur van roosteren in de oven is sterk afhankelijk van het type oven, houd dus zelf een oogje in het zeil.
- De ingrediënten zijn zoveel mogelijk onbewerkt, alleen de smaakmakers komen uit potjes en flesjes. In het kader van tijdsbesparing kies ik in de recepten regelmatig voor peulvruchten uit blik, maar zelf peulvruchten koken kan uiteraard ook en is vaak veel lekkerder.



# Salades & Bites



# KROEPOEK MET GADOGADO-SALADE

30 min. | houdbaarheid 3 dagen | 4 personen

Tja, alles met pindakaas is lekker, toch? Dat is eigenlijk ook de basis van gadogado; lekkere knapperige groenten met een heerlijke pindasaus. En met de snelle kroepoek van rijstvel wordt het helemaal een feestje!

1 rode paprika  
 ½ rodekool  
 ½ spitskool  
 4 wortels  
 200 gr groene asperges  
 of snijbonen  
 handje verse munt  
 en koriander  
 100 gr taugé  
 tempécrumble (pag. 171)  
 zonnebloemolie  
 8 rijstvellen

## VOOR DE PINDASAUS

2 el pindakaas  
 4 el sojasaus  
 4 el ketjap  
 sap van ½ limoen  
 1 tl gemalen koriander

## OM TE SERVEREN

1 el sesamzaadjes

Snijd de paprika, rode- en spitskool in flinterdunne reepjes. Rasp de wortels of snijd ze in heel dunne reepjes. Blancheer of bak de asperges. Snijd de verse munt en koriander fijn. Meng de paprika, kool, wortel, taugé en de munt en koriander.

Maak de tempécrumble.

Verhit een dikke laag zonnebloemolie in een wok of koekenpan. Check of de olie heet genoeg is door de steel van een houten lepel erin te steken. Als er bubbeltjes verschijnen, is de olie 180 °C en heet genoeg om in te bakken. Leg er een rijstvel in en zie de magie. Binnen een paar seconden bolt het vel op en wordt het wit en krokant. Herhaal dit voor de andere rijstvellen.

Mix de ingrediënten voor de saus met een scheutje water tot een romige pindasaus.

Beleg de rijstvellen met de gadogado-salade. Leg de asperges erop, bestrooi met de tempécrumble en sesamzaadjes en besprenkel met de pindasaus. Eet smakelijk.

## TIPS & VARIATIES

- De gefrituurde rijstvellen zijn ook lekker om te eten als chips.
- Serveer er eventueel rijst bij voor een avondmaaltijd.
- Je kunt de rijstvellen natuurlijk ook in warm water wellen (i.p.v. frituren) en vullen met de groenten.



## SALADE MET GEGRILDE SPERZIEBONEN

35 min. | 4 personen

Gebakken sperziebonen zijn heerlijk om tussendoor te snoepen, maar ook een goede basis voor een maaltijdsalade. Ik heb geprobeerd ze als groene frietjes te verkopen aan mijn kinderen, maar dat is helaas niet gelukt!

Kook de spelt gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breek de punten van de sperziebonen af en snijd de tomaten en avocado in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de bonen in 10 minuten lekker bruin. Voeg de zwarte bonen toe, schep om en warm nog even door. Blus dan af met de sojasaus en zet het vuur uit. Doe het geheel over in een schaal en bak in dezelfde koekenpan in wat olijfolie de blokjes tomaat met de gare spelt 5 minuten. Voeg eventueel een scheutje water toe voor de smeuïgheid. Voeg op het laatst de blokjes avocado toe.

Voor de salsa verde: rooster de hazelnoten goudbruin in een droge koekenpan. Schil de sinaasappel (zie pag. 27) en snijd deze in partjes. Hak de hazelnoten en olijven grof en snijd de kruiden fijn. Snipper de rode ui. Meng de ui, kruiden, hazelnoten, olijven, mosterd, olijfolie extra vierge, azijn en sinaasappelpartjes.

Maak de borden op. Begin met de slablaadjes. Doe daarop de tomaten met spelt, dan de gebakken boontjes en eindig met de salsa verde. Breng op smaak met zout en peper.

200 gr spelt  
300 gr sperziebonen  
4 tomaten  
1 avocado  
1 blik zwarte bonen  
à 400 gr  
scheutje sojasaus  
300 gr gemengde  
slablaadjes

### VOOR DE SALSA VERDE

100 gr hazelnoten  
1 sinaasappel  
4 el zwarte olijven  
handje verse kruiden,  
bijv. bieslook, munt,  
peterselie  
1 kleine rode ui  
2 tl mosterd  
2 el olijfolie extra vierge  
4 el rodewijnazijn

### TIPS & VARIATIES

- Vervang de zwarte bonen door boterbonen of linzen. Of gebruik een ander graan, zoals bulgur.
- Vervang de sperziebonen in het voorjaar door groene asperges en in de winter door spruiten.

# SNELLE NOEDELSALADE

20 min. | houdbaarheid 3 dagen | 4 personen

Ik vind deze noedelsalade heerlijk in de zomer. Lekker fris en knapperig door de rauwe groenten. Gebruik een keukenmachine of mandoline voor het snijden van de groenten, dat gaat makkelijk en snel.

