

A person wearing a bright yellow shirt is holding a rustic wooden cutting board. On the board are two golden-brown, flaky vegetable pies. The pies are filled with layers of green leafy vegetables, white cheese, and red tomatoes. The top of the pies is sprinkled with white sesame seeds. The background is dark, making the yellow shirt and the food stand out.

MOB

VEGGIE

BEN LEBUS

LEKKER SNEL, GEZOND EN NIET TE DUUR

EVEN VOORSTELLEN... 6

1 BRUNCH MOB

- 10 Knapperige Aziatische bietenrösti [★]
- 12 Shakshuka met kikkererwten
- 14 Spaanse tortilla [★]
- 16 Pompoenpannenkoekjes [★]
- 18 Taco's met zwarte bonen, feta en guac
- 20 Veggie nasi goreng
- 22 Dosa's met zoete aardappel (V)
- 24 Gebakken feta en tomaat met knoflookciabatta
- 26 Brunch bagels (op 2 manieren)
- 28 Vegan overnight oats (op 2 manieren) (V)

2 VERSE MOB

- 32 Quinoasalade met groene linzenhummus (V)
- 34 Vietnamese vermicelli-bowl (V)
- 36 Poke bowl met gegrilde broccoli en tahini [★] (V)
- 38 Supersalade met halloumi-croutons [★]
- 40 Pappardelle met romesco en kalamata-olijven
- 42 Pita's met baba ganoush
- 44 Sobanoedelsalade met portobello's
- 46 Hasselback-aardappels met piri piri dressing en feta
- 48 Simpele aardappelsalade met chimichurri en geroosterde paprika
- 50 Zomerse salade met tomaat en geroosterde paprika

3 SNELLE MOB

- 54 Veggie Saténoedels
- 56 Halloumiburgers met piri piri [★]
- 58 Yasai Yaki Udon noedels [★] (V)
- 60 Romige paddenstoelengnocchi met geitenkaas
- 62 Pittige dahl met kokos (V)
- 64 Laksa-in-15-minuten (V)
- 66 Snelle linzenratatouille (V)
- 68 Pompoenpasta (V)
- 70 Thaise rode curry-bowl met pinda (V)
- 72 Rainbow dragon bowl

4 EASY MOB

- 76 Gazpacho [★] (V)
- 78 Veggie soep (op 4 manieren)
- 82 Curry met jackfruit (V)
- 84 Veggie Pilaf (V)
- 86 Romige vegan curry [★] (V)
- 88 Zachte prei-risotto
- 90 Pompoen-orzo [★]
- 92 Tajine met kikkererwten, aubergine en dadels (V)
- 94 Gebakken bloemkool met tzatziki (V)

5 MOB DE LUXE

- 98 Caponata parmigiana
- 100 Sticky aubergine met sesam-rijst (V)
- 102 Romige polenta met portobello's
- 104 Shahi spinazie paneer
- 106 Pompoen-, spinazie- en paprikataart
- 108 N'Casciata
- 110 Veggie Moussaka
- 112 Feijoada met geroosterde groente (V)
- 114 Venkel en tomaat uit de oven met taleggio-kruimelkorst
- 116 Zoete aardappel van de barbecue met tahini-dressing

6 FAKE- AWAY MOB

- 120 Big Boy bhaji-burgers [★]
- 122 Bang Bang bloemkool-bowl
- 124 Tofu met zwarte peper [★]
- 126 Quesadilla's (op 3 manieren)
- 130 Knapperige falafel van doperwten
- 132 Veggie balti-taart
- 134 Vegan Bánh mí met paddenstoelenpaté (V)
- 136 Mac 'n Cheese met geroosterde paprika en manchego
- 138 Gyros van geroosterde groente met kokosyoghurt-tzatziki [★] (V)
- 140 Veggie Pizza (op 4 manieren)

REGISTER 142

BEDANKT 144

EVEN VOORSTELLEN...

Hey Veggies Mob! Welkom bij ons Mob boek, helemaal volgepropt met de lekkerste vegetarische maaltijden die je ooit zal eten. En alles voor minder dan een tientje. Alles met de meest verse ingrediënten. Zoals je misschien al kent van ons, maar dan veggie.

