

Veggie
of Vegan,
lekker simpel

Miki Duerinck &
Kristin Leybaert

Fotografie Heikki Verdurme

Manteau

© 2021 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Miki Duerinck & Kristin Leybaert

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

www.vegetarischekookstudio.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Fotografie: Heikki Verdurme
Auteursfoto cover: Heikki Verdurme
Auteursfoto p. 4: Femma
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan deze uitgave werd besteed, kan de auteur, noch de redactie, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die voortvloeit uit enige fout die in deze publicatie voorkomt.

ISBN 978 90 223 3760 8
NUR 440
D/2021/0034/150

INHOUD

Voorwoord

5

Vluggertjes vooraf

6

Brood en spelen

22

Zonnige verzinsels

44

Curry & co

86

Gezellig in herfst en winter

110

Zot van zoet

136

Register

164

Wij & de Vegetarische Kookstudio

175





Kook je met ons mee?

Als je het plan hebt om vers en gezond te koken, veggie of vegan, is het leuk om een serie receptjes bij de hand te hebben die vlot te maken zijn. Niet ingewikkeld, niet tijdrovend, en met ingrediënten die makkelijk te vinden zijn. Want hoe leuk koken ook is, je hebt niet elke dag de tijd om er intensief mee bezig te zijn. Terwijl je wel graag elke dag geniet van een lekker etentje, natuurlijk!

Daarom zijn we voor jou op zoek gegaan naar gerechten die je splenderwijs combineert met je drukke leven. We verzamelden een heleboel nieuwe ideeën, met een verfrissende kijk op wat een snelle, lekkere maaltijd zoal kan zijn.

Er zit van alles wat in! Fastfood en fingerfood, zalige ideetjes voor een lekkere lunch, stoofpotjes vol aroma en stevig comfortfood. Er zijn variaties op klassiekers die je kent uit de vlees- en viskeuken, maar evengoed nieuwe, speciale gerechten die je verrassen en uitdagen.

Qua stijl gaan we internationaal, met veel mediterrane invloeden, sferen uit het Midden-Oosten en Azië, en Mexicaanse smaken. Soms durven we al eens te mixen, en zelden houden we ons aan traditionele bereidingswijzen. Het is juist leuk om onverwachte mogelijkheden te exploreren, vind je niet?

Er zit ook zoet in het boek, met focus op eenvoud en originaliteit. Zo ontdek je niet alleen dat je snel een magnifieke taart kunt maken, maar ook dat heel wat onverwachte ingrediënten toch perfect in een dessert passen.

We hebben een boontje voor plantaardig koken. Daarom kreeg elk recept waarin zuivel gebruikt wordt, een evenwaardige vegan tegenhanger met 100% plantaardige ingrediënten. Zo heb je telkens de keuze welke versie je maakt: vertrouwd veggie (**blauw**), of avontuurlijk vegan (**groen**). Benieuwd wat je kiest!

Veel kookplezier!

Miki & Kristin

Pittige nachos met tomaat en avocado

Wat een zalig idee is dat, om tortillachips krokant te bakken in de oven met kaas. Hier wilden we onze eigen versie van maken! We kozen ervoor om tomaat en avocado mee te bakken en de kaas te vermengen met chilivlokjes, dat maakt de nachos pittig en fris. We serveren er zure room bij. Die maken we zelf met citroen. Vreemd maar waar: room en biologische (!) sojaroomb worden dikker wanneer je er citroensap aan toevoegt.

10 MINUTEN KOKEN • 10 MINUTEN IN DE OVEN

**Hapje voor 8 personen,
of voorgerecht voor
4 personen**

100 g tortillachips
200 g tomaat
1 avocado, in stukjes
50 g [cheddar](#) of [vegan kaas](#),
[type gouda of cheddar](#),
geraspt
1/2 koffielepel chilivlokjes
3 koffielepels citroensap
1/2 dl [room](#) of [bio sojaroomb](#)
1/2 bosje basilicum, gehakt
peper en zout
olijfolie

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Spreid de tortillachips uit over een ruime oven-schaal, of verdeel ze over individuele schaal-tjes.
- Snijd de tomaten open en verwijder de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in stukjes.
- Vermeng de tomatenstukjes met de avocado-stukjes en breng ze op smaak met 2 koffielepels citroensap, peper en zout. Verdeel ze over de chips.
- Vermeng de gemalen kaas met de chilivlokjes en strooi ze erover.
- Zet de nachos 10 minuten in de oven.

