

DE VEGA OPTIE

© Joke Boon 2019

Alle rechten voorbehouden

Boekverzorging Sarah Meers

Fotografie Saskia Lelieveld

Styling Alexandra Hereijgers

Naar een idee van Willemijn Visser

NUR 440

ISBN 978 90 468 2482 5

www.nieuwamsterdam.nl

DE VEGA OPTIE

50 HOMEMADE VLEESVERVANGERS

Joke Boon

NWADAM

INHOUD

DE VEGA OPTIE

INLEIDING	8
1 AAN DE ROL	24
2 BALLEN	48
3 BROODJES & BURGERS	60
4 IN EEN SAUSJE	94
5 IN EEN JASJE OF GEVULD	110
6 KOEKJES, BEIGNETS & MUFFINS	136
7 BASISRECEPTEN	146
BRONNEN	150
DANKJEWEL	152
INDEX	154





WAAROM DIT BOEK

We zaten aan de muntthee, nota bene bij Loetje (een keten van biefstukrestaurants), toen uitgever Willemijn Visser mij haar plan voorlegde: een kookboek over vleesvervangers. Ze liep al een poos met dit idee rond. 'Wil jij het schrijven?' vroeg ze. Meteen zei ik: 'Ja, ik wil!' Daar hoefde ik geen seconde over na te denken, want wél of juist géén vlees eten is een onderwerp dat mij dagelijks bezighoudt.

Kent je die clown in het circus? Die op hoge stokjes een groot aantal borden draaiende probeert te houden? Op het gebied van vlees eten ben ik die clown. Ik ben zeer ambivalent waar het vlees eten betreft. Lange tijd en meerdere malen was ik vegetariër, ik trouwde een man die hevig naar vlees verlangt,

kreeg twee kinderen van wie de een uit milieuoverwegingen vegetariër werd en de ander omdat ze het zo zielig vindt. Ik schrijf en ontwikkel recepten voor OKvlees.nl en was een poos gastredacteur voor Vegatopia. Als ik een dierentransport op de weg zie rijden dan schiet ik vol, en sinds de oprichting van de Partij voor de Dieren ben ik lid. En toch heb ik soms ook gewoon heel erg trek in een biefstuk, een stuk rookworst of uitgebakken spekjes. Maar ik ben ervan overtuigd dat het wat betreft onze vleesconsumptie minder en beslist anders moet en kan. En daarom vond ik dit idee van Willemijn, een boekje vol met vleesvervangers, zó geweldig dat ik meteen bevestigend antwoordde. Ja, ik wil dit kookboek schrijven!

INLEIDING

Een **carnivoor** eet hoofdzakelijk dierlijk voedsel, een **omnivoor** is een alleseter en eet zowel dierlijk als plantaardig voedsel en een **herbivoor** voedt zich uitsluitend met planten. De meeste mensen zijn omnivoor. Het is overdreven om te stellen dat er net zoveel voedingswijzen als mensen zijn, maar er zijn er wel een groot aantal. Wat betreft het geen vlees eten zijn er de volgende mogelijkheden. Een **vegetariër**, ook wel aangeduid als **lacto-ovo-vegetariër**, eet geen vlees en geen vis, maar wel zuivel en eieren. Bijproducten van de slacht zoals stremsel voor kaas en gelatine voor snoep en pudding worden ook vermeden. 5 procent van de wereldbevolking is vegetariër.

Een **veganist** is iemand die geen dierlijke producten eet: geen vlees, geen vis, en geen producten zoals honing, zuivel en eieren, maar uitsluitend plantaardig voedsel. Ook gebruikt een veganist geen dierlijke producten zoals wol en leer.

De **flexitariër** eet een of meerdere dagen per week geen vlees (het Voedingscentum gaat hierbij uit van drie dagen per week geen vlees, dus ook niet op brood of in snacks). Uit onderzoek blijkt dat in 2016 67 procent van alle Nederlanders flexitariër is (bron: Natuur & Milieu).

Een **pesoctariër** eet geen vlees maar wel vis, en een **pollotariër** eet geen vlees of vis maar wel gevogelte.

WIE IS WIE?

AAN

I

ROL



DE

1



SLAVINK VAN BOON EN PREI MET EEN LICHTE TOMATEN-MOSTERDJUS

4 PERSONEN — VEGAN ✨

Deze vinken van bonengehakt gewikkeld in preilinten zijn wonderbaarlijk lekker in combinatie met de tomaten-mosterdjus. Ze zijn eenvoudig te maken. Je kunt ze goed invriezen.

Ingrediënten

voor 8 vinken

1-2 preien

1 potje witte bonen in
tomatensaus (340 gr)

500 ml

groentebouillon
(zelfgemaakt of van
een blokje)

50 gr gezouten

pinda's

1 sjalot, in grove
stukken

5 zwarte olijven
zonder pit

1 teen knoflook,
gepeld

1 x 25 gr + 1 x 30 gr
havermout

½ tl gedroogde tijm

1 tl pimentón

peper

olijfolie of een andere
plantaardige olie om
in te bakken

1½ tl bloem

½ el grove mosterd

- Snij het kontje van de prei. Maak in de lengte van de prei een lange snee en haal het buitenste blad eraf, dit wordt niet gebruikt. Haal er 8 preibladeren af en was onder koud stromend water, vaak zit er veel zand aan.
- Laat de bonen zo'n 30 minuten uitlekken in een bolzeef en vang het tomatensap op, want dit wordt nog gebruikt. Schep af en toe om.
- Kook de bladeren 5 minuten in de groentebouillon. Je zult ze een beetje op moeten vouwen om in de pan te laten passen, of doe het in gedeeltes. Laat daarna uitlekken en afkoelen. Spreid uit op een snijplank. Bewaar de bouillon voor de jus.
- Maal de pinda's, het sjalotje, de olijven en de knoflook tot grove kruimels in de keukenmachine. Voeg de uitgelekte bonen, 25 gram havermout, tijm, pimentón en wat peper toe en maal tot een samenhangend mengsel.
- Doe over in een kom. Geef het mengsel structuur door er met een lepel de andere 30 gram havermout door te roeren. Verdeel in 8 porties en zet 10-15 minuten in de koelkast om op te stijven.
- Leg een afgekoeld preiblad op een snijplank. Snij het wit van het groene deel. Vorm – met koele handen – van de porties bonenmengsel een bal die je tot een worstje vormt. Leg in de lengte op het witte preiblad en vouw de uiteinden naar binnen. Snij het groene deel van het preiblad in de lengte doormidden en wikkel deze om de korte kanten van de vink. Het doel is dat de bonenvulling helemaal met preiblad omwikkeld is. Dep de vinken droog.
- Verhit 2-3 eetlepels olie in een ruime koekenpan. Braad de vinken rondom aan en plaats dan een deksel op de pan. Bak in 15 minuten bruin en gaar, keer ze met een spatel regelmatig om.
- Haal de vinken uit de pan en leg op een bord. Voeg nog 1 eetlepel olie toe aan de pan en strooi de bloem erin, roer door en laat even bakken. Doe de opgevangen tomatensaus, de mosterd en een flinke scheut van de bouillon erbij. Roer goed en laat even doorkoken tot een gebonden jus.
- Serveer de jus bij de vinken.

TIP Lekker met andijviestamppot of gekookte aardappelen en sperzieboontjes.

FILODEEG- POMPOENROLLETJES

4-5 PERSONEN — VEGETARISCH ✱

De met feta gevulde filodeegsigartjes (sigara böreği) vormden de inspiratie voor deze heerlijke rolletjes met kruidige pompoenvulling. Tegenwoordig is pompoen het hele jaar door verkrijgbaar. Dat is fijn, want ook zomers smaken deze rolletjes goed. Ze bevatten wat meer vulling dan de klassieke versie en dan de filodeegrolletjes op blz. 31. Ook geschikt om in te vriezen, bestrijk ze dan voor het bakken met gesmolten boter en bestrooi met de zaadjes. Filodeeg droogt snel uit, bedek daarom steeds het geopende pak met een natte theedoek terwijl je een rolletje maakt. Je kunt ze een aantal uur van tevoren maken: dek ze dan goed af met plasticfolie of een natte doek.