Het was toen ik met *Mob kitchen* begon een droom van me om een geheel vegetarisch boek te maken. En nu we zo groot geworden zijn is er ook een groeiend enthousiasme voor onze vegetarische recepten. We merken echt dat steeds meer mensen geen vlees meer willen eten. En ik geloof er sterk in dat veel vegetarische gerechten smakelijker zijn dan gerechten met vlees - de duizenden mensen die onze vegetarische recepten hebben gemaakt bewijzen dat!

Mob Kitchen is voor duurzaamheid. De voedselindustrie ligt de laatste tijd zwaar onder vuur als het gaat om verspilling en klimaatsverandering. We willen met dit Mob Veggies kookboek meehelpen aan een verandering van het eetpatroon van veel mensen, of ze nu vegetarisch zijn of niet. We zijn vastbesloten om ons steentje bij te dragen aan het milieu en met dit boek hopen we dat jij dat ook doet. De vleesproductie is verantwoordelijk voor 14,5% van het broeikaseffect, het is dus van levensbelang dat we deze verminderen. Dit is echt iets wat jijzelf kunt doen om klimaatsverandering tegen te gaan, terwijl je intussen ook nog eens heerlijk eet!

Terwijl ik de recepten in dit boek aan het maken en testen was, realiseerde ik me ook hoe eenvoudig je vegetarisch of vegan kunt eten door wat slimme aanpassingen in bestaande gerechten te doen. Gebruik bijvoorbeeld ahornsiroop of agavesiroop in plaats van honing. Of ruil je roomboter in voor plantaardige margarine. Yoghurt wordt kokosyoghurt, en gebruik haveremelk in plaats van koemelk. De plantaardige producten zijn gelukkig ook steeds eenvoudiger verkrijgbaar en beter betaalbaar.

Het is echt nodig om onze vleesconsumptie te verminderen en wat te doen aan het imago van vegetarisch eten. Mensen moeten enthousiast worden over vegetarische recepten en minder maaltijden eten waarin vlees de hoofdrol speelt. En met dat in gedachten biedt dit boek vegetarische en vegan gerechten die misschien wel lekkerder zijn dan de gerechten met vlees. We introduceren jackfruit, in blik verkrijgbaar, die een curry zo goed vult dat je vlees helemaal niet zult missen. Toen ik jackfruit ontdekte heeft het me echt de ogen geopend voor vegan gerechten die toch aan vlees doen denken. Tofu kun je ook gebruiken als vleesvervanger, en onze Tofu met zwarte peper is echt ongelooflijk lekker. Een klassieker uit onze keuken, de Big Boy bhaji burger, is niet zo'n voorspelbare bonenburger die je vaak als vegetarische optie op het menu ziet staan, maar een beestachtig lekkere burger.

Ieder recept bevat een Spotify-code, zodat je die kunt scannen en direct kunt gaan koken met de juiste muziek aan.

Ieder recept is voor 4 personen en kost weinig geld, waarmee we meteen maar de mythe ontkrachten dat vegetarisch eten duur zou zijn.

Dit boek is ingedeeld in zes hoofdstukken, te beginnen met Brunch Mob, waarin verse, originele recepten je ontbijt voor altijd zullen veranderen. Je hoeft niet langer extra te betalen voor je vegetarische optie in je favoriete ontbijtzaakje. Het tweede is Verse Mob, vol eenvoudige salades, soepen en uitbundige groentegerechten. Numero 3 is Snelle Mob: alles is binnen een half uurtje klaar. Heel geschikt voor lunches en snelle maaltijden. Daarna hebben we Easy Mob, eenpansgerechten die zo weinig mogelijk afwas opleveren na een groots diner. Easy peasy. Het vijfde hoofdstuk is Mob de luxe. Deze recepten hebben iets meer aandacht nodig en zijn zeer geschikt voor een feestje in het weekend. Laat ze zien wat je kan! Het laatste hoofdstuk is Fakeaway Mob: take away fast food, maar dan veggie en huisgemaakt. Verser, goedkoper, gezonder en veel, veel lekkerder!