Intussen kun je zure room maken.

- Roer 1 koffielepel citroensap, peper en zout door de [room](#) of [bio sojaroomb](#).
- Neem de schaal uit de oven en verdeel er de room en het basilicum over.



Mexicaans gevulde tacoschelpen met een pittige dressing

Liever dan lange uiteenzettingen te geven over de vegetarische keuken, laten we mensen op beurzen en evenementen proeven hoe lekker het allemaal is. Meestal brengen we klaargemaakte hapjes mee, maar dit receptje hebben we ooit een dag lang ontelbare keren gewokt, met een publiek van nieuwsgierige supporters en proevers. Het is dan ook een gedroomde illustratie van hoe makkelijk het kan zijn om gezond en lekker te koken.

KLAAR IN 20 MINUTEN

Voor 6 taco's
(voor 2 personen als
hoofdgerecht)

6 tacoschelpen
100 g selderij, in stukjes
1 gele paprika, in stukjes
200 g rode bonen (uit blik)
2 tomaten, in stukjes
1 pepertje, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
1 avocado, in stukjes
1 koffielepel paprikapoeder
2 koffielepels citroensap
verse koriander, gehakt
olijfolie
peper en zout

Voor de dressing:

1 dl [mayonaise](#) of [veganaise](#)
([kant-en-klaar of volgens](#)
[recept op p. 158](#))
1/4 koffielepel kerriepoeder
1/4 koffielepel (gerookt)
paprikapoeder
mispunt chilivlokjes
zout

Zet de dressing klaar voor je begint met de taco's.

- Vermeng de mayonaise of veganaise met de specerijen.

Nu zijn de taco's aan de beurt.

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Verhit olie in de wok en roerbak de selderij- en paprikastukjes ongeveer 5 minuten.
- Voeg de bonen, de tomaten, het pepertje, de knoflook, de avocado en het paprikapoeder toe en roerbak alles kort maar heet.
- Breng de vulling op smaak met wat citroensap en zout en bestrooi ze met de koriander.
- Verwarm de tacoschelpen in de oven, vul ze en giet de dressing erover.





Krokante raviolikoekjes met spinazie-champignonsalade

Heb je al eens geprobeerd om verse ravioli te bakken in de pan? Dat gaat echt goed. Het trucje is dat je de ravioli voor het bakken eventjes kookt. Dan zijn ze al een beetje gaar maar wel nog stevig genoeg. In de pan krijgen ze direct een goudbruin, knapperig korstje. Zo serveer je ravioli eens helemaal anders, met een frisse salade erbij!

KLAAR IN 20 MINUTEN

Voor 4 personen

500 g verse ravioli gevuld met paddenstoelen

(bijvoorbeeld vacuüm verpakt)

250 g verse spinazieblaadjes, grof gehakt

500 g kerstomaatjes, in tweeën

500 g champignons, in schijfjes

1 bosje lente-ui, in stukjes

4 eetlepels zonnebloemolie

1 flinke eetlepel mosterd

peper en zout

olijfolie

BEREIDING

- Breng water aan de kook, kruid met wat zout en voeg de ravioli toe. Kook ze niet langer dan 1 minuut want ze moeten stevig blijven. Giet ze voorzichtig af, spoel ze onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
- Vermeng de spinazie met de kerstomaatjes, de champignons en het lente-uitje.
- Vermeng de zonnebloemolie met de mosterd en roer de olie door de groenten. Kruid met peper en zout.
- Verwarm wat olijfolie in twee grote bakpannen, verdeel de ravioli over de twee pannen en bak ze.
- Verdeel de salade over de borden en verdeel er de raviolikoekjes over.