200 gr champignons  
sap van 1 limoen  
2 el sojasaus  
¼ kleine wittekool  
1 rode paprika  
1 rode biet  
2 wortels  
8 takjes verse koriander  
8 takjes verse munt  
2 lente-uien  
180 gr ramennoedels  
4 el sesamololie  
4 el ume su of  
extra sojasaus

## OM TE SERVEREN

2 tl sesamzaadjes  
of handje pinda's

Snijd de champignons in heel dunne plakjes. Meng het limoensap en de sojasaus in een platte schaal en leg de champignons erin. Marineer de champignons minimaal 15 minuten.

Snijd de kool en rode paprika in smalle reepjes en rasp de biet en wortels. Snijd de kruiden en lente-uien fijn en meng ze met de groenten in een grote kom. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel ze af onder koud water. Meng de noedels en de champignons met de marinade door de groenten. Breng op smaak met de sesamololie, ume su en wat zout en peper. Voeg op het laatst de sesamzaadjes of pinda's toe.

Lekker met avocadodip (pag. 194) of pindasaus (pag. 38) en gebakken hijiki (pag. 178).

## TIPS & VARIATIES

- Ume su is een unieke, azijnachtige smaakmaker gemaakt van gefermenteerde umeboshi-pruimen uit Japan. Het smaakt zout en zuur tegelijk. Ik gebruik deze azijn regelmatig om de bevredigende smaak tussen de kaken (umami) te verkrijgen. Hij is verkrijgbaar bij de biowinkel. Ume su is ook lekker als dressing bij geblancheerde groenten, zoals broccoli en snijbiet - een scheutje erover is genoeg.
- Wil je het extra feestelijk maken? Serveer er dan pappadums bij.







# Eenpans- gerechten & Soepen



## RENDANG VAN KOOL & ZWAMMEN

20 min. + 45 min. pruttelen | houdbaarheid 5 dagen | 4 personen

Rendang is een heerlijke Indonesische stoof. Als je de kool en zwammen heel lang laat stoven, krijgen ze een hartige, vette textuur. Heel bijzonder. Je kunt hem maken met je favoriete currypasta (of 'boembloe' in het Indonesisch).

Maak de boembloe door alle ingrediënten fijn te snijden of malen. Verwijder de buitenste harde bladeren van het citroengras en snijd de bovenste stugge toppen eraf. Sla met het handvat van een groot mes een paar keer hard op de uiteinden, zodat deze opspringen. Het uiteinde is hard, maar daarna vind je de zachtere delen van het citroengras. Snijd het onderste dikke en zachtere deel van het citroengras zeer fijn. Het stuggere bovenste deel kun je mee laten pruttelen in de stoof. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de boembloe 5 minuten.

½ savooiekool  
200 gr oesterzwammen  
400 ml (volvette) kokosmelk  
sap van ½ limoen  
scheutje sojasaus  
of ketjap manis  
4 el geraspte kokos  
1 rode paprika  
(optioneel)

Verwijder eventuele harde nerven van de savooiekool en snijd de bladeren in dunne reepjes. Scheur de oesterzwammen in repen. Voeg beide toe en bak 5 minuten. Doe de kokosmelk erbij. Laat pruttelen tot alle kokosmelk is opgenomen. Dit duurt ongeveer 45 minuten. Proef of de rendang nog een beetje zout, limoensap of een scheutje sojasaus of ketjap kan gebruiken. Roer op het laatst de kokos en eventueel in dunne reepjes gesneden paprika erdoor. Serveer met rijst, sambal, gebakken uitjes en zoetzure groenten.

**VOOR DE BOEMBOE**  
Zie pag. 278, Curry's - verschillende varianten, en kies de Thaise variant

**OM TE SERVEREN**  
rijst  
sambal  
gebakken uitjes  
zoetzure groenten  
(pag. 174)

### TIPS & VARIATIES

- Vervang of combineer de savooiekool door/met spits- of wittekool.
- Niet zoveel tijd? Voeg de helft minder kokosmelk toe - misschien iets minder smaakvol daardoor, maar veel sneller klaar.
- Vervang of combineer de savooiekool en/of oesterzwammen door/met een blik afgegoten jackfruit. De bereidingwijze blijft hetzelfde.



## ULTIEME WINTERSE UIENSOEP

15 min. + 30 min. pruttelen | houdbaarheid 5 dagen | 4 personen

Deze soep is supervoedzaam voor in de winter. Voel je vrij om er restjes groenten uit je koelkast aan toe te voegen.

2 blokjes (paddenstoelen) bouillon  
10 rode uien  
3 teentjes knoflook  
4 takjes verse rozemarijn  
4 takjes verse of gedroogde tijm  
3 laurierblaadjes  
6 kruidnagels (optioneel)  
snufje chilipoeder  
zwarte peper  
3 schorseneren of ¼ knolselderij  
150 gr gedroogde beluga- of Le Puy-linzen  
1 blik tomatenblokjes à 400 gr  
1 el mosterd  
scheutje balsamicoazijn  
8 palmkoolbladeren (optioneel)

Los de bouillonblokjes op in 1 liter kokend water. Snijd de rode uien in ringen en pers de knoflook. Fruit de ui en knoflook in wat olijfolie en voeg de rozemarijn, tijm, laurier, kruidnagels (als je die gebruikt), chili en zwarte peper toe. Bak 5 minuten op laag vuur.