Ingrediënten

voor 16 rolletjes

750 gram pompoen met oranje vruchtvlees, schoon gewicht, in stukken
2 uien, in grove stukken
1 flinke tak rozemarijn, in stukken geknipt
3 el olijfolie
zout en peper
50 gr pijnboompitten
100 gr feta
2 takjes tijm, de blaadjes eraf gerist
1 pak filodeeg à 330 gr (16 driehoekige velletjes, verkrijgbaar bij supermarkt en toko)
100 gr boter, gesmolten
1 el sesam- of nigellazaad

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
- Verdeel de pompoen, uien en rozemarijn over de bakplaat in een enkele laag. Bestrooi met zout en peper en besprenkel met de olie. Zet in het midden van de oven en laat 45 minuten bakken. Schep tussentijds één keer om.
- Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan, blijf erbij want opeens gaat het hard. Doe over in een ruime kom.
- Verkruimel de feta en prak met een vork wat fijner, doe samen met de tijmblaadjes in de kom bij de pijnboompitten.
- Laat de pompoen afkoelen als hij gaar is. Verwijder de harde delen van de takjes rozemarijn. Pureer de pompoen met de uien en de rozemarijn in de keukenmachine of met de staafmixer tot een grove puree die nog wat structuur heeft. Schep met een lepel het fetamengsel erdoor.
- Neem telkens een velletje filodeeg. Bestrijk met een kwastje de randen van het deeg met gesmolten boter en leg in de breedte van het velletje 2 lepels van de pompoenvulling. Vouw de randen van het filodeeg naar binnen en rol langzaam op. Strijk af en toe wat gesmolten boter over het deeg zodat het goed plakt. Ga zo door tot alle velletjes gevuld zijn.
- Leg alle rolletjes op de bakplaat, bestrijk met gesmolten boter en strooi het sesam- of het nigellazaad erover. Bak in het midden van de op 200 °C graden voorverwarmde oven in 20 minuten krokant en goudbruin.

TIP Lekker met een frisse salade.





FILODEEGROLLETJES MET NOTEN, TAHOE EN HOISINSAUS

4 PERSONEN — VEGETARISCH/VEGAN ✨

Deze filodeegrolletjes lijken op kleine loempiaatjes. Ze zijn eenvoudig te maken. De vulling van tahoe is lekker op smaak gebracht met hoisinsaus. Dat kun je behalve in de toko tegenwoordig ook in veel supermarkten kopen. De rolletjes zijn heerlijk bij een bord rijst met groenten, maar doen het ook goed als snack, voorgerecht of lunch. Zelfs de notoire tahoe-hater vindt dit lekker. Je bakt ze in de oven maar frituren kan uiteraard ook. Filodeeg droogt snel uit, bedek het geopende pak daarom steeds met een natte theedoek terwijl je een rolletje maakt. Maak je ze een paar uur van tevoren, dek ze dan goed af met plasticfolie.

Ingrediënten

voor 16 rolletjes

275 gr tahoe
75 gr gezouten
cashewnoten of zoute
pinda's
4 flinke el hoisinsaus
75 gr (toko of
supermarkt)
1 lente-ui, in ringetjes
1 pak filodeeg
à 330 gr
(16 driehoekige
velletjes, verkrijgbaar
supermarkt en toko)
75 gr boter,
gesmolten
(vegan: olie)

