

courgetti confetti

80+ kleurrijke vegetarische
recepten voor elke dag



MANON JOUSSET

Spectrum



- 01. Voorwoord ⁽⁰⁶⁾
- 02. Basisrecepten ⁽¹²⁾
- 03. Brunch ⁽¹⁸⁾
- 04. Brood ⁽⁴⁶⁾
- 05. Dips ⁽⁵⁶⁾
- 06. Hapjes & borrel ⁽⁶⁴⁾
- 07. Fromage ⁽⁸²⁾
- 08. Soep ⁽¹⁰²⁾
- 09. Diner ⁽¹¹²⁾
- 10. Bijgerechten & salades ⁽¹⁴⁸⁾
- 11. Zoet ⁽¹⁷⁰⁾
- 12. Merci ⁽²⁰⁵⁾
- 13. Register ⁽²⁰⁸⁾

Het is een willekeurige doordeweekse ochtend eind 2020. Ik zit met koffie op de bank als er een berichtje binnenkomt op Instagram met de vraag: Wat ziet dit er lekker uit, mag ik het recept? Wat leuk, dacht ik. Iemand die een gerecht wil maken dat ik heb bedacht.

Zo werd er een zaadje geplant en niet veel later opende ik een nieuw account: Courgetti Confetti. 'Courgetti' omdat ik houd van voedzame recepten met veel groenten, en 'Confetti' omdat eten een feestje is. Heel eerlijk: ik heb even getwijfeld of ik het wel zou doen – wat als mensen het gek zouden vinden?

Nu, bijna zes jaar later, ligt mijn eerste kookboek in de winkels. En ben jij dit aan het lezen. Dat voelt nog steeds een beetje onwerkelijk.

In dit boek vind je alles waar ik blij van word in de keuken, van voedzame maaltijden boordevol groenten tot het ultieme chocoladedessert. Ook mijn Franse roots heb ik een plekje gegeven, met een aantal familierecepten die te lekker zijn om voor mezelf te houden. Het zijn grotendeels simpele gerechten voor elke dag, met een paar recepten voor als je echt uit wilt pakken.

Dit is een vegetarisch kookboek. Zelf eet ik niet honderd procent vegetarisch, maar thuis kook ik altijd vega(n). Met dit boek wil ik twee dingen: heel veel mensen blij maken met lekker eten, en het gemiddelde aantal vegetarische maaltijden op de Nederlandse eettafel een beetje opkrikken. Niet omdat het moet, maar omdat

het lekker is. Makkelijk, voedzaam, kleurrijk – en ook nog eens goed voor de planeet.

Ik hoop dat je hier heerlijke inspiratie zult vinden voor elke dag: een makkelijke maaltijd voor doordeweeks, een verjaardagstaart voor je liefde, een showstopper voor op de kersttafel, lasagne voor je net bevallen vriendin, koekjes om uit te delen op kantoor en je go-to gezonde ontbijtje (waar je de avond van tevoren al naar uitkijkt).

En als ik je één tip mag meegeven: houd je zeker niet altijd precies aan het recept (behalve misschien de eerste keer). Speel ermee, wissel ingrediënten, geef er je eigen draai aan. Kook naar je eigen smaak, dat is het leukste wat er is.

Ik vind het een heel bijzonder idee dat deze recepten bij jou op tafel komen te staan. Er zit veel liefde in dit boek en ik heb er met ontzettend veel plezier aan gewerkt. Ik hoop dat deze recepten bij jou thuis net zo geliefd zullen worden als bij mij.

Liefs,
Manon



‘En als ik je één tip mag meegeven: houd je zeker niet altijd precies aan het recept. Behalve misschien de eerste keer. Speel ermee, wissel ingrediënten, geef er je eigen draai aan. Kook naar je eigen smaak, dat is het leukste wat er is.’

Mango-passievrucht-overnight oats

Voor: 1 persoon

Tijd: 10 minuten

Ingrediënten

- 25 g havermout
- 30 g mangopuree
- 80 g plantaardige melk met kokos (of andere melk naar keuze)
- 120 g kokos- of sojayoghurt (of andere yoghurt naar keuze)
- optioneel: 1 tl chiazaad
- optioneel: 1 tl lijnzaad

Toppings

- 1 blokje diepvriespassievrucht, ontdooid
- (geroosterde) kokosvlokken of kokosrasp
- vers fruit (bijv. passievrucht, mango, banaan en/of frambozen)

Overnight oats gaan nooit vervelen. Je kunt er namelijk eindeloos mee variëren: gebruik steeds verschillende soorten yoghurt en fruit als basis voor je oats, en wissel lekker af met de toppings. Het is een perfect recept om te mealpreppen voor meerdere dagen: vermenigvuldig de ingrediënten voor de overnight oats drie- of viermaal en volg het recept tot en met stap 2. Het blijft een paar dagen lekker in de koelkast. Schep in de ochtend een lekkere portie overnight oats in een schaalje en maak het af met toppings naar keuze.

Bereiding

1. Meng alle ingrediënten voor de overnight oats in een potje of schaalje.
2. Zet minimaal 1½ uur (of een hele nacht) in de koelkast.
3. Maak de overnight oats (vlak voor je het gaat eten) af met de passievrucht, een beetje (geroosterde) kokos en vers fruit naar keuze.

Afhankelijk van de yoghurt en mangopuree die je gebruikt, kunnen de overnight oats wat steviger of juist vloeibaarder uitvallen. Vind je ze te stevig? Voeg dan een scheutje extra melk toe. Zijn ze juist te vloeibaar? Gebruik dan de volgende keer iets minder melk.

