

✂ Snel en eenvoudig ✂

# VEGETARISCH

Clarissa en Florian Sehn



DELTA $\Delta$ S

## **SNEL & LEKKER VEGETARISCH**

*blz. 4*

Tips en trucs voor snel en eenvoudig  
vegetarisch koken.



## **SANDWICHES & CO.**

*blz. 9*

Hier vind je allerlei belegde broodjes die  
je uit het vuistje kunt eten. Veel daarvan  
zijn ook zeer geschikt als snack voor  
onderweg.



## **FRIETJES, BORRELHAPJES & CO.**

*blz. 47*

Wie een alternatief voor klassieke  
'frietjes' zoekt, vindt hier zeker iets van  
zijn gading. Maar ook bijzondere hapjes,  
zoals fetakoekjes of sushi in een nieuw  
jasje, moet je zeker een keer uitproberen.



## **BURGERS & CO.**

*blz. 67*

De hamburger is en blijft dé topper  
als we denken aan een snelle hap.  
Daarom geven we hem een  
welverdiend eigen hoofdstuk.



## PIZZA & CO.

*blz. 89*

Iedereen houdt van pizza! Wij ook en we willen jou graag met een paar creatieve ideeën verrassen. Maar ook voor flammkuchen of Turkse pizza vind je in dit boek een recept zonder vlees.



## DIPS, SAUZEN & CO.

*blz. 107*

Dips en sausjes zijn onmisbaar. De ene keer pikant, de andere keer fruitig zoet: in dit boek is voor iedere smaak wel iets te vinden.



## BROODJES & CO.

*blz. 137*

Bij ons moet het snel en gemakkelijk gaan. Daarom laten we onze broodwaren meestal in de oven rijzen en proberen we zo veel mogelijk te werken met ons basisdeeg waarvan de ingrediënten nauwelijks aangepast hoeven te worden.



## EXTRA

*blz. 154*

Register van recepten	blz. 154
Register van ingrediënten	blz. 156

# VEGETARISCH ZONDER TOFOE

De verstokte alleseter heeft de neiging om bij het woord 'vegetarisme' meteen aan tofoe te denken. En waarom zou je hem dat kwalijk nemen? Want het is voor veel kersverse vegetariërs heel gewoon om worst, vlees en vis voor tofoe en andere vleesvervangers in te ruilen. Zo zijn er bijvoorbeeld tofoesticks in plaats van vissticks te koop en bevat vegetarische bolognesesaus fijngehakte tofoe. Maar waarom eigenlijk? Met die enorme keuze aan goed verkrijgbare peulvruchten evenals groente en fruit en soorten kaas zou je ook in staat moeten zijn om zonder tofoe of seitan volwaardig en lekker te koken.

Daarom wilden wij in ons kookboek geen tofoe of seitan gebruiken en laten zien wat er allemaal nog meer mogelijk is. Heb je zin in een broodje met vlees? Probeer dan eens de versie met gepaneerde oesterzwammen (zie recept op blz. 41). Of vervang gewoon een keertje het worstje van de hotdog door een wortel (zie recept op blz. 76). We wensen je heel veel plezier bij het uitproberen en natuurlijk 'smakelijk eten'!

## LEKKER EN SNEL: HET KAN!

Snel klaar te maken en snel te eten – deze criteria zijn steeds belangrijker in ons jachtige leven. Onze korte middagpauze wordt bijvoorbeeld nog veel doeltreffender als we even snel een broodje gaan halen en dit tijdens een wandeling in de frisse lucht opeten.

En natuurlijk wordt het allemaal nog veel lekkerder met zelfgemaakte gerechtjes. Een hamburger of hotdog zonder vlees, een verrassende pita of een overheerlijke pizza... Of je dan ter plaatse, onder het lopen, op een bankje in het park of thuis geniet van je eten, kun je zelf bepalen.

# FASTFOOD EN VEGETARISME

De snelle hap wordt steeds populairder, maar toch is er duidelijk sprake van een ommekeer. Jarenlang hadden de alom bekende fastfoodketens de markt in handen en zij boden maar weinig keuze en alternatieven. Gaandeweg groeide echter het aantal vegetariërs, en bovendien het verlangen naar een gezonder leven, en is het vegetarisme met zijn 'veganistische stroming' eindelijk een vast onderdeel van de maatschappij geworden. Het is dan ook zo dat niet alleen de 'groten' vegetarische alternatieven op hun menukaarten aanbieden. Steeds meer kleine en onafhankelijke restaurantjes openen hun deuren en bieden naast het standaardassortiment ook lekkernijen zonder vlees en 'zonder dier' aan. Hierdoor zorgen ze voor een grotere keuze, waardoor ook de vraag naar vegetarische en veganistische snacks uit het vuistje verder toeneemt. Geleidelijk neemt het ongezonde imago af en hoeft het grijpen naar een snelle maaltijd niet meer per se tot een slecht geweten te leiden.

## VEGANISTISCH STOPLICHT

*Om nog sneller en gemakkelijker uit te zoeken welke recepten veganistisch zijn of veganistisch gemaakt kunnen worden, hebben wij ieder recept met behulp van ons 'veganistisch stoplicht' een kleur gegeven.*



Het recept is veganistisch.



Dit recept is eenvoudig veganistisch te maken.



Een veganistische versie hiervan vraagt een totaal nieuw recept en/of is te tijdrovend.



# SANDWICHES & CO.

*Of het nu een loempia, een pitabroodje of een wrap is...*

... je eet ze zonder bestek. Toch horen ze niet bij de burgers of de borrelhapjes thuis. De verscheidenheid in deze gerechten wordt duidelijk in dit hoofdstuk waarin we een reis langs de wereldkeukens maken. Van Italië via Mexico tot Azië...



# CROSTINI MET TOMAAT, AMANDEL EN MUNT

*Deze crostini zijn niet alleen als voorgerecht een topper.  
Met een groene salade erbij heb je zeker genoeg  
voor twee personen. De heerlijk frisse munt zorgt  
voor een bijzondere smaaksensatie.*

## INGREDIËNTEN

Voor ongeveer 15 stuks

Bereidingstijd: 30 minuten

80 g amandelen  
250 g kerstomaten  
50 g zongedroogde tomaten in olie  
2 tl gedroogde munt  
1 knoflookteentje  
1 tl zout  
versgemalen peper  
1 stokbrood  
4 el olijfolie

### Tip

Het tomaat-amandel-muntmengsel  
smaakt ook heerlijk als pastasaus.

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 180°C. Voor de tomatenpasta: hak de amandelen grof en rooster ze in een pan zonder olie. Was de kerstomaten en doe ze in de keukenmachine. Voeg de geroosterde amandelen, de zongedroogde tomaten, 2 eetlepels olie van de tomaten, de munt, het gepelde knoflookteentje, zout en peper toe en pureer alles tot een glad mengsel.
2. Snijd het stokbrood in 15 duimdikke sneden, bestrijk met olijfolie en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster de sneden stokbrood 7 minuten in de oven. Haal ze eruit en bestrijk ze royaal met de pasta van tomaat, amandel en munt. Zet ze nog 5 minuten extra in de oven, haal ze eruit en dien op.



CROSTINI MET TOMAAT,  
AMANDEL EN MUNT