- Snij de tahoe in plakken en leg, als je daar tijd voor hebt, 30 minuten tussen velletjes keukenpapier. Zet er iets zwaars op zodat het vocht eruit geperst wordt.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Maal de tahoe, cashewnoten, hoisinsaus en lente-ui in de keukenmachine tot het de structuur heeft van grof gehakt.
- Bestrijk met een kwastje de randen van een velletje filodeeg met gesmolten boter of olie en leg hierop in de breedte een lepel van de tahoevulling. Vouw de randen van het filodeeg naar binnen en rol langzaam op tot een rolletje. Strijk hierbij af en toe wat gesmolten boter over het deeg zodat het goed plakt. Ga zo door tot alle velletjes gevuld zijn.
- Leg de rolletjes op de bakplaat en bestrijk met gesmolten boter of olie. Bak ze 15-20 minuten krokant en goudbruin in het midden van de oven.
- Of frituur de rolletjes 6-8 minuten in olie van 180 graden. Laat uitlekken op keukenpapier.

TIP Lekker met rijst en groenten.

WORSTJES MET APPEL, GEKARAMELLISEERDE UI EN KAAS

4 PERSONEN — VEGETARISCH ✨

Dit zijn verrukkelijke worstjes met een knapperig noten-paneerkorstje en een verrassende vulling van appel, ui en kaas. Makkelijk om te maken en erg lekker en karaktervol van smaak. Je kunt ze zowel in de oven als in de koekenpan bakken. Bijzonder is dat je deze worstjes afgekoeld in dunne plakjes kunt snijden en ze dan heerlijk zijn op een boterham met grove mosterd!

Ingrediënten

voor 4 worstjes

200 gr aardappelen,
geschild

1 flinke el fijne

peterselie, gehakt

2 eieren (1 voor de
worstjes, 1 voor
het paneren)

boter

½ rode ui, heel
fijngesnipperd

¼ appel zacht zuur,
geschild en zonder
klokhuis

2 tl appelstroop
zout en peper

1 oude volkoren
boterham

100 gr pittige oude
kaas, grofgeraspt

4-5 el paneermeel
(bij voorkeur
zelfgemaakt
van oud brood)

2 el + 1 el

amandelschaafsel
(fijne lepels)

- Snij de geschilde aardappelen in stukken en kook in water met wat zout gaar. Giet af en laat even uitdampen. Stamp of prak dan met een vork fijn en meng de peterselie en 1 losgeklopt ei erdoor. Zet even apart.
- Smelt een klontje boter in een koekenpan en fruit de gesnipperde ui zachtjes aan gedurende 2 minuten. Snij de appel in kleine blokjes en bak deze 5-8 minuten mee tot de ui en appel zacht zijn.
- Voeg de appelstroop toe. Bak al omscheppend nog 1 minuut mee. Maal er wat peper over.
- Maal de boterham met 2 eetlepels amandelschaafsel in de keukenmachine tot grof kruim.
- Meng het uimengsel, het broodkruim en de kaas door het aardappelpureemengsel. Roer goed door en zet 30 minuten koel weg.
- Maal 1 eetlepel amandelschaafsel met het paneermeel even kort in de keukenmachine tot het schaaftel grof verkruid is. Doe het mengsel op een bord. Klop in een diep bord 1 ei los.
- Vorm van het aardappel-uimengsel 4 even grote porties. Vorm er ballen van en modelleer deze met koele hand tot worstjes. Haal eerst door het ei en daarna door het paneermeel. Zorg dat ze overal bedekt zijn.

Oven

- Verhit de oven voor op 180 graden. Leg een vel bakpapier op een bakplaat en bestrijk of bespuit met wat olie.
- Leg de worstjes op de bakplaat en vet ze licht in met olie. Bak ze in het midden van de oven in 20 minuten bruin en krokant.

Koekenpan

- Verhit 2-3 eetlepels olie in een koekenpan en bak de worstjes rondom bruin en knapperig in ongeveer 10 minuten.

TIP Lekker bij andijviestamppot.