TIP:

Maak je eigen mangopuree door (diepvries)mangoblokjes te pureren.





(01)

(02)



(03)



(04)



01. *Spicy paprika-fetadip met limoen*
02. *Opgeklopte jalapeñoboter*
03. *Tapenade van zongedroogde tomaten & olijven*
04. *Bieten-mascarponedip met gepofte honing-citroenmais*



Geroosterde ontbijtkoek met époisses, vijgenjam & vijgen

Voor: 12 stuks

Tijd: 10-15 minuten

Ingrediënten

- 6 dikke plakken ontbijtkoek
- ca. 30 g roomboter
- ca. 180 g époisses
- 12 tl vijgenjam
- 4-6 verse vijgen (of een handje druiven), in stukjes gesneden

Ontbijtkoek met Franse kaas is mijn *signature*-hapje. En vanaf nu hopelijk ook dat van jou. Je denkt in eerste instantie misschien 'wat een aparte combinatie!', maar geloof me, dit is de ultieme zoet-hartigcombi. Gegarandeerd succes bij alle kaasliefhebbers.

Bereiding

1. Bestrijk de ontbijtkoek aan beide kanten met roomboter. Halveer de plakken in de lengte zodat je 12 smalle stukjes hebt.
2. Bak de stukjes ontbijtkoek aan beide kanten goudbruin en knapperig in een koekenpan.
3. Verdeel de époisses over de plakjes ontbijtkoek. Schep 1 theelepel vijgenjam op elk hapje en garneer met de verse vijgen.

Dit hapje is ook heerlijk met andere soorten kaas zoals gorgonzola of camembert



Flatbread met halloumi, geroosterde bloemkool & kruidenyoghurt

Voor: 4 personen

Tijd: 30 minuten

Bloemkool

- ca. 550-600 g bloemkool
- 1½ tl paprikapoeder
- 1½ tl komijnzaad
- ½ tl cayennepeper of chilipoeder

Kruidenyoghurt

- 300 g Griekse yoghurt, 5% vet (of halfvolle kwark)
- 10 g verse peterselie
- 10 g verse koriander
- 5 g verse munt
- 1 teen knoflook

En verder

- 225-400 g halloumi
- 4 flatbreads (Zelf maken? Check blz. 55)
- toppings naar keuze, zoals ingemaakte groenten, granaatappel en verse kruiden

Benodigdheden: staafmixer

Dit is zo'n gezellig gerecht waarbij je alle losse elementen in aparte schaaltes op tafel kunt serveren. Het zorgt voor een vrolijke, kleurrijke tafel en iedereen kan de flatbreads naar eigen smaak beleggen. Dit is ook heerlijk met andere gegrilde groenten, zoals paprika, aubergine of courgette.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C hetelucht.
2. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Maak de bloemkoolmarinade door een flinke scheut olijfolie te mengen met het paprikapoeder, komijnzaad, de cayennepeper en een snuf zout. Meng door de bloemkoolroosjes, verdeel ze over een bakplaat en rooster 20-25 minuten in de oven.
3. Optioneel: laat de halloumi even weken in een bakje met heet water voor een zachtere textuur.
4. Mix alle ingrediënten voor de kruidenyoghurt met een staafmixer. Proef en breng op smaak met zout en olijfolie.
5. Snijd de halloumi in plakken van ca. 1 cm. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de plakken halloumi aan beide kanten goudbruin.
6. Verwarm de flatbreads kort in de oven of in een koekenpan.
7. Beleg de flatbreads met de kruidenyoghurt, bloemkool, halloumi en andere toppings naar keuze, of serveer in aparte schaaltes op tafel en bouw je eigen flatbread.



ZOET

Chocoladefondanttaart

Voor: 8-12 stukjes

Tijd: 20 minuten (+ 25 minuten oventijd)

Ingrediënten

- 220 g pure chocolade
- 80 g melkchocolade
- 200 g roomboter + extra om de vorm in te vetten
- 5 eieren
- 180 g suiker
- 90 g bloem
- ½ tl zout
- 1 el poedersuiker
- optioneel voor erbij: vers geklopte slagroom, een bolletje ijs, vers rood fruit en/of een snuf zeezoutvlokken

Benodigheden: ronde springvorm
(ca. Ø 20 cm)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 170 °C boven- en onderwarmte.
2. Smelt de twee soorten chocolade met de roomboter au bain-marie: zet een hittebestendige kom boven een pan met zacht kokend water (de kom mag het water niet raken) en roer tot een glad mengsel.
3. Klop de eieren met de suiker tot alles goed gemengd is.
4. Meng de gesmolten chocolade beetje bij beetje door het eimengsel. Meng vervolgens de bloem en het zout erdoor.
5. Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier en vet de randen in met roomboter. Schenk ⅔ van het beslag in de springvorm en bak 12 minuten in de oven. Schenk dan de rest van het beslag in de vorm en bak nog 12-15 minuten, tot de bovenkant net gaar is maar nog een beetje zacht aanvoelt.
6. Laat de taart minimaal 30 minuten afkoelen op kamertemperatuur.
7. Serveer met een beetje poedersuiker en eventueel wat vers geklopte slagroom, een bolletje ijs, vers rood fruit en/of een snuf zeezoutvlokken.

Bewaar de taart 2-3 dagen op een koele plek buiten de koelkast, afgedekt met plasticfolie of in een luchtdichte verpakking. In de koelkast blijft de taart 4-5 dagen goed. Haal de taart een uur voor het serveren uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen.

*Wat mij betreft
het ultieme
chocolade dessert!*