Mob Veggie is het ultieme vegetarische kookboek, met alles wat je nodig hebt om perfecte vegetarische gerechten te maken. Je zult echt nooit meer worstelen met een vegetarisch of vegan alternatief voor je vrienden die geen vlees eten, in dit boek vind je alles.

Big love, Ben

Mob!

Niet alle kaas is vegetarisch. Sommige soorten, zoals Parmezaanse kaas en manchego, gebruiken stremsel (afkomstig van dieren). Wij gebruiken de vegetarische versie, dus bekijk de verpakking even goed. Gebruik een andere vegetarische kaas als je het niet kunt vinden.

SYMBOLLEN

[★] Klassieker (een van onze populairste recepten)

[V] Vegan

Als je een Spotify-code tegenkomt, scan de code dan in de Spotify-app en luister naar de playlist/song.



Open  | Zoek  | Scan 





1

BRUNCH MOB



VOOR 4 PERSONEN

50 minuten



Monophonics

Say You Love Me

INGREDIËNTEN

6 verse rode bietjes
10 eieren
sojasaus
sesamolie
verse gember
verse koriander
gedroogde chilipepertjes
2 avocado's
1 limoen
olijfolie
zout en peper

**DE BESTE RÖSTI DIE JE
OOIT ZAL ETEN. ZET
ZE IN DE OVEN TOT
ZE KNAPPERIG ZIJN.
GELOOF ONS, ZE WORDEN
KNAPPERIG EN HET IS HET
WACHTEN WAARD.**

KNAPPERIGE AZIATISCHE BIETENRÖSTI [★]

- 01** Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 02** Rasp de bietjes grof. Knijp het overvloedige vocht eruit. Doe in een kom met 2 eieren en meng met een vork.
- 03** Voeg 2 eetlepels sojasaus en ½ theelepel sesamolie toe. Doe er 2 eetlepels geraspte gember, een handjevol gehakte koriander en een theelepel gedroogde chilipeper bij. Meng alles goed door elkaar.
- 04** Leg wat bakpapier op een bakplaat.
- 05** Verdeel het röstimgensel in 8 burgertjes. Leg ze op de met bakpapier beklede bakplaat. Zet ze 45 minuten in de voorverwarmde oven, draai ze na 30 minuten om.
- 06** Tijd voor guac. Prak de avocado's in een kom. Voeg limoensap en een handjevol koriander toe. Doe er een scheutje olijfolie bij en breng op smaak met zout en peper. Dek af en zet in de koelkast.
- 07** Eitjes. Kook water in een pan. Breek elk ei apart (je hebt er 4 nodig) in een glas. Maak een draaikolk in de pan water. Giet het ei in de pan, aan de rand van de draaikolk, niet in het midden. Het water zal het eiwit over de dooier vouwen en het ei moet een mooie bal worden. Herhaal met de andere eieren.
- 08** Kook ieder eitje ongeveer 3 minuten op middelhoog vuur. Schep het ei voorzichtig met een lepel uit het water. Als het nog teveel wiebelt dan is het nog niet gaar en kook je het nog 10 seconden langer. Als het stevig voelt, haal het dan uit het water.
- 09** Haal de röstis uit de oven, die moeten nu lekker knapperig zijn.
- 10** Serveer de röstis met een flinke schep guac en het gepocheerde ei erbovenop. Besprenkel met een paar druppels sesamolie en eten maar!