REGISTER

adukibonen

Japanse kroket met miso en sojadicp 44

appel

Worstjes met appel, gekaramelliseerde ui en kaas 32

atjar

Satéburger met pindamayonaise, atjar en seroendeng 63

aubergine

Aubergineburger met worteltatziki 66

Dubbelgebakken aubergineballetjes met pijnboompitten 52

Groentereepjes met shoarmakruiden en kapsalonvariatie 90

Italiaanse aubergineschnitzel met tomatensaus en gebakken kappertjes 133

ballen

Bloemkoolquenelles met kaassaus 107

Dubbelgebakken aubergineballetjes met pijnboompitten 52

Hollandse bitterballen 38

Satéballetjes 59

Schotse eieren 51

Wortel-linzenballetjes 56

Zwardebonenköfte 55

beignets

Kruidige spliterwtenbeignets 144

Oosterse mais-courgettebeignets 143

biet

Biet-courgettekoekjes met walnoot en feta 140

bladerdeeg

Kaasflapjes met jalapeño 118

Saucijzenbroodje met nigellazaad 64

bloemkool

Bloemkoolquenelles met kaassaus 107

bonen

Bruinebonenburger 85

Japanse kroket met miso en sojadicp 44

Satéballetjes 59

Satéburger met pindamayonaise, atjar en seroendeng 63

Schotse eieren 51

Slavink van boon en prei met een lichte tomaten-mosterdjus 27

Spaanse worstjes 42

Zwardebonenköfte 55

brood

Aubergineburger met worteltatziki 66

Doperwtjes-wortel-gehaktbrood met eieren 89

Gevuld broodje met oesterzwamragout 70

Groentereepjes met shoarmakruiden en kapsalonvariatie 90

Linzen-‘gehakt’brood 77

Pita met pittige kikkererwten en tahin-yoghurtsaus 78

Pulled jackfruit met knoflook-tahinsaus 83

Quinoa-champignonburger met gebakken champignons en roze zoetzure ui 73

Satéburger met pindamayonaise, atjar en seroendeng 63

Saucijzenbroodje met nigellazaad 64

Zoete-aardappelburger met gekaramelliseerde ui, fetakruim en sambalketchup 81

bruine bonen

Bruinebonenburger 85

burger

Aubergineburger met worteltatziki 66

Bruinebonenburger 85

Havermoutburger 86

Quinoa-champignonburger met gebakken champignons en roze zoetzure ui 73

Satéburger met pindamayonaise, atjar en seroendeng 63

Zoete-aardappelburger met gekaramelliseerde ui, fetakruim en sambalketchup 81

cashewnoten

Filodeegrolletjes met noten, tahoe en hoisinsaus 31

champignons

Gevulde tomaat met ei en pesto in tomatensaus 113

Quinoa-champignonburger met gebakken champignons en roze zoetzure ui 73

Stoofpotje met seitan 100

chilipepers

Kaasflapjes met jalapeño 118

courgette

Biet-courgettekoekjes met walnoot en feta 140

Oosterse mais-courgettebeignets 143

currypasta

Indiase muffins met wortel 139

Kruidige spliterwtenbeignets 144

Schotse eieren 51

Wortel-linzenballetjes 56

doperwten

Doperwtjes-wortel-gehaktbrood met eieren 91

Hollandse kroket 38

Matter paneer 96

ei

Doperwtjes-wortel-gehaktbrood met eieren 91

Eieren in pittige tomaten-kokossaus 103

Gevulde tomaat met ei en pesto in tomatensaus 113

Luchtige spinazieomelet met geitenkaas 129

Schotse eieren 51

erwten zie doperwten; kikkererwten; spliterwten

feta

Biet-courgettekoekjes met walnoot en feta 140

Filodeeg-pompoenrolletjes 28

Midden-Oosterse groenekoolrolletjes met tomaten-muntsaus 95

Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35

Zoete-aardappelburger met gekaramelliseerde ui, fetakruim en sambalketchup 81

filodeeg

Filodeeg-pompoenrolletjes 28

Filodeegrolletjes met noten, tahoe en hoisinsaus 31

flensjes

Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35

gehakt