Schil ondertussen de schorseneren met een dunschiller onder stromend water (dan krijg je geen vieze handen!). Snijd ze vervolgens in plakjes van 0,5 cm. Of schil en snijd de knolselderij in kleine blokjes.

Voeg de schorseneren, linzen, tomaten, bouillon, flink wat gemalen peper, de mosterd en azijn toe. Laat ongeveer 30 minuten pruttelen tot de linzen en schorseneren gaar zijn.

Ontdoe de palmkool (als je die gebruikt) van de harde nerven en snijd de bladeren in grove repen. Voeg deze op het laatst toe aan de soep. Breng op smaak met zout en peper.

### TIPS & VARIATIES

Heb je miso in huis? Lekker om er op het laatst een eetlepel doorheen te doen. Los de miso eerst even op in een apart kopje met een beetje soepvocht.



## SOTO

40 min. | houdbaarheid 5 dagen | 4 personen

Deze soep eet ik als ik zin heb in een krachtige bouillon. Het is een soep bomvol smaak, geserveerd met geblancheerde groenten.

Maak de boembloe door alle ingrediënten fijn te malen met de staafmixer of in een vijzel.

Verhit een beetje olie in een pan en bak de boembloe samen met de limoenblaadjes ongeveer 10 minuten. Voeg 1 liter water met het bouillonblokje, de rijstazijn, ketjap en wat versgemalen peper toe. Kook het geheel 15 minuten.

Maak ondertussen de tempé goreng.

Giet de bouillon door een zeef. Breng opnieuw aan de kook. Snijd de aubergine in 4 parten en daarna in dunne stukjes. Voeg deze toe aan de bouillon. De soep is klaar zodra de aubergine gaar is. Dit duurt ongeveer 10 minuten.

Blancheer ondertussen de sperziebonen en broccoli en kook de noedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg op het laatst de miso toe of breng extra op smaak met sojasaus. Serveer de groenten en noedels samen met de tempé goreng, taugé, koriander, gebakken uitjes en sambal bij de soep.

kokos- of rijstolie  
7 limoenblaadjes  
(of raspvan 2 limoenen)  
1 groentebouillonblokje  
2 el rijstazijn  
2 el ketjap  
tempé goreng (pag. 171)  
1 aubergine  
200 gr sperziebonen  
1 kleine broccoli  
250 gr ramennoedels  
2 el miso (of sojasaus)

## VOOR DE BOEMBOE

1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 el geraspte gember  
5 cm verse kurkumawortel (of 1 el gedroogde kurkuma)  
2 stengels citroengras  
2 el gemalen koriander

## OM TE SERVEREN

100 gr taugé  
verse koriander  
gebakken uitjes  
sambal

## TIPS &amp; VARIATIES

Vervang de tempé door 4 biologische eieren.



# Uit de (bak)pan



## SNELLE LUNCH

10 min. | houdbaarheid 2 dagen | 2 personen

Ik houd van praktisch, efficiënt en snel. Meerdere keren per week maak ik dit snelle maaltje met de groenten die op dat moment in mijn groentelade liggen.

4 verschillende soorten groenten uit je koelkast  
 100 gr peulvruchten (gekookt of uit blik) of een beetje kaas (feta)  
 sap van een ½ citroen of limoen  
 scheutje sojasaus of balsamicoazijn  
 2 wraps, linzenpannenkoekjes (pag. 138) of leftover gekookte granen  
 1 avocado of (vegan) mayo

Maak een lekkere combi van vier verschillende soorten groenten (zie stap 2 in deel I op pag. 17). Ik vind zelf een combinatie met champignons en e en bladgroente altijd lekker. En dan nog twee seizoensgroenten erbij. Snijd de groenten die je gaat bakken niet te fijn, het is lekker als ze hun bite houden.

Verhit een scheutje olijfolie. Voeg eerst de harde groenten toe en bak 5 minuten. Voeg dan de zachte groenten toe en bak nog een minuutje. Bestrooi met een beetje zout en peper. Zorg dat de groenten nog een lekkere bite hebben. Blus de groenten dan af met het citroen- of limoensap en de sojasaus of balsamicoazijn. Net waar je op dat moment zin in hebt. En klaar is Kees.

Lekker op een wrap met avocado, of een likje (vegan) mayo. Ook heerlijk met een gekookt graan, zoals rijst of bulgur.

### TIPS & VARIATIES

- Bestrooi voor een knappertje met gebakken pitten en zaden.
- Voeg eventueel extra smaakmakers toe, zoals een 1 tl gemalen komijn, geraspte gember en/of wat verse kruiden.
- Alle leftovers van het avondeten zijn de volgende dag lekker in een wrap. Heb je gelijk weer een snelle en gezonde lunch!



# VEELZIJDIGE RÖSTI

20 min. | houdbaarheid 3 dagen | 16 rösti

Rösti is heel makkelijk te maken en favoriet bij kinderen. Je kunt allerlei groenten en smaakmakers combineren. Het natuurlijke zetmeel in aardappels en in knollen zorgt voor de binding.

Schil de aardappels. Rasp de aardappels en courgettes. Meng ze vervolgens met de mosterd in een kom. Breng op smaak met flink wat zout en peper. Maak je geen zorgen over de binding van de rösti, dat komt goed tijdens het bakken.

