



Week 1 van VegaFeb 2025

<https://www.vegetariers.nl/vegafeb/vegafeb-week-1/>

Nasi met saté van sticky bloemkool & vegan kipstuckjes of omelet

4 personen

300 g zilvervliesrijst (75 g per persoon)
1 flinke bloemkool, in grove roosjes
4 eieren of 160-320 gram Vegan kipstuckjes (Vegetarische Slager)
1 rode ui, fijngesneden
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 wortelen, in blokjes
200 g sperziebonen, gehalveerd
6 el sojasaus
4 el pindakaas
4 el ketjap manis

2 el sambal oelek (of naar smaak)
2 el honing
2 el zonnebloemolie
2 tl gemberpoeder
2 tl kurkumapoeder
2 tl komijnpoeder
2 tl komijnpoeder
2 lente-uitjes, in ringetjes
satéstokjes

Peper en eventueel zout naar smaak

Snelle Falafel

4 personen

1 pot kikkererwten (uitlekgewicht 220 g)
15 g peterselie (bosje), grof gehakt
3 teentjes knoflook, fijngesneden
1 sjalotje, fijngesneden
1/2 tl baksoda
Sap van 1/2 citroen
5 el havermeel
1 el olijfolie/ andere olie

Kruiden:

- * 1 tl komijn
- * 1 tl korianderpoeder
- * Snufje cayennepeper

* Zout en peper naar smaak

Voor het bakken:

- Olijfolie of zonnebloemolie

Voor erbij:

4-8 Falafel-broodjes
200 gram frisse salade (koolsla of little gems)
0,2 l yoghurt (of een vegan vervanger)
1 citroen
half bosje verse munt

Tofutaco's met pico de galle

2-3 personen

375 g stevige tofu
4 el olijfolie + extra om te bestrijken

2 tenen knoflook
1 tl chillivlokken
2 el tomatenpuree
1 el lichte sojasaus
1 el ketjap manis
1 el ahornsiroop
100 ml water
1 el gerookte-paprikapoeder

8-10 kleine tarwe- of maistortilla's
2 eetrijpe avocado's, in plakjes

Voor de pico de gallo

3 tomaten, in kleine blokjes
1 (rode) ui, gesnipperd sap van ½ limoen
10 takjes verse koriander, fijngesneden zout

Toppings

(vegan) zure room, limoenpartjes

Tikka masala met tofu, sperziebonen en cashewnoten

4 personen

400 g tofu, in blokjes

600 g sperziebonen, schoongemaakt en gehalveerd
grote tomaten, in blokjes
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 grote uien, fijngesneden
4 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm verse gember, geraspt
1 blik kokosmelk (400 ml)

3 el tikka masala currypasta
2 el olijfolie
100 g cashewnoten
2 el kwark (of een vegan vervanger)

2 el suiker
2 tl komijnpoeder
2 tl kurkumapoeder
1 tl chilipoeder (optioneel, naar smaak)
300 g basmatirijst
Peper en eventueel zout naar smaak
Verse koriander, voor garnering

Snelle pompoen pasta uit de oven

3 personen

1 flespompoen
1 paprika
Gedroogde tijm
en gedroogde rozemarijn
1 grote wortel
2 sjalotjes
1 bol knoflook
Scheutje sojamelk
500 gram boterbonen (gekookt)
300 gram pasta

Andijvie-aardpeer stampot met een cashew-zwarte bonenburger

4 personen

1000 g Aardappels, kruimig
500 g Aardpeer
2 Andijviestronken (1000 gram)
2 Ui
300 g Champignons
4 st Cashew-zwarte bonen burger
4 el olie om in te bakken
2 tl Mosterd
snufje zout en peper

Vegetarische lasagne met linzenbolognese en Parmezaan

4 personen

1 grote ui, fijngesneden

3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 grote wortel, in kleine blokjes
4 stengels bleekselderij, in kleine stukjes
4 verse tomaten, in blokjes
1 blik linzen (400 g), uitgelekt en afgespoeld
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 el tomatenpuree
2 el Italiaanse kruiden (zoals oregano en basilicum)
2 el paprikapoeder
2 el olijfolie
16 lasagnebladen (bij voorkeur volkoren of verse lasagnebladen)
98 ml groentebouillon (van Knorr)
150 g Parmezaanse kaas, geraspt; zoek voor een vegan maaltijd naar de plantaardige variant

249 g ricotta (of vegan silken tofu)

Peper en eventueel zout naar smaak