Bruinebonenburger 85

Doperwtjes-wortel-gehaktbrood met eieren 91

Linzen-'gehakt'brood 77

Schotse eieren 51

Slavink van boon en prei met een lichte tomaten-mosterdjus 27

geitenkaas

Aubergineburger met worteltatziki 66

Luchtige spinazieomelet met geitenkaas 129

zie ook **feta**

groene kool

Midden-Oosterse groenekoolrolletjes met tomaten-muntsaus 95

hachee

Hachee met tempé 104

halloumi

Halloumi met tomaat 108

harissa

Midden-Oosterse groenekoolrolletjes met tomaten-muntsaus 95

Zwartebonenköfte 55

havermout

Havermoutburger 86

hoisin

Filodeegrolletjes met noten, tahoe en hoisinsaus 31

honing

Portobello met honing-mosterdvulling 130

hüttenkäse

Indiase muffins met wortel 139

Portobello met honing-mosterdvulling 130

jackfruit

Pulled jackfruit met knoflook-tahinsaus 83

jalapeño's

Kaasflapjes met jalapeño 118

kaas

- Aubergineburger met worteltatziki 66
- Biet-courgettekoekjes met walnoot en feta 143
- Bloemkoolquenelles met kaassaus 107
- Doperwtjes-wortel-gehaktbrood met eieren 91
- Filodeeg-pompoenrolletjes 28
- Gevulde portobello 117
- Groentereepjes met shoarmakruiden en kapsalonvariatie 90
- Halloumi met tomaat 108
- Hollandse kaaspannenkoek met wereldse variaties 41
- Indiase muffins met wortel 139
- Kaas-noristicks 126
- Kaasflapjes met jalapeño 118
- Luchtige spinazieomelet met geitenkaas 129
- Matter paneer 96
- Midden-Oosterse groenekoolrolletjes met tomaten-muntsaus 95
- Paneer (basisrecept) 148
- Paneer met zoete paprika, sesamkorst en romige tuinkerssaus 121
- Portobello met honing-mosterdvulling 130
- Worstjes met appel, gekaramelliseerde ui en kaas 32

- Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35
- Zoete-aardappelburger met gekaramelliseerde ui, fetakruim en sambalketchup 81

kappertjes

- Italiaanse aubergineschnitzel met tomatensaus en gebakken kappertjes 133

kapsalon

- Groentereepjes met shoarmakruiden en kapsalonvariatie 90

ketjap zie sojasaus

kidneybonen

- Satéballetjes 59
- Satéburger met pindamayonaise, atjar en seroendeng 63
- Schotse eieren 51

kikkererwten

- Midden-Oosterse groenekoolrolletjes met tomaten-muntsaus 95

- Pita met pittige kikkererwten en tahin-yoghurtsaus 78
- Zoete-aardappelburger met gekaramelliseerde ui, fetakruim en sambalketchup 81

knoflook

- Pulled jackfruit met knoflook-tahinsaus 83

koekjes, groente-

- Biet-courgettekoekjes met walnoot en feta 140
- Indiase muffins met wortel 139
- Kruidige spliterwtenbeignets 144
- Oosterse mais-courgettebeignets 143

köfte

- Zwardebonenköfte 55

kokos / kokosmelk / santen

- Eieren in pittige tomaten-kokossaus 103
- Satéburger met pindamayonaise, atjar en seroendeng 63
- Zwammie ketjap 99

kool

- Bloemkoolquenelles met kaassaus 107
- Midden-Oosterse groenekoolrolletjes met tomaten-muntsaus 95

kroket

- Hollandse kroket 38
- Japanse kroket met miso en sojadip 44

linzen

- Indiase muffins met wortel 139
- Linzen-'gehakt'-brood 77
- Saucijzenbroodje met nigellazaad 64
- Wortel-linzenballetjes 56

lupinebonen

- Spaanse worstjes 42

mais

- Oosterse mais-courgettebeignets 143

mierikswortel

- Paneer met zoete paprika, sesamkorts en romige tuinkerssaus 121

miso

- Japanse kroket met miso en sojadip 44
- Tahoe in nori met misosaus 134

mosterd

- Kaas-noristicks 126

Portobello met honing-mosterdvvulling 130
Slavink van boon en prei met een lichte
tomaten-mosterdjus 27