5 middelgrote  
aardappels  
2 courgettes  
1 tl mosterd  
olijfolie

Verhit een laagje van 0,5 cm olijfolie in een koekenpan. Check of de olie warm is, anders worden de rösti's niet knapperig. Zet het vuur middelhoog en schep hoopjes van het mengsel in de pan. Druk deze een beetje plat met een vork tot een ronde vorm met uitstekende tentakels, die worden lekker knapperig. Bak ongeveer 5 minuten (of totdat de onderkant bruin ziet) en draai ze om.

**OM TE SERVEREN**  
4 el (kokos)yoghurt  
1 lente-ui  
½ tl ingemaakte  
mierikswortel

Serveer direct of houd nog 30 minuten warm in de oven op 80 °C. Lekker met een dip van (kokos)yoghurt gemengd met fijngesneden lente-ui en mierikswortel en een groene gevulde salade.

## SUGGESTIES VOOR SEIZOENSGROENTEN

Vervang de courgettes door:

Jaarrond	prei, wortel of zoete aardappel
Winter/Herfst	knolselderij, aardpeer of pastinaak
Lente/Zomer	venkel, paprika of koolrabi

## TIPS & VARIATIES

- Vervang de mosterd door mierikswortel, tahin of een andere notenpasta.
- Krijg je toch ruzie met de röstimix omdat de groenten niet aan elkaar blijven plakken? Voeg dan 1 el (kikkererwten)meel of maizena toe aan de mix.



## SWEET GOODNESS-BURGERS

20 min. | houdbaarheid 3 dagen | 10 burgers

De combinatie van wortel, gekaramelliseerde rode ui en rozemarijn geeft een verwarmende smaak aan deze burgers.

4 wortels  
 1 kleine rode ui  
 5 takjes verse rozemarijn  
 100 gr amarant  
 of quinoa  
 100 gr witte bonen  
 (uit blik)  
 knoflook  
 handje (gerookte)  
 amandelen  
 ½ tl zout en peper  
 2 el (spelt)bloem  
 zonnebloemolie

**OM TE SERVEREN**  
 gekaramelliseerde  
 rode ui (pag. 164)

Verwarm de oven tot 220 °C. Snijd de wortels en rode ui in kwarten. Ris de naaldjes van de rozemarijn en snijd ze fijn. Hussel de wortel, rode ui en rozemarijn met een beetje olijfolie, zout en peper. Rooster ze in 20 minuten lekker bruin in de oven. Kook ondertussen de amarant. Laat de wortelmix en amarant iets afkoelen.

Meng alle ingrediënten (behalve de zonnebloemolie) in de keukenmachine tot een grof mengsel. Als je geen keukenmachine hebt, snijd dan alle ingrediënten fijn en meng tot een samenhangende mix. Is het te vochtig? Voeg extra bloem toe. Is het te droog? Voeg een scheutje water of olie toe.

Maak burgers zo groot als flinke falafels (ongeveer 5 cm doorsnede en 1 cm dik). Verhit een laagje van 0,5 cm zonnebloemolie in een koekenpan. Bak de burgers ongeveer 5 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Serveer met gekaramelliseerde rode ui.

### SUGGESTIES VOOR SEIZOENSGROENTEN

Jaarrond      champignons of zoete aardappel  
 Winter/Herfst      aardpeer, pastinaak of pompoen  
 Lente/Zomer      bloemkool, raapjes, broccoli of venkel

### TIPS & VARIATIES

- Check of de olie heet genoeg is door de steel van een houten lepel erin te steken. Als er bubbeltjes verschijnen, is de olie 180 °C en heet genoeg om in te bakken.
- Zie pag. 230, *Burgers in 6 stappen*, voor tips en tricks bij het bakken van burgers en het vervangen van ingrediënten.





# MUNGBONENFRITTERS

20 min. + 8 uur weken | houdbaarheid 3 dagen | 6 fritters

Mungbonen zijn kleine groene bonen die onder andere in de ayurvedische en Chinese keuken al duizenden jaren gebruikt worden. Ze zijn licht verteerbaar met veel goede voedingsstoffen.

Week de mungbonen minimaal 8 uur in ruim water. Gooi het weekwater weg en maal de mungbonen met miso, water, zout en peper in de keukenmachine of met de staafmixer tot een beslag. Het moet de dikte van pannenkoekenbeslag hebben. Rasp de rode bietjes en roer ze erdoor.

Verhit een laagje van 0,5 cm zonnebloemolie in een koekenpan. Schep hoopjes van het beslag in de pan – het kan een beetje spatten, dus pas op – en druk een beetje plat. In een grote pan passen ongeveer 4 tot 5 fritters. Bak de fritters op middelhoog vuur 5 minuten aan elke kant tot ze lekker bruin zien. Draai ze om als ze tot de helft gaar zijn; de bovenkant is dan nog slap. Het is even oefenen met keren.

Serveer met lente-ui en chilisaus. Lekker met een noedelsalade (pag. 42).

