



Week 4 van VegaFeb 2025

<https://www.vegetariers.nl/vegafeb/vegafeb-2025-week-4/>

Spinazie omelet met avocado (niet vegan!)

4 personen

8 eieren
800 g verse spinazie
4 avocado, in plakjes
2-4 rode ui, fijngesneden
6-8 teentjes knoflook, fijngehakt
400 g cottage cheese
400 g feta, verkruimeld
4 tl lijnzaad (optioneel)
4 el lijnzaadolie
Zout en peper naar smaak
Verse bieslook, ter garnering

Courgettesoep met zoete aardappelen en krokante kikkererwten

4 personen

600 g Zoete aardappel
2 st Courgette
2 st Prei
2 st Venkel
200 ml Soja cuisine
740 g Kikkererwten
2 tl Chilivlokken

Zelf toevoegen
1200 ml Bouillon (Knorr met V-label)
4 el Bakolie
4 tl Paprikapoeder

Mini-tarte tatin van spruitjes

5 personen

50 g suiker
2 el + extra balsamico
zout en peper
boter (voor in de vormpjes)
200 g spruitjes (in plakjes)
5 takjes + extra tijm
6 plakjes bladerdeeg (plantaardige variant)
4 el olijfolie
50 g zongedroogde tomaat (fijngehakt)
25 g zwarte olijven (fijngehakt)
handvol rucola (voor de garnering)
6 taartvormpjes (10 cm ø)

Orzo met vega kip en courgette

4 personen

150 g orzo
300 g vegetarische kipstukjes
1 grote ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 courgette, in blokjes
150 g geraspte courgette
1 rode paprika, in blokjes
400 g tomatenblokjes (uit blik)
2 el olijfolie
1 el Italiaanse kruiden
1 tl paprikapoeder
150 g gekookte linzen (uit blik, uitgelekt)
50 g Parmezaanse kaas geraspt of plantaardige rasp (bijv. Terra)
Zout en peper naar smaak

Verse basilicum, ter garnering
250 ml water
2 el edelgistvlokken
½ tl gerookte-paprikapoeder
½ tl dijonmosterd
½ tl knoflookpoeder
½ tl kurkuma
zout naar smaak

Vegetarische taco's met chipotle-jackfruit

300 g jackfruit uit blik -
1 el olie
200 g kidneybonen uit blik
8 kleine maïstortilla's
1 rode ui in ringen
0.5 bosje koriander ca. 10 g
jalapeñopepers - potje
tabasco
2 el chipotlepasta
0.5 tl kaneelpoeder
0.5 tl komijnpoeder
zout
2 el olie
sap van 0.5 limoen
150 g cashewnoten - rauw & ongezoeten
0.5 teentje knoflook
zout

Kerrie bowl met tempeh

4 personen

200 g tempeh, in blokjes
200 g basmatirijst, ongekookt
1 grote ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 broccoli, in roosjes
1 rode paprika, in blokjes
200 ml kokosmelk (lichte variant)
2 el currypasta (gele of rode)
100 g kikkererwtenmeel
2 el sojasaus
2 el olijfolie
1 tl komijnpoeder
1 tl kurkumapoeder

Zout en peper naar smaak
Verse koriander, ter garnering

Shirataki noedels met crispy tofu

4 personen

200 g shirataki noedels
400 g stevige tofu, in blokjes
2 el sojasaus
2 el maizena
2 el sesamololie
1 rode paprika, in dunne reepjes
1 wortel, in dunne reepjes
100 g sugar snaps
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 el geraspte verse gember
2 el sojasaus (extra voor de saus)
1 el rijstazijn
1 el honing of agavesiroop

50 g hennepzaadjes
1 tl sesamzaadjes, ter garnering
Verse koriander, fijngesneden, ter garnering