



Vegetariers.nl

free
e-book

VEGA RAMADAN

2026



RECEPTEN

TIPS & KOOKBOEKEN

DE RAMADAN

WAT, HOE
& WANNEER
(2026)



De Ramadan start dit jaar, afhankelijk van de stand van de maan, op woensdag 18 februari. Deze maand is de negende maand van de Islamitische maandkalender. Niet alleen in Nederland, maar overal ter wereld wordt door miljoenen moslims aan de Ramadan gedaan.

De Ramadan staat met name in het teken van spiritualiteit, saamenhorigheid, vrijgevigheid en liefdadigheid. In de periode van een maand ben je actief bezig met het werken aan je eigen discipline, uithoudingsvermogen en zelfbeheersing. Uiteraard hoort er ook bij dat je van zonsopgang tot wanneer de zon ondergaat, niet eet en drinkt (met uitzondering van kinderen, reizigers, zieken, en zwangere/zogende vrouwen).





Ontbijt tijdens de Ramadan

Dit jaar begint het ontbijt (suhoor) vroeg in de ochtend rond 05:30 (de tijden verschuiven elke dag iets - tussen het tijdstip aan het begin van de Ramadan en de laatste dag zit wel een uur verschil).

Suhoor is een typisch ontbijt voor in de Ramadan. Alleen wanneer je een vastendag hebt doe je aan suhoor. Dit ontbijt eet je net voordat de zon opkomt, zodat je overdag over voldoende energie beschikt om goed en vitaal door de vastendag heen te komen.

Dit type ontbijt is heel divers, afhankelijk van het type land en de bijbehorende cultuur waar ontbeten wordt. Wat wel standaard gegeten wordt overal ter wereld zijn **dadels** bij het vastenontbijt. Dit is traditie. Verder is het belangrijk dat het vastenontbijt bestaat uit de juiste macro-ingrediënten en dat het een gezond ontbijt is met de juiste voedingsstoffen en voldoende vezels. En uiteraard is (**bulk**) water drinken heel belangrijk!





Vasten verbreken en avondeten

In de avond is het belangrijk dat je het vasten op een gezonde manier verbreekt. Dat doe je met dadels en water (eventueel melk of een plantaardige versie ervan). Daarna begint het ‘echte werk’.

Afhankelijk van voorkeur en/of cultuur wordt er vervolgens uitgebreid gegeten. In eerste instantie vaak met een gezonde, vullende soep, zoals **Harira**. Hierbij neemt men vaak **chebekia**: een zoete, hartige vega lekkernij die lekker vult en voor een boost zorgt.

Terug van de moskee wordt er meer uitgebreid gegeten. In veel gezinnen staat de hele tafel vol met lekkernijen zoals loempiaatjes, (vegan) gehaktbrood, bladerdeeghapjes, **avocado shake**, **thee**, pizzahapjes, **salades**, party-broodjes en **zoete toetjes**. In sommige gezinnen wordt echter bewust gekozen voor een gezondere aanpak met weinig tot geen suikers, zoals gezonde maaltijdsalades of een vegan **groente-tajine**.

Meestal bevatten hapjes in de Ramadan veel gluten, maar tegenwoordig heb je steeds meer mogelijkheden om de hapjes ook glutenvrij te maken (zoals we bijvoorbeeld kunnen lezen in het boek ‘Glutenvrij bakken kan iedereen’ van Fatima Abakka).





Bijzondere nacht: Laylat ul Qadr

Laylat ul Qadr betekent “Nacht van de Beslissing” en is een gezegende nacht binnen de Islam. Men brengt deze nacht vaak volledig door in gebed. Dit is een bijzondere nacht binnen de Ramadan en valt altijd binnen de laatste 10 dagen van deze spirituele maand. Dit jaar valt deze hoogstwaarschijnlijk op 16 maart aanstaande.

Eid el Fitr ter afsluiting van Ramadan

Wanneer de Ramadan tot een einde komt, wordt het Ramadanfeest gevierd (Arabisch: Eid el Fitr) in de Nederlandse volksmond ook wel het Suikerfeest.

Dit jaar valt Eid el Fitr waarschijnlijk op 20 of 21 maart (het is altijd even afwachten wat de exacte datum zal zijn, dit hangt namelijk samen met het zien van de sikkel van de nieuwe maan).

Eid el Fitr duurt officieel gezien één dag; in de praktijk wordt deze vaak 2 tot 3 dagen gevierd. Men gaat naar de moskee, er is bezoek van familie, vrienden en vriendinnen en men eet heerlijke hapjes. Gedurende de gehele maand Ramadan is het geven van liefdadigheid een belangrijk en terugkomend aspect: sadaqa. Deze liefdadigheid (bijvoorbeeld geld) wordt dan gegeven aan de mensen die het het hardst nodig hebben.





Hapjes en gerechten voor een vega Ramadan

Een van de hapjes die in Nederland veelal gegeten worden, is dus chebekia - een ontzettend lekