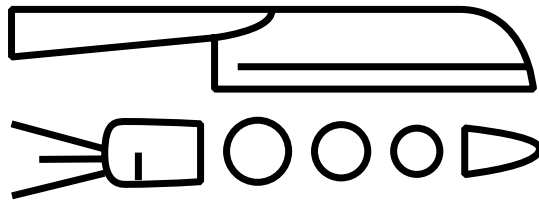


VEGGIE



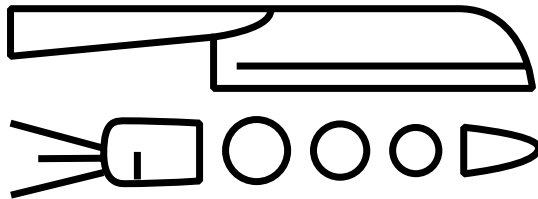
Ingrid Bernard



MINUTEN IN
DE KEUKEN



VEGGIE



Fotografie:

Nicolas Lobbestaël
en Maud Argäibi

Vormgeving:

Soizic Chomel de Varagnes
en Mathilda Motte

Manteau

INHOUD

Inleiding	11
Erwtensoep	12
Misoep	14
Chili-sin-carnesoep.....	16
Libanese salade	18
Lauwe rijtsalade op Italiaanse wijze.....	20
Vegan caesarsalade	22
Coleslaw met 2 soorten kool.....	24
Bruschetta met wortel	26
Frittata met voorjaarsgroenten.....	28
Groene wrap.....	30
Groenten op een bedje van spinazie.....	32
Provençaalse gegrilde groenten	34
Groenteschotel met kerrie	36
Winterse wokgroenten	38
Spaghettipompoen met polenta.....	40
Gevulde pompoen.....	42
Aardappeltjes met schapenkaas.....	44
Gratin van 2 soorten kool.....	46
Provençaalse hartige taart	48
Hartige quinoacake	50

Citroenpolenta met groenten	52
Zomerse boekweitpilav	54
Pasta met groene groenten.....	56
Bami met groenten	58
Gevulde conchiglioni	60
Basmatirijst met groenten.....	62
Parmentier van groene linzen.....	64
Bloemkoolcouscous.....	66
Pizza met flespompoen.....	68
Portobelloburger.....	70
Ingrediëntenregister.....	72
Met en wegen.....	74

INLEIDING

Iedereen heeft wel wat recepten paraat die heel snel klaar zijn, maar vaak zijn dat altijd dezelfde. Als je dan eens zin hebt in iets anders en weinig tijd hebt, kun je terecht bij *Veggie*. In dit boek vind je 30 vegetarische recepten die niet alleen binnen 7 minuten klaar zijn, maar ook je smaakpapillen verwennen!

Ik ben al mijn hele leven vegetariër en vind groenten heerlijk om te eten en te bereiden. Op mijn blog 'Bidule et Cocotte' vind je simpele, lekkere en makkelijke recepten, waar je meestal wel langer dan 7 minuten mee bezig bent. Toch ben ik de uitdaging aangegaan en heb ik mijn weddenschap gewonnen, namelijk dat het heel makkelijk is om met 7 minuten voorbereidingstijd een lekkere vegetarische maaltijd op tafel te zetten!

Ingrid Bernard

LIBANESE SALADE

2 tot 3 pers. / vegan / kooktijd: 5 min.



- 1** pitabroodje
- 12** kerstomaatjes
- ½** komkommer
- ½** groene peper
- 150 g** groene sla (4 handjes)
- 125 g** kikkererwten uit blik (uitgelekt)
- 1 el** olijfolie
- Voor de dressing**
- 3 el** olijfolie
- sap van ½** citroen
- ½ el** gedroogde koriander
- ¾ el** komijnpoeder
- zout

1 • Rooster het pitabrood tot het bol staat. Snijd het doormidden en rooster de helften.

2 • Meng in een slakom de olijfolie, het citroensap, de koriander, het komijnpoeder en wat zout. Snijd de kerstomaatjes doormidden. Schil de komkommer, snijd hem overlangs in vieren en daarna in plakjes. Haal de zaadjes uit de peper en snijd hem fijn. Doe alle groenten in de slakom en voeg de kikkererwten toe.

3 • Besprenkel het pitabrood met olijfolie, snijd het in stukjes en strooi ze over de salade. Schep om en serveer.



COLESLAW MET 2 SOORTEN KOOL

2 tot 4 pers. / glutenvrij / kooktijd: 6 min.



2 tot 4 eieren (1 p.p.)

250 g rodekool

250 g groenekool

1 wortel (150 g)

75 g mais

gomasio (fijngemalen
sesamzaadjes met zeezout)

Voor de dressing

1 tl sinaasappelsap

1 tl bergamotcitroensap

2 tl citroensap

½ tl grove mosterd

2 el zonnebloemolie

1 el olijfolie

1 snufje kerriepoeder

zout en zwarte peper

1 • Kook de eieren 6 minuten.
Spoel ze af met koud water.

2 • Meng de ingrediënten
voor de dressing in een slakom.
Verwijder het buitenste harde
blad en de harde kern van de
kolen. Schraap de wortel. Rasp
de kolen en wortel boven de
slakom.

3 • Voeg de mais toe en
schep goed om. Pel de eieren,
snijd ze in plakjes en leg ze op
de salade. Strooi er voor het
opdiene wat gomasio over.



GROENTESCHOTEL MET KERRIE

3 tot 4 pers. / vegan & glutenvrij / kooktijd: 20 tot 25 min.



- 400 g** nieuwe aardappels
- 3** jonge wortels (200 g)
- 3** lente-uitjes (40 g)
- 60 g** doperwten (diepvries)
- 4 dl** kokosmelk
- 1 scheutje** olijfolie
- 1 volle tl** kerriepoeder
- ¼ tl** zout
- 1 snufje** zwarte peper

1 • Boen of schil de aardappels en wortels. Snijd de aardappels in vieren. Snijd de wortels met een dunschiller in linten.

2 • Snipper de lente-uitjes en fruit ze in een koekenpan met wat olie. Zet het vuur laag en voeg de wortel, aardappel en doperwten toe. Schenk de kokosmelk erbij. Strooi het kerriepoeder, wat zout en peper in de pan en roer alles rustig door elkaar.

3 • Dek de pan af en laat 20 tot 25 minuten stoven.



GEVULDE POMPOEN

4 pers. / vegan & glutenvrij / kooktijd: 50 min.



Voor de pompoenen

2 kleine pompoenen
(2 x 500 g)

1 el olijfolie

½ tl komijnpoeder

Voor de granen

1 middelgrote ui

125 g tofoe met kruiden

250 g granenmix

1 tl komijnpoeder

2 el olijfolie

zout en zwarte peper

1 • Verwarm de oven voor op 175 °C. Was de pompoenen, snijd een kapje van de bovenkant en lepel de pitten eruit. Meng olijfolie, komijn en wat zout en schenk het mengsel in de pompoenen.

2 • Pel en snipper de ui. Snijd de tofoe in blokjes. Fruit de ui en tofoe in een koekenpan met wat olie, voeg de granen, komijn, zout en peper toe en meng.

3 • Vul de pompoenen met het mengsel en druk het goed aan. Zet de pompoenen in een ovenschaal en zet 40 minuten in de oven, tot een mes er makkelijk in glijdt. Snijd de pompoenen doormidden en schik ze op de borden.