## SUGGESTIES VOOR SEIZOENSGROENTEN

Vervang de biet door:

Jaarrond	zoete aardappel of wortel
Winter/Herfst	pastinaak, knolselderij of pompoen
Lente/Zomer	venkel, raapjes, koolrabi of courgette

100 gr gedroogde mungbonen  
2 el bruine miso of  
1 el komijn &  
1 el sojasaus  
170 ml water  
½ tl zout en peper  
2 rode bietjes  
(rauw of gekookt)  
zonnebloemolie

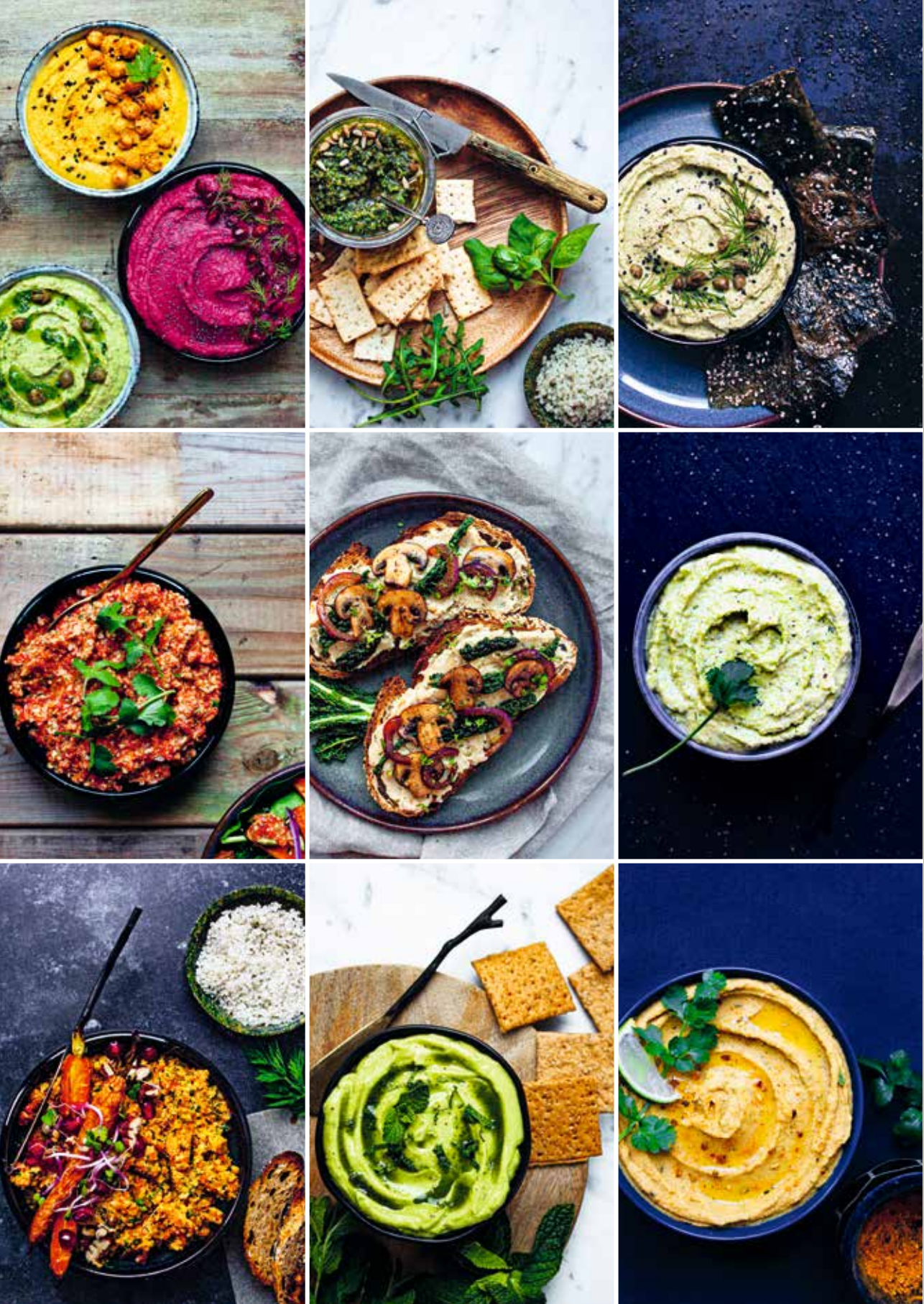
## OM TE SERVEREN

ringetjes lente-ui  
chilisaus

## TIPS & VARIATIES

- Vervang de mungbonen door geweekte kikkererwten of kidneybonen. Voeg nog 2 eetlepels (kikkererwten)meel toe aan het beslag. Zie pag. 264, *Fritters in 6 stappen*.
- Mungbonen en miso zijn te koop in de biowinkel. De bruine miso geeft een lekkere stevige smaak aan deze fritters.





# Dips & Spreads



# HUMMUS OP VELE MANIEREN

15 min. | houdbaarheid 5 dagen | een flinke kom

Hummus wordt vaak gemaakt van kikkererwten en is waarschijnlijk de bekendste vegan vervanger van kaas op de boterham. Maar je kunt het ook maken van andere peulvruchten, zoals linzen en bonen.

## BASISRECEPT

1 blik kikkererwten  
à 400 gr  
2 el tahin  
1 el gemalen komijn  
sap van ½ limoen  
citroen  
2 el sojasaus  
50 ml zonnebloemolie  
of water  
1 teentje knoflook  
(optioneel)  
zout en peper

Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af. Pureer alle ingrediënten in de keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde puree.

