



# VEGA

*snel en simpel*







# INHOUD

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>SNEL OP TAFEL</b>   | <b>6</b>   |
| <b>GOED VOORBEREID</b> | <b>70</b>  |
| <b>ZOETIGHEID</b>      | <b>136</b> |
| <b>REGISTER</b>        | <b>174</b> |





# SNEL OP TAFEL

Deze recepten zijn perfect voor wie weinig tijd heeft. In het hoofdstuk ‘Snel op tafel’ vind je heerlijke vegetarische recepten die binnen een uur klaar zijn. Deze flexibele recepten zijn voorzien van tips voor de voorbereiding, het bewaren en het vervangen van ingrediënten, zodat je niet naar de winkel hoeft te rennen om net dat ene ontbrekende ingrediënt op te halen.

De vegetarische keuken heeft soms de reputatie ingewikkeld te zijn, maar de recepten in dit hoofdstuk zijn geschikt voor zowel beginners in de keuken als door de wol geverfde thuishoks. Met betaalbare ingrediënten bereid je heerlijke gerechten waarmee je op iedereen indruk maakt.



# OMELET MET GEITENKAAS & PADDENSTOELN

## voorbereiding + kooktijd

25 minuten

voor 4 personen



30 MIN OF KORTER



INGREDIËNTEN VERVANGEN

1 el extra vergine olijfolie  
400 g gemengde paddenstoelen, in plakjes  
(zie tip)  
2 teentjes knoflook, geperst  
2 tl gehakte tijmblaadjes

8 eieren  
100 g gemarineerde geitenkaas, uitgelekt  
150 g tuinbonen uit de diepvries, ontdooid  
60 g babyrucolablaadjes

**1** Verhit de helft van de olie in een antiaanbakpan van 20 cm op matig-hoog vuur en bak de paddenstoelen al roerend in ongeveer 8 minuten goudbruin. Voeg de knoflook en tijm toe en bak al roerend 2 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Doe in een hittebestendige kom en dek af om warm te houden. Veeg de pan schoon.

**2** Klop in een kom de eieren, 80 ml water en een snuf zout kort door elkaar, tot alles goed is gemengd.

**3** Verhit  $\frac{1}{2}$  tl van de resterende olie in dezelfde pan op hoog vuur. Voeg een kwart van het eimengsel toe en houd de pan schuin, zodat het ei de bodem kan bedekken. Werk het rauwe ei met een paletmes of spatel van de buitenranden naar het midden van de pan toe, zodat het kan stollen. Herhaal tot alle ei bijna is gestold. Beleg de helft van de omelet met een kwart van de paddenstoelen, kaas en tuinbonen. Vouw de omelet dubbel en schuif hem op een bord. Dek af om warm te houden.

**4** Herhaal stap 3 nog drie keer met de overgebleven olie, geklopte eieren en andere ingrediënten om in totaal vier omeletten te maken. Beleg voor het serveren met de rucolablaadjes.

**tip** Wij hebben een mengsel gebruikt van witte en kastanjechampignons en oesterzwammen.

**vervangen** Je kunt de tuinbonen in dit recept naar wens vervangen door diepvrieserwten.



# SPAGHETTI MET PITTIGE SALSA VERDE VAN RUCOLA

## voorbereiding + kooktijd

30 minuten

voor 4 personen



30 MIN OF KORTER

2 citroenen (ca. 280 g)  
500 g spaghetti  
75 g ongezouten gebrande cashewnoten  
50 g geroosterde pijnboompitten  
2 handenvol basilicumblaadjes  
120 g rucolablaadjes

1 tl zeezoutvlokken  
310 ml extra vergine olijfolie  
400 g cannellini-bonen uit blik, uitgelekt en  
afgespoeld  
50 g fijn geraspte vegetarische kaas in  
Parmezaanse stijl

- 1 Rasp de schil van 1 citroen fijn. Pers het sap uit beide citroenen; je hebt 60 ml citroensap nodig.
- 2 Kook de spaghetti in een grote pan met gezouten kokend water in ongeveer 8 minuten beetgaar en giet dan af. Doe terug in de pan en houd warm.
- 3 Maak intussen de salsa verde: doe de cashewnoten, pijnboompitten, basilicumblaadjes, de helft van de rucolablaadjes, het citroensap (zie tip), zout en 240 ml van de olie in een blender of keukenmachine en meng tot een bijna gladde saus. Breng op smaak met zout en peper.
- 4 Verhit de overgebleven olie in een grote hapjespan op hoog vuur, voeg de bonen, salsa verde, pasta en citroenrasp toe en meng tot alles goed warm is.
- 5 Bestrooi de spaghetti met de overgebleven rucola en de kaas.

**tip** Door het citroensap verandert de salsa verde snel van kleur, dus gebruik hem meteen. Als je de saus van tevoren wilt bereiden, maak hem dan zonder het citroensap, dek goed af en roer het sap er vlak voor het serveren door.