muffins

Indiase muffins met wortel 139

munt

Midden-Oosterse groenekoolrolletjes
met tomaten-muntsaus 95
Portobello met honing-mosterdvvulling 130

nigellazaad

Filodeeg-pompoenrolletjes 28
Saucijzenbroodje met nigellazaad 64

nori

Kaas-noristicks 126
Tahoe in nori met misosaus 134

noten

Biet-courgettekoekjes met walnoot en feta 140
Bruinebonenburger 85
Filodeegrolletjes met noten, tahoe en
hoisinsaus 31
Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35
zie ook **pinda's**

nuggets

Oesterzwamnuggets 125

oesterzwammen

Gevuld broodje met oesterzwamragout 70
Groentereepjes met shoarmakruiden en
kapsalonvariatie 90
Oesterzwamnuggets 125
Zwammie ketjap 99

omelet

Luchtige spinazieomelet met geitenkaas 129

paddenstoelen

Gevuld broodje met oesterzwamragout 70
Gevulde portobello 117
Gevulde tomaat met ei en pesto in tomatensaus 113
Groentereepjes met shoarmakruiden en
kapsalonvariatie 90
Oesterzwamnuggets 125
Portobello met honing-mosterdvvulling 130

Quinoa-champignonburger met gebakken
champignons en roze zoetzure ui 73
Stoofpotje met seitan 100
Zwammie ketjap 99

paneer

Basisrecept 148
Matter paneer 96
Paneer met zoete paprika, sesamkorst en romige
tuinkerssaus 121

pannenkoeken

Hollandse kaaspannenkoek met wereldse
variaties 41
Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35

paprika

Gevulde tomaat met ei en pesto in tomatensaus 113
Groentereepjes met shoarmakruiden en
kapsalonvariatie 90
Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35

paprikapoeder / pimentón

Paneer met zoete paprika, sesamkorst en romige
tuinkerssaus 121
Spaanse worstjes 42

pesto

Gevulde tomaat met ei en pesto in tomatensaus 113

pijnboompitten

Aubergineburger met worteltatziki 66
Dubbelgebakken aubergineballetjes met
pijnboompitten 52
Gevulde portobello 117

pinda's

Filodeegrolletjes met noten, tahoe en hoisinsaus 31
Midden-Oosterse groenekoolrolletjes
met tomaten-muntsaus 95
Satéballetjes 59
Satéburger met pindamayonaise, atjar en
seroendeng 63

pindakaas

Pindamayonaise 63
Sojadip 44

pita

Groentereepjes met shoarmakruiden en
kapsalonvariatie 90
Pita met pittige kikkererwten en tahin-yoghurtsaus 78

Pulled jackfruit met knoflook-tahinsaus 83

pompoen

Filodeeg-pompoenrolletjes 28

portobello

Gevulde portobello 117

Portobello met honing-mosterdvulling 130

prei

Slavink van boon en prei met een lichte
tomaten-mosterdjus 27

quenelles

Bloemkoolquenelles met kaassaus 107

quinoa

Quinoa-champignonburger met gebakken
champignons en roze zoetzure ui 73

ragout

Gevuld broodje met oesterzwamragout 70

ricotta

Bloemkoolquenelles met kaassaus 107

Gevulde portobello 117

rijst

Indiase muffins met wortel 139

rolletjes

Filodeeg-pompoenrolletjes 28

Filodeegrolletjes met noten, tahoe en
hoisinsaus 31

Midden-Oosterse groenekoolrolletjes met
tomaten-muntsaus 95

Slavink van boon en prei met een lichte
tomaten-mosterdjus 27

Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35
zie ook **worst**

sambal

Bruinebonenburger 85

Eieren in pittige tomaten-kokossaus 103

Oosterse mais-courgettebeignets 143

Zoete-aardappelburger met gekaramelliseerde
ui, fetakruim en sambalketchup 81

Zwammie ketjap 99

saus (voor ernaast/erop)