Met hummus kun je variëren. Onderstaand een (niet uitputtend) overzicht van de mogelijkheden. Voor de geroosterde groenten: snijd de groenten in stukjes en rooster ze met olijfolie, zout en peper op 220 °C in de oven. Rooster ze 20 tot 30 minuten of totdat de groenten zacht zijn en een bruin randje hebben.

## VARIATIES:

kerriehummus

witte- of zwartebonen  
hummus

## VARIATIES:

wortelhummus  
bietenhummus  
pompoenhummus  
kerriehummus  
paprikahummus  
kruidenhummus

## VERVANG

(uit het basisrecept):  
komijn door: 1 el kerrie  
en 1 tl kurkuma  
kikkererwten door:  
1 blik witte of zwarte bonen  
à 400 gr

## VOEG EXTRA TOE

(aan het basisrecept):  
2 geroosterde wortels  
1 of 2 geroosterde bietjes  
¼ geroosterde pompoen  
1 el kerrie en 1 el kurkuma  
1 geroosterde rode paprika  
2 handjes verse kruiden

## TIPS & VARIATIES

Wil je het extra feestelijk maken? Doe dan extra toppings op de hummus, zoals granaatappelpitjes, verse kruiden, (zoetzure) rode-uienringen of geroosterde noten/zaden.



# ZOMERPESTO

10 min. | houdbaarheid 5 dagen | een kommetje

Zelf pesto maken is zo lekker en makkelijk! Combineer groene bladgroenten met groene kruiden en noten. De klassieke Italiaanse pesto wordt gemaakt van pijnboompitten. Ik heb het idee dat pijnboompitten elke keer duurder worden als ik in de winkel ben. Geroosterde zonnebloempitten, rauwe cashewnoten, amandelen, walnoten of hazelnoten zijn gelukkig een prima alternatief.

Rooster de zonnebloempitten met een beetje zout in een droge koekenpan bruin.

Maal alle ingrediënten in de keukenmachine of met de staafmixer tot een pesto. Ik vind het lekker als deze nog een beetje bite heeft, dus maal de boel niet te fijn. Breng op smaak met zout en peper.

Je kunt eindeloos variëren met bovenstaande basispesto. Vervang de rucola in de lente door daslookblaadjes. Vervang voor een wintervariant de rucola of raapsteeltjes door 8 palm- of boerenkoolbladeren. Leg deze 5 minuten in kokend water en volg dan bovenstaande bereidingswijze.

150 gr zonnebloempitten  
 ½ tl zout  
 2 handjes verse rucola  
 of raapsteeltjes  
 2 el edelgistvlokken  
 of parmezaan  
 sap van ½ citroen  
 een scheutje appelazijn  
 2 handjes verse basilicum  
 en peterselie  
 100 ml olijfolie  
 extra vierge  
 1 teentje knoflook

## TIPS & VARIATIES

Voeg (een combinatie van) de volgende ingrediënten toe:

- 2 el kappertjes of 150 gr olijven
- 5 zongedroogde tomaatjes
- 100 gr gebakken champignons of andere geroosterde groenten
- 1 geroosterde citroen; snijd de citroen in plakjes en meng met olijfolie (en eventueel 1 el agave- siroop of rietsuiker). Rooster de citroen 20 minuten in de oven op 200 °C. Ook lekker als topping over een salade.
- Vervang de zonnebloempitten door cashewnoten, walnoten, amandelen of pompoenpitten.
- Vervang de verse basilicum en peterselie door dille en munt (of voeg deze extra toe).



## JAPANESE ARTISJOKKENSREAD

10 min. | houdbaarheid 1 dag | een flinke kom

Artisjok heeft een fijne, licht bittere smaak. Ik vind dat hij lekker combineert met wasabi. Zo krijg je een Japans getint gerecht.

120 gr artisjokharten  
(uit blik)  
1 avocado  
handje rucola  
100 gr cashewnoten  
sap van ½ limoen  
1 tl wasabi  
2 el kappertjes  
scheutje olijfolie  
extra vierge

Giet de artisjokharten af. Ontpit de avocado. Pureer alle ingrediënten in de keukenmachine of met de staafmixer tot een grove dip. Breng op smaak met zout en peper.

Knip de norivellen in kleine driehoekjes. Verhit een beetje zonnebloemolie in een koekenpan. Leg een paar driehoekjes in de olie. De velletjes zijn klaar als ze beginnen te krimpen en verkleuren. Laat ze een beetje afkoelen op een keukenpapiertje en besprenkel met sesamzaadjes.

### VOOR DE NORICHIPS

2 norivellen  
zonnebloemolie  
sesamzaadjes

De spread is ook lekker bij de fastfoodnori (pag. 49).

### TIPS & VARIATIES

- Vervang de cashewnoten door amandelen, walnoten, zonnebloempitten of pompoenpitten.
- Voeg andere smaakmakers toe, bijv. mosterd of mierikswortel.
- Ook lekker als vervanger van mayonaise bij zoete-aardappelfrietjes of geroosterde pastinaak.
- Door de avocado verkleurt de spread snel, daarom is hij maar 1 dag houdbaar in de koelkast.



