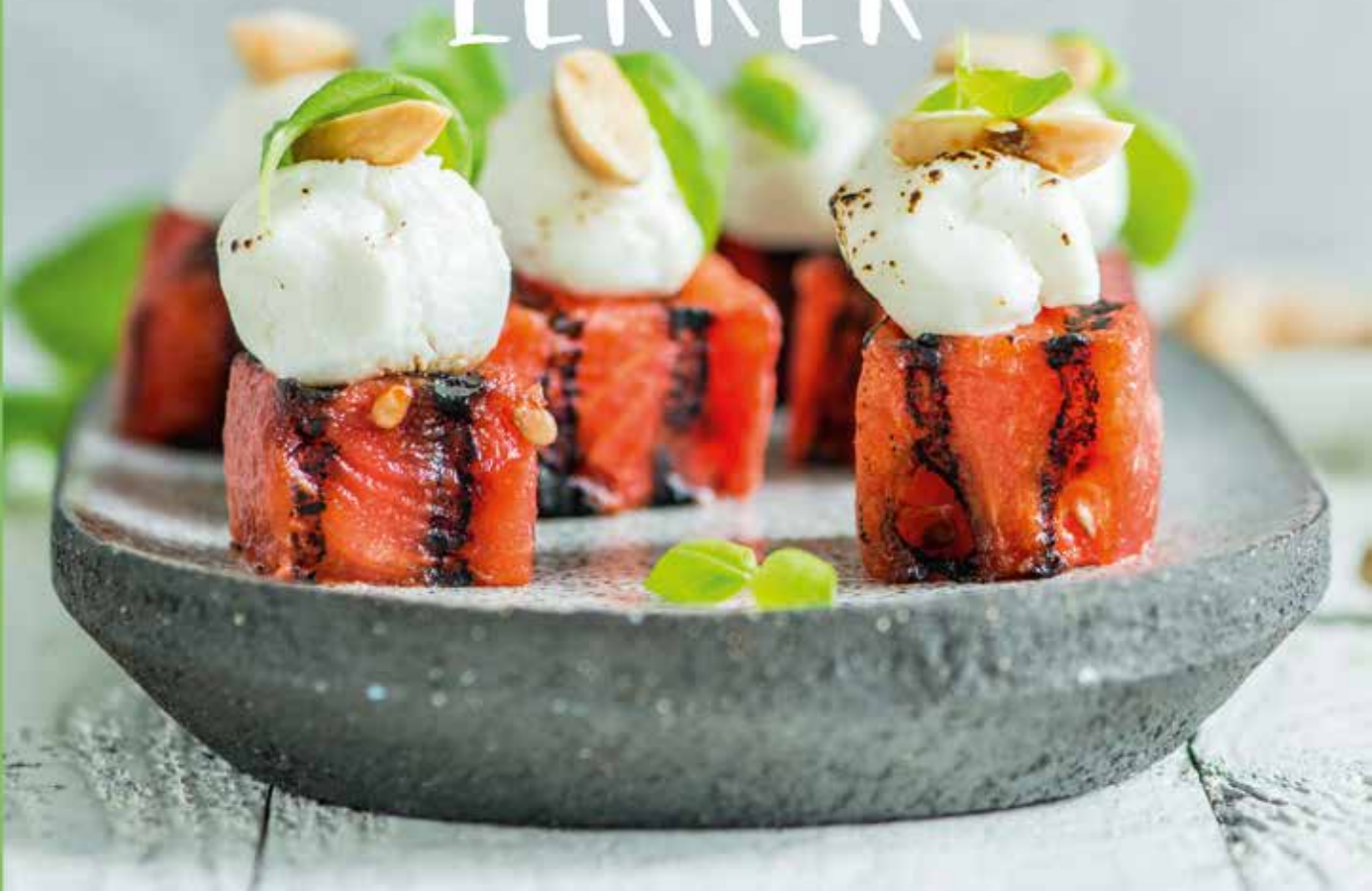


# VEGA

## LEKKER



# INHOUD

## VEGA LENTE

- 17 Groenten tempura met soja-limoendip
- 19 Gegrilde watermeloen met gebrande geitenkaas en amandel
- 21 Panzanella, brood gevuld met Italiaanse salade
- 23 Spinaziesalade met gepofte oerbiet en gegrilde haloumi
- 25 Tom Ka soep
- 27 Tomaten-basilicumsoep met zure room
- 29 Romige venkel en geitenkaasschotel
- 31 Gegratineerde gnocchi met voorjaarsgroenten
- 33 Aspergerisotto met gepocheerd ei en Parmezaankletskop
- 35 Flammkuchen met artisjok, prei, knoflook en spinazie