SHAKSHUKA MET KIKKERERWTEN

VOOR 4 PERSONEN

45 minuten



Nérija
Valleys

INGREDIËNTEN

2 uien
2 rode paprika's
knoflook
verse koriander
tomatenpuree
paprikapoeder
gemalen komijn
pittige chilipoeder
2 blikken gepelde tomaat van
400 g
1 blik kikkererwten van 400 g
8 eieren
zuurdesembrood
1 citroen
plantaardige olie
zout en peper

- 01** Snijd de ui, paprika en 2 knoflooktenen in kleine stukjes. Snijd een klein bosje koriander fijn.
- 02** Verhit een flinke scheut olie een grote koekenpan en doe hier de ui, paprika en knoflook in. Fruit dit 5 minuten, roer regelmatig door (of tot de groente zacht is).
- 03** Voeg een lepel tomatenpuree, wat zout en peper, 1½ theelepel paprikapoeder, 1½ theelepel komijn, 1½ theelepel chilipoeder en de helft van de gehakte koriander toe. Bak nog 3 minuten, roer goed door zodat de specerijen hun smaak goed loslaten.
- 04** Voeg de tomaat uit blik toe aan de pan.
- 05** Giet de kikkererwten af, spoel ze af en doe ze ook in de pan. Roer door.
- 06** Breek de eieren op de dikke saus en dek af met een deksel. Laat doorkoken tot de eieren gaar zijn.
- 07** Rooster het zuurdesembrood en serveer dit erbij. Maak het gerecht af met citroensap en de rest van de koriander.

**EEN GEWELDIG
EENPANSGERECHT. 0
MOEITE. 0 GEDOE. BAK DE
SPECERIJEN EVEN GOED,
DAN KOMT DE SMAAK
ECHT GOED VRIJ.**



SPAANSE TORTILLA [★]

VOOR 4 PERSONEN

40 minuten



Reuben James

Shoelace

INGREDIËNTEN

1 witte ui

5 aardappels, liefst met rode schil

10 eieren

120 g groene olijven, zonder pit
verse peterselie

175 g manchego
zout en peper

**DIT IS EEN FEESTONTBIJT.
DAT KOMT DOOR DE
MANCHEGO. MAAR WE
HEBBEN HET BETAALBAAR
GEHOUDEN.**

- 01** Snijd de ui in ringen. Halveer ze en doe ze in een koekenpan met wat olijfolie. Bak de ui zot zacht en goudbruin. Haal ze uit de pan en zet ze even apart.
- 02** Snijd de aardappel in plakjes. Doe ze in de pan met wat olijfolie en bak ze tot ze gaar en bruin zijn (ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur). Haal van het vuur en zet apart.
- 03** Breek de eieren in een grote kom. Hak de groene olijven en doe ze in de kom met wat gehakte peterselie (bewaar wat voor erbij). Voeg de ui en de aardappel toe met flink wat zout en peper. Meng alles goed door elkaar. Dit is je tortilla-mengsel.
- 04** Doe wat olie in een grote koekenpan en zet op middelhoog vuur. Giet het tortilla-mengsel in de pan. Verkruimel hier $\frac{3}{4}$ van de manchego overheen. Bak 15 minuten, haal af en toe de randjes los met een spatel.
- 05** Na 15 minuten haal je de pan van het vuur en leg je er een groot bord op. Draai de pan in één snelle beweging om, zodat het bord nu onderop is. De tortilla ligt nu dus op het bord.
- 06** Zet de pan terug op het vuur. Schuif de tortilla van het bord terug in de pan, zorg ervoor dat alle aardappel en ui netjes onderin de tortilla gevouwen zijn.
- 07** Bak dit nog 5 minuten op middelhoog vuur, haal dan de pan van het vuur. Leg het grote bord weer op de pan en draai weer om.
- 08** Rasp het laatste stukje manchego eroverheen en bestrooi met de rest van de peterselie. Een perfect ontbijtje. Geniet.





3

SNELLE MOB





VEGGIE SATÉNOEDELS

VOOR 4 PERSONEN

20 minuten



Metronomy

The Look

INGREDIËNTEN

3 paprika's
2 wortels
sesamolie
400 g eiernoedels
6 lente-uitjes
1 limoen
pindakaas
een blik kokosmelk van 400 g
sojasaus
verse koriander
pinda's
plantaardige olie
zout en peper