# Desserts



# CRUMBLE MET RABARBER

20 min. + 30 min. oven | houdbaarheid 3 dagen | 6 personen

Een warme crumble uit de oven, daar kun je mij voor wakker maken! Makkelijk om te maken en ideaal om overrijp fruit in te verwerken.

3 appels  
 6 stengels rabarber  
 300 gr havermout  
 50 gr boekweitkorrels  
 en/ of amandelen  
 (optioneel)  
 4 el (kokosbloesem)suiker  
 1 el kaneel  
 snufje zout  
 4 el kokosolie (hard)

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Snijd de appels in grove blokjes en de rabarber in stukjes. Meng alle ingrediënten in de keukenmachine tot een ruw deeg. Kneed het niet tot een gladde bal, maar in kleine samenhangende stukjes.

Verdeel de appel en rabarber over een ovenschaal; de hele bodem moet bedekt zijn met fruit. Verdeel het crumbledeeg gelijkmatig over het fruit. Zet de crumble 40 minuten in de oven of tot het fruit gaar is en de bovenkant mooi bruin is. Serveer met een schep Griekse of kokosyoghurt.

## OM TE SERVEREN

1 el Griekse of kokosyoghurt

## SUGGESTIES VOOR SEIZOENFRUIT

**Herfst** pruim of peer  
**Winter** cranberry of bevroren fruit  
**Lente** rabarber of kersen (ontpit)  
**Zomer** zacht rood fruit of perzik

## TIPS & VARIATIES

- Geen keukenmachine? Vervang 300 gr havermout door 300 gr speltboem.
- Je kunt dit dessert de dag ervoor al voorbereiden. Snijd het fruit en maak het crumbledeeg. Verdeel het deeg over het fruit vlak voordat het de oven in gaat.
- Vries het crumbledeeg in.
- Ook lekker als ontbijt of om als taartje te serveren.



## PEER MET GODDELIJKE ESPRESSOSAUS

20 min. | houdbaarheid 3 dagen | 4 personen

Peer met chocolade, een gouden combi! Dit is een makkelijk en smaakvol nagerechtje. De vijgenrumble heeft een verrassende bite.

Snijd de vijgen in heel kleine stukjes. Meng ze met het amandelschaafsel, de sinaasappelrasp, kardemom en kaneel tot een soort crumble.

Snijd de chocolade fijn en smelt hem au bain-marie. Dit doe je door de chocolade in een kommetje te doen en dit kommetje in een kom met kokend water te zetten. Zorg dat het water niet in het kommetje met chocolade komt. Roer om de chocolade goed te laten smelten.

Snijd de peren dunne plakken van 0,5 cm. Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak de plakken peer lekker bruin. Keer ze na een paar minuten om.

Roer de hete espresso door de gesmolten chocolade. Verdeel de plakken peer over vier bordjes. Overgiet ze voorzichtig met de chocoladesaus en verdeel de vijgenrumble erover.

4 gedroogde vijgen  
amandelschaafsel,  
geroosterd  
rasp van 1 sinaasappel  
snufje kardemom  
snufje kaneel  
40 gr pure chocolade  
(minimaal 70% cacao)  
2 peren  
1 tl kokosolie  
40 ml espresso

### TIPS & VARIATIES

- De crumble blijft zeker een week goed in een afgesloten pot. Ook lekker over een yoghurt- of havermoutontbijtje.
- Liever geen espresso? Vervang deze dan door een scheutje (plantaardige) melk en een snufje kardemom of door bessensap.
- Zijn de verse vijgen in het seizoen? Bak 2 in stukjes gesneden vijgen mee met de peer.





## FROZEN FRUIT SORBET

10 min. | 4 personen

Dit is een heerlijk verfrissende afsluiter in de zomer. En ook nog eens gezond en makkelijk te maken. Kies je eigen favoriete fruitcombinatie.

250 gr blauwe  
bessen (diepvries)  
1 banaan  
½ avocado  
sap van een ½ limoen  
verse frambozen

Maal de bevroren blauwe bessen met de banaan, avocado en het limoensap in de keukenmachine of met de staafmixer tot een sorbet. Schep de sorbet in 4 glaasjes en verdeel de verse frambozen erover.

Je kunt de sorbet het beste direct serveren, maar ook even bewaren in de vriezer, 30 tot 60 minuten.

### TIPS & VARIATIES

- Vervang de blauwe bessen door 250 gr mango, aardbeien, ananas of perziken (ook alle uit de diepvries).
- Serveer met een van de toppings uit de andere dessertrecepten.





# Do it yourself

In dit deel vind je de basisbereiding van de meest voorkomende vega gerechten. Ik heb de gerechten opgeknipt in duidelijke stappen, zodat je ziet welke eindeloze mogelijkheden en combinaties er zijn.

De meeste gerechten bestaan uit vijf of zes basisstappen. Per stap geef ik opties voor verschillende ingrediënten. Deze lijstjes zijn niet volledig maar vooral bedoeld om je een idee te geven van wat er allemaal mogelijk is.

Bij veel basisgerechten kun je zelf de smaak van een wereldkeuken kiezen. Speciaal daarvoor heb ik op pagina 282 een overzicht gemaakt van de wereldkeukens en de kruidencombinaties die bij elk van die keukens passen.

