

Vega menu

2 personen

In restaurants staan steeds meer gerechten op de kaart zonder vlees of vis. Vegetariërs vermijden alleen vis en vlees, maar producten die voortgebracht zijn door dieren, zoals melk, kaas en honing eten zij wel. Zet deze trend thuis door en kook dit chique vega menu: vier gangen genieten. Of je dan nog lekker en gevarieerd kunt eten? Zeker!

Mini broccoli taartjes

Voorgerecht



20 + 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 plakken deeg voor hartige taart
- 75 g broccoli, in kleine roosjes
- 25 g roquefort kaas
- 1 eieren
- 65 ml slagroom
- 1 el peterselie, fijngehakt

Materiaal: 2 taartvormpjes

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Laat de plakjes deeg ontdooien.
3. Kook de broccoli roosjes 3 min voor in pan met water en giet ze af.
4. Leg een plak deeg over een taartvormpje en druk het overtollige deeg er af.
5. Prik wat gaatjes in de bodem.
6. Klop het ei los met de room, peterselie en de kaas (peper en zout toevoegen is niet nodig door de sterke smaak van de kaas).
7. Verdeel de broccoli over de taartvormpjes.
8. Giet wat van het eimengsel er over.
9. Bak de mini quiches ongeveer 25 minuten in de oven.



TIP: Verzamel het overgebleven deeg en draai hier stengels van en bak deze mee met de broccoli taartjes. Zo maak je makkelijk broodstengels. (voor bij de soep hieronder)

Groentesoep

Tussengerecht



25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 ml water
- ½ blokje groentebouillon
- 100 g prei, fijngesneden
- 75 g wortel
- ½ rode paprika
- ½ grote ui
- 25 g vermicelli
- snuf peper en zout
- ½ blaadje laurier
- 2 takjes selderij
- boter of margarine om te bakken

ZO MAAK JE HET:

1. Hak de ui fijn.
2. Verhit een soeppan en verhit hierin een beetje boter of margarine.
3. Fruit de ui een paar minuutjes.



4. Snijd de wortels in dunne plakjes of als je grote wortels hebt in blokjes.
5. Snijd ook de paprika in stukjes.
6. Voeg de wortel en paprika toe aan de ui en bak een paar minuten mee.
7. Voeg dan ook de gesneden prei toe en roerbak een minuutje mee.
8. Giet dan het water erbij en kruimel het bouillonblokje er bij.
9. Voeg het laurierblaadje toe en wat grof gehakte selderij.
10. Breng de groentesoep aan de kook en voeg na 10 minuten de vermicelli toe en kook nog eens 5 minuten door.
11. Breng eventueel nog op smaak met een beetje extra peper en zout.
12. Verwijder het laurierblaadje.
13. Serveer de soep bijvoorbeeld met wat zelfgemaakte broodstengels (zie boven).

Aubergine schnitzels

Hoofdgerecht



45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 aubergine
-  1 ei
-  bloem
-  panko
-  snuf komijn
-  1 el peterselie
-  250 g tomaatjes aan tak
-  1 el grof gehakte amandel
-  400 g zoete aardappelpuree
-  peper en zout



Materiaal: keukenpapier, ovenschaal, 3 diepe borden

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Snijd de aubergine in plakken van 1 cm dik (6 stuks).
3. Leg ze op een snijplank en bestrooi royaal met zout.
4. Laat ze 20 minuten liggen, zo trekt het vocht er uit.
5. Spoel ze daarna af en dep goed droog.
6. Leg de tomaatjes met tak in een ovenschaal en besprenkel met een beetje olie en peper en zout en pof ze 15 minuten in de oven.
7. Klop het ei los op een diep bord.
8. Meng de bloem met een snuf peper, zout en komijn.
9. Meng de peterselie met de panko.
10. Haal de plakken aubergine eerst door het de bloem, dan door het ei en vervolgens door de panko.
11. Bak de aubergines in een koekenpan met een beetje olie of margarine, ca 4 minuten aan iedere zijde tot ze mooi goudbruin zijn.
12. Verwarm de zoete aardappelpuree en schep deze op een bord, serveer met de vega aubergine schnitzels en de gepofte tomaatjes en garneer met wat amandel en een takje of wat fijngehakte peterselie.

TIP: Kun je geen panko vinden? Ga dan voor paneermeel.

Tiramisu met lemon curd

Nagerecht



20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  12 lange vingers
-  125 ml slagroom
-  ½ el suiker
-  2 el mascarpone
-  Lemon curd (kant en klaar)
-  scheutje limoncello
-  1 el gehakte pistache, ongezoeten

Materiaal: mixer

ZO MAAK JE HET:

1. Klop de mascarpone romig met een mixer.
2. Voeg de slagroom toe met de suiker en klop lobbeg.
3. Doop de lange vingers kort in een bordje met limoncello (houd je van een sterke smaak dan kun je ze er iets langer in laten maar laat ze niet zacht worden).
4. Leg 4 lange vingers naast elkaar op een bordje.
5. Schep wat van het roommengsel er op en schep ongeveer een eetlepel lemon curd er op.
6. Leg er nu 2 lange vingers op in de tegenovergestelde richting.
7. Schep er weer een beetje room op en lemon curd en bestrooi met wat gehakte pistache.

TIP: Je kunt dit recept max 1 dag van te voren maken en in de koelkast bewaren. Het lekkerste is om hem een half uur voor het eten uit de koelkast te halen.

TIP: Ook lekker met Orange curd en Grand Marnier.