- 01** Snijd de paprika en wortel in dunne reepjes. Doe ze in een wok met een scheut olie. Roerbak ze op hoog vuur tot ze bruin beginnen te worden. Haal ze van het vuur, doe ze in een kom en doe er 1½ theelepel sesamolie bij.
- 02** Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 03** Hak de lente-ui fijn en doe ze in een kom. Knijp hier het sap van 1 limoen overheen en bestrooi met een flinke snuf zout. Meng dit goed door elkaar, dit zorgt ervoor dat de sterke smaak van de lente-ui iets milder wordt.
- 04** Terug naar de wok. Veeg restjes olie uit de wok. Doe er dan een eetlepel pindakaas, de kokosmelk en 4 eetlepels sojasaus in. Meng alles en laat dit op hoog vuur pruttelen tot je een lekker dikke saus hebt.
- 05** Giet de noedels af en doe ze in de wok. Doe hier ook de sesam-groente bij en meng alles door elkaar.
- 06** Doe de gemarineerde lente-ui erbij en nog een theelepel sesamolie en meng alles goed door elkaar. Verdeel de pinda's en wat koriander over de noedels en dien op!

**OMDAT HET BINNEN 20
MINUTEN KLAAR IS, IS DIT
EEN PERFECTE MAALTIJD
VOOR DOORDEWEEKS.
MENG DE LENTE-UI ECHT
GOED MET HET ZOUT EN
LIMOEN, DAT ZORGT VOOR
EEN EXTRA LEKKERE,
FRISSE SMAAK.**





VOOR 4 PERSONEN

1 uur



Donnell Pitman

Love Explosion

INGREDIËNTEN

3 paprika's (geen groene)
1 rode ui
½ citroen
gerookte paprikapoeder
gedroogde oregano
rode wijnazijn
rode peper
knoflook

HALLOUMIBURGERS MET PIRI PIRI [★]

- 01** Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 02** Snijd de paprika's en ui in stukken. Leg ze op een bakplaat. Doe hier de halve citroen bij, snijzijde onderop. Zet de bakplaat in de voorverwarmde oven en bak 45 minuten.
- 03** Als de paprika bruin begint te worden, haal je de bakplaat uit de oven. Doe een derde van het paprika-ui-mengsel met de citroenpulp in een blender of keukenmachine. Meng het met 1 theelepel gerookte paprikapoeder en 1 theelepel oregano. Doe er 1 eetlepel rode wijnazijn, een rode peper en 1 teen knoflook bij. Breng op smaak met zout en peper en voeg 1 eetlepel olijfolie toe. Meng dit tot een gladde saus.
- 04** Snijd de halloumi in plakken en bak ze in een hete grillpan, 3-4 minuten per kant.
- 05** Rooster de hamburgerbroodjes.



450 g halloumi
4 hamburgerbroodjes
mayonaise
een zakje sla
olijfolie
zout en peper

- 06** Meng de piri piri saus met 5 eetlepels mayonaise.
- 07** Tijd om op te stapelen. Neem de onderkant van een broodje. Besmeer dit met een laag piri pirimayonaise. Leg er dan een plak halloumi op, dan wat geroosterde paprika, wat sla, meer mayo, meer halloumi en dan de bovenkant van het broodje. Herhaal dit met de andere broodjes. We gaan eten!

**DE LEKKERSTE VEGGIE-BURGER DIE ER BESTAAT!
DE PIRI PIRI-MAYO IS ALLES. BESMEER ALLES ER
MAAR RIJKELIJK MEE.**

HEY MOB! WELKOM BIJ ONS SNELLE KOOKBOEK, HELEMAAL VOLGPROPT MET DE LEKKERSTE VEGETARISCHE MAALTIJDEN DIE JE OOIT ZAL ETEN. ALLES VOOR MINDER DAN EEN TIENTJE. EN ALLES MET DE MEEST VERSE INGREDIËNTEN. ZOALS JE VAN ONS GEWEND BENT, MAAR DAN VEGGIE.

ALLES WAT JE NODIG HEBT ALS BASIS IS ZOUT, PEPER EN OLIJFOLIE, DUS ZOEK WAT MENSEN BIJ ELKAAR, ZET DE LEUKSTE MOB KITCHEN PLAYLIST AAN EN GA AAN DE SLAG!

*inclusief
Spotify code
bij ieder
recept!*

citrus