# BURGERS

*in 6 stappen*

Je kunt een burger maken met groenten en/of peulvruchten. Een goede burger heeft drie belangrijke eigenschappen: een lekkere vulling, volop smaak en een stevige textuur. De hoeveelheden zijn genoeg voor 10 burgers.

## BEREIDINGSWIJZE

Meng de ingrediënten van stap 1 t/m 5 in de keukenmachine of met de staafmixer tot een grove mix. Of snijd, rasp en prak alle ingrediënten fijn en meng.

## IS HET TE VOCHTIG?

Voeg dan extra (kikkererwten)meel toe.

## IS HET TE DROOG?

Voeg dan een scheutje water of olie toe.

## MAAK KLEINE BURGERS

Verhit een laagje van 0,5 cm zonnebloemolie in een koekenpan. Bak de burgers ongeveer 5 minuten aan elke kant op middelhoog vuur.

# 1

## DE BASIS

sap van ½ citroen  
teentje knoflook  
kleine ui  
1 tl zout  
½ tl gemalen peper

# 2

## GROENTE/ OF PEULVRUCHTEN

**2 handen (400 gr)  
evt. geroosterd**

knolselderij  
pompoe  
champignons  
courgette  
linzen  
kikkererwten  
kidneybonen

# 3

## NOTEN/ZADEN

**(optioneel)  
kies 1 soort (100 gr)**

zonnebloempitten  
pompoeppitten  
walnoten  
gerookte amandelen

# 4

## SMAAKMAKERS

**aantal  
naar smaak**

1 el komijn  
1 el tahin/notenpasta  
2 el kappertjes/olijven  
1 el mosterd  
handje verse kruiden  
*Zie ook pag. 282,  
Kruidencombinaties*

# 5

## OM TE BINDEN

**100 gr**

kikkererwtenmeel  
bloem  
havermout  
polenta

# 6

## OM TE SERVEREN

**(optioneel)  
4 el**

guacamole  
hummus (pag. 182)  
muhammara (pag. 189)  
(kokos)yoghurt  
tzatziki (pag. 100)  
chilisaus

# LENTEBURGERS

20 min. | houdbaarheid 3 dagen | 10 burgers

In de lente maak je een frisse burger door de combinatie van verse kruiden met de eerste groene blaadjes uit de moestuin. Lekker met een lichte, frisse salade op een wrap. Ik eet deze burger graag als ik thuiskom na een heerlijke lentedag op het strand.

1 lente-ui  
 1 teentje knoflook  
 sap van ½ citroen  
 1 courgette  
 200 gr doperwtten  
 (diepvries)  
 100 gr zonnebloem-  
 pitten  
 handje verse dille  
 en peterselie  
 handje rucola  
 1 el mosterd  
 2 el kappertjes  
 100 gr (kikkererwten)meel  
 1 tl zout  
 ½ tl gemalen peper  
 4 el amandelschaafsel  
 zonnebloemolie

## OM TE SERVEREN

2 el (kokos)yoghurt  
 ringetjes lente-ui

Maal alle ingrediënten (behalve de olie) tot een grove mix in de keukenmachine of snijd alles fijn en meng het door elkaar. Is het te vochtig? Voeg dan extra (kikkererwten)meel toe. Is het te droog? Voeg een scheutje water of olie toe. Maak kleine burgers. Doe het amandelschaafsel op een bord en druk beide kanten van de burgers hier voorzichtig in zodat ze ermee bedekt zijn. Verhit een laagje van een 0,5 cm zonnebloemolie in een koekenpan. Bak de burgers ongeveer 5 minuten aan elke kant op middelhoog vuur.

## TIPS & VARIATIES

- Als je het (kikkererwten)meel weglaat, heb je een spread voor op een broodje.
- Vervang de zonnebloempitten door walnoten of door groene of belugalinzen. Vervang de courgette door venkel.



# PUUR EN GEZOND ETEN IN EEN HANDOMDRAAI OP TAFEL

Voor een heerlijke complete maaltijd heb je geen vlees nodig. En iedereen kan plantaardig koken! In dit boek laat Lotte Vermeer zien hoe je een snelle en creatieve vega kok wordt. Met ruim 100 vegetarische gerechten bereid met verse, seizoensgebonden ingrediënten en producten die zo min mogelijk bewerkt zijn. Puur eten dat verbindt – en zowel voedend is voor jezelf als de aarde.

*In een wereld waarin de relatie tussen mens en dier totaal uit balans is, juich ik vegetarische kookboeken ontzettend toe, zeker als er zoveel prachtige gerechten in staan.*

Nicolette Kluijver

*Als je, zoals ik, bepaald geen keukenprinses bent, blijft er al helemaal niks van je gerechten over als je ook nog eens het vlees of de vis weglaat... Goddank, voor iedereen in mijn huishouden en voor de planeet, is er nu dit boek van Lotte. (En geloof mij: als ik dit kan, kun jij het zeker!)*

Merel Westrik

**Lotte Vermeer** is gezondheidswetenschapper en voltooide in 2017 de vegetarische koksopleiding VIP Health & Nutrition. Ze werkt als kok, receptontwikkelaar en plantaardig inspirator. Haar missie is om mensen weer in contact te brengen met écht eten.



[www.lotsofvega.com](http://www.lotsofvega.com)  @lotsofvega

## MET EEN VOORWOORD VAN FLOORTJE DESSING



9 789090 359250