

Vegetarische
RECEPTEN

Helma Eijkelkamp

Thaise tahoe curry met zilvervlies rijst

4 personen

INGREDIËNTEN

250 gram zilvervlies rijst
500 gram tahoe of vleesvervanger van de buffelboerderij
2 eetlepels sojasaus met minder zout
1200 gram wokgroente
1 rode peper
3 cm gemberwortel
3 teentjes knoflook
5 eetlepels olijfolie of arachideolie
2 theelepels komijnpoeder
1 theelepel korianderpoeder
200 ml kokosmelk
Verse koriander

BEREIDING

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking
2. Laat de tahoe uitlekken, druk het uit en maak het droog met keukenpapier. Snij de tahoe in blokjes.
Gebruik je de vleesvervanger van de buffels dep deze dan droog en snij deze in blokjes.
3. Schep het om met 2 eetlepels sojasaus.
4. Maak de groente schoon en snij het in stukjes.
(voorbeeld prei, rode ui, spitskool, paprika, peulen, paksoi, taugé)
5. Maak de peper schoon verwijder de zaadjes, schil de gember, pel de knoflook en snij het heel fijn.
6. Verhit 4 eetlepels olie in de wok en bak hierin de tahoe/buffelblokjes rondom bruin. Haal de blokjes uit de pan.
7. Verhit de resterende olie en roerbak hierin de peper, knoflook en gember.
8. Voeg de groenten, komijn- en korianderpoeder toe en wok het geheel nog 4 minuten.
9. Schenk de kokosmelk erdoor er warm 1 minuut mee.
10. Voeg de tahoe/buffelblokjes toe en breng op smaak met wat extra sojasaus en verse koriander.
11. Serveer het met de rijst

EET SMAKELIJK!

Zoete aardappelstoofpot met zwarte bonen en pindakaas

4 personen

INGREDIËNTEN

600 gram zoete aardappelen
2 sjalotten
1 blik zwarte bonen
1-2 eetlepels ras el hanout
4 tomaten
2-4 lente uitjes
½ groentebouillonblokje
2 eetlepels tomatenpuree
600 ml water
60 gram amandelen of amandel meel
3 eetlepels olijfolie

BEREIDING

1. Schil de aardappelen en snij ze in blokjes van 1,5 cm. Doe de blokjes in een grote kom
2. Laat de zwarte bonen uitlekken op een vergiet.
3. Snij de sjalotten fijn
4. Doe de sjalotten en zwarte bonen bij de aardappels in de kom. Voeg 2 eetlepels olijfolie en de kruiden toe en meng het goed door elkaar.
5. Snij de tomaten in kleine blokjes en de lente-ui in dunne ringetjes, zet ze in twee kommetjes apart
6. Verhit 1 eetlepel olie in een grote pan en voeg het aardappel mengsel toe, doe de deksel op de pan en laat het 5 minuten zachtjes stoven, voeg eventueel wat water toe om aanbranden te voorkomen.
7. Vermaal de amandelen in een blender tot meel.
8. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan, voeg de tomatenpuree, het water en de helft van de tomatenblokjes toe. Doe de deksel weer op de pan en laat het 10 minuten zachtjes pruttelen.
9. Zet het vuur lager voeg de pindakaas en het amandelmeel toe aan de pan en meng het goed door.
10. Laat het nog 2 minuutjes op een laag vuur staan.
11. Serveer het met de overige tomaatstukjes en de lente-ui

EET SMAKELIJK!

Quiche van pastinaak met walnoten en buffeletta

4 personen

INGREDIËNTEN vulling

1 eetlepel olijfolie
1 rode uien
400 gram pastinaak
200 gram buffelyoghurt
4 eieren
2 eetlepels honing
150 gram buffeletta of feta
75 gram walnoten
50 gram belegen kaas
Peper en zout

INGREDIËNTEN bodem

225 gram kwark
3 eetlepels olijfolie
225 gram volkorenspeeltmeel
1 theelepel zout
1 theelepel bakpoeder

BEREIDING bodem

1. Roer de kwark los met 3 eetlepels olijfolie
2. Voeg het meel, zout en bakpoeder toe en kneed er een soepel deeg van.
3. Laat het een half uurtje rusten in de koelkast.
4. Daarna kun je uitrollen op een met bloem bestoven aanrecht tot een ronde plak.
5. Bekleed hiermee een ingevette springvorm van 24 cm

BEREIDING vulling

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Schil de pastinaken en snij deze in stukjes
3. Schil en snipper de ui
4. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de ui 2 minuten, voeg dan de pastinaak toe met 200 ml water en stoof dit 6-8 minuten.
5. Laat de groente uitlekken op een vergiet en iets afkoelen.
6. Klop de eieren los met de yoghurt, honing peper en zout.
7. Schep de buffeletta en de pastinaak erdoor.
8. Doe de vulling in de beklede vorm.
9. Strooi de walnoten en de kaas erover.
10. Plaats de vorm in de oven en bak in 45-55 minuten gaar.
11. Als je er in prikt en de vork komt er droog uit is de taart gaar

EET SMAKELIJK!

Quiche van broccoli, pompoen en buffeletta

4 personen

INGREDIËNTEN vulling

300 gram pompoen blokjes
300 gram broccoliroosjes
1 bakje naturel buffeletta in blokjes
175 gram buffelyoghurt
3 eieren
Peper, zout en nootmuskaat na smaak



BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Kook de pompoen blokjes en de broccoli roosjes en wat zout kort voor.
3. Giet de groente af en meng de bolkjes buffeletta er door.
4. Klop de eieren los met de buffelyoghurt, voeg kruiden na smaak toe.
5. Verdeel de groente met de buffeletta over de bodem.
6. Schenk vervolgens de saus erover
7. Plaats de quiche 45 minuten in de oven.
8. Als je er in prikt en de vork komt er droog uit is de taart gaar

EET SMAKELIJK!