Knoflook-tahinsaus 83

Misosaus 134

Oesterzwamragout 70

Pindamayonaise 63

Romige tuinkerssaus 121

Sambalketchup 81

Sojadip 44

Tahin-yoghurtsaus 78

Tomaat-tahinsaus 35

Tomaten-mosterdjus 27

Tomatensaus 133

Worteltzatziki 66

schnitzel

Italiaanse aubergineschnitzel met tomatensaus en
gebakken kappertjes 133

seitan

Stoofpotje met seitan 100

seroendeng

Satéburger met pindamayonaise, atjar en
seroendeng 63

sesamzaad

Filodeeg-pompoenrolletjes 28

Japanse kroket met miso en sojadip 44

Kaasflapjes met jalapeño 118

Paneer met zoete paprika, sesamkorts en romige
tuinkerssaus 121

Tahoe in nori met misosaus 134

Wortel-linzenballetjes 56

slavink

Slavink van boon en prei met een lichte
tomaten-mosterdjus 27

sojasaus / ketjap

Japanse kroket met miso en sojadip 44

Krokant gebakken tahoesticks 114

Tahoe in nori met misosaus 134

Zwammie ketjap 99

spinazie

Gevulde portobello 117

Luchtige spinazieomelet met geitenkaas 129

spliterwten

Kruidige spliterwtenbeignets 144

sticks

Kaas-noristicks 126

Krokant gebakken tahoesticks 114

tahin

- Pita met pittige kikkererwten en tahin-yoghurtsaus 78
- Pulled jackfruit met knoflook-tahinsaus 83
- Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35

tahoe

- Filodeegrolletjes met noten, tahoe en hoisinsaus 31
- Geperste tahoe 149
- Krokant gebakken tahoesticks 114
- Tahoe in nori met misosaus 134

tempé

- Hachee met tempé 104

tomaat

- Eieren in pittige tomaten-kokossaus 103
- Gevulde tomaat met ei en pesto in tomatensaus 113
- Halloumi met tomaat 108
- Italiaanse aubergineschnitzel met tomatensaus en gebakken kappertjes 133
- Matter paneer 96
- Midden-Oosterse groenekoolrolletjes met tomaten-muntsaus 95
- Pita met pittige kikkererwten en tahin-yoghurtsaus 78
- Slavink van boon en prei met een lichte tomaten-mosterdjus 27
- Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35

tuinkers

- Paneer met zoete paprika, sesamkorts en romige tuinkerssaus 121

tzatziki

- Worteltzatziki 66

ui

- Hachee met tempé 104
- Quinoa-champignonburger met gebakken champignons en roze zoetzure ui 73
- Stoofpotje met seitan 100
- Worstjes met appel, gekaramelliseerde ui en kaas 32
- Zoete-aardappelburger met gekaramelliseerde ui, fetakruim en sambalketchup 81
- Zwammie ketjap 99

walnoten

- Biet-courgettekoekjes met walnoot en feta 140
- Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35

witte bonen

- Slavink van boon en prei met een lichte tomaten-mosterdjus 27

worst

- Saucijzenbroodje met nigellazaad 64
- Spaanse worstjes 42
- Worstjes met appel, gekaramelliseerde ui en kaas 32

wortel

- Aubergineburger met worteltzatziki 66
- Doperwtjes-wortel-gehaktbrood met eieren 91
- Hollandse kroket 38
- Indiase muffins met wortel 139
- Linzen-‘gehakt’brood 77
- Stoofpotje met seitan 100
- Wortel-linzenballetjes 56

yoghurt

- Aubergineburger met worteltzatziki 66
- Pita met pittige kikkererwten en tahin-yoghurtsaus 78
- Pulled jackfruit met knoflook-tahinsaus 83
- Turkse rolletjes met tomaat-tahinsaus 35

zeewier

- Kaas-noristicks 126
- Tahoe in nori met misosaus 134

zoete aardappel

- Japanse kroket met miso en sojadip 44
- Zoete-aardappelburger met gekaramelliseerde ui, fetakruim en sambalketchup 81

zwarte bonen

- Zwartebonenköfte 55