## VEGA ZOMER

- 39 Mini bruschetta's met tomaat, knoflook en basilicum
- 41 Papadum met avocado, rode ui en crème fraîche
- 43 Salade met groene asperge en sinaasappel
- 45 Tabouleh, bulghursalade met krokant platbrood
- 47 Geroosterde paprikasoep met gnochetti
- 49 Vichyssoise, koude aardappel-preisoep met knoflooktoast
- 51 Pasta pesto, verse tagliatelle met pesto, pijnboompitten en geroosterde cherrytomaatjes
- 53 Gevulde paprika's met couscous en mozzarella

# INHOUD

## VEGA HERFST

- 57 Mini pasteitjes met groenteragout
- 59 Oude kaaskroketjes met truffeldip
- 61 Quinoa met geroosterde wortel, honing, granaatappel en hazelnoten
- 63 Paddenstoelensoep "en croute"
- 65 Pastinaaksoep met gebakken shiitake en bosui
- 67 Paddenstoelen, prei en brie schotel
- 69 Kerrie-pompoenquiche
- 71 Oeuf en cocotte met bieslook en broodsoldaatjes

## VEGA WINTER

- 75 Hartige churros met teriyakisaus en sesam
- 77 Bietenballen
- 79 Oosterse salade in een gefrituurd mie nestje
- 81 Boerenkoolsalade met appel, rozijnen en fetakaas
- 83 Aardpeersoep met geroosterde cashewnoten, room en notenolie
- 85 Gevulde groentesoep met vers getrokken bouillon
- 87 Strüdel gevuld met kool en knolselderij met botersaus
- 89 Pikante bonenschotel met nachotopping
- 91 Groente curry met cashewnoten



## TOMATEN-BASILICUMSOEP MET ZURE ROOM

voor 4 personen

**1** Breng ruim water in een pan aan de kook om de tomaten te ontvellen. Zet een kruisje in de kop van elke tomaat en dompel deze onder in kokend water tot het velletje van de tomaat knapt. Dit duurt ongeveer 10 seconden. Daarna schep je de tomaat meteen in ijskoud water. Het velletje is nu gemakkelijk te verwijderen.

**2** Fruit in een soeppan de ui, knoflook, gesneden stelen van de basilicumbos en paprikapoeder in een ruime scheut olijfolie zachtjes gaar. Snijd ondertussen de ontvelde tomaten in stukken en fruit deze mee zodra de uien glazig worden.

**3** Blus de tomaten af met de groentebouillon. Breng rustig aan de kook en laat een minuut of 10 zachtjes pruttelen. Pureer daarna de soep met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

**4** Voor de basilicumolie: pureer 4 takken basilicum met 4 eetlepels olijfolie.

**5** Serveer de soep met een schep zure room, de basilicumolie en wat blaadjes basilicum.

**BEREIDING:** 45 minuten

800 g rijpe tomaten  
1 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 bosje basilicum, stelen gesneden  
1 theel paprikapoeder  
goede olijfolie  
7 dl groentebouillon  
peper en zout, naar smaak  
100 g zure room

**EXTRA NODIG:**  
staafmixer



## BIETENBALLEN

12 bitterballen

**1** Meng de geraspte biet met de prei, knoflook, ei en havermoutvlokken. Meng er de geitenroomkaas doorheen en breng op smaak met peper en zout.

**2** Vorm 12 bitterballen van het mengsel en leg ze daarna ongeveer 20 minuten in de diepvries.

**3** Zeef het paneermeel en zet het uitgezeefde fijne paneermeel apart van de grovere paneermeel in de zeef.

**4** Haal de bietenballen uit de diepvries en paneer deze als volgt; bloem de balletjes rondom. Daarna haal je de balletjes door de losgeklopte eieren, leg de "natte" balletjes in het fijne paneermeel en bedek ze hiermee rondom. Zorg er hierbij voor dat het paneermeel niet nat wordt. Haal de balletjes nogmaals door het losgeklopte ei en rol ze daarna in de groffere paneermeel. Bewaar de gepaneerde bietenballetjes onafgedekt in de koelkast tot je ze gaat frituren.

**5** Frituur de bietenballen op 180°C tot ze goudbruin zijn. Dit duurt zo'n 3 minuten.

**TIP:** Serveer de bietenballen met mosterd.

**BEREIDING:** 45 minuten

1 grote gekookte biet, geschild en geraspt

50 g prei, alleen het wit, zeer fijngesneden

2 teentjes knoflook, fijngesneden

1 ei, losgeklopt

40 g havermoutvlokken

100 g zachte geitenroomkaas

peper en zout, naar smaak

300 g paneermeel

bloem

3 eieren, losgeklopt met 3 eetl water

ruim zonnebloemolie, om in te frituren

**EXTRA NODIG:**

zeef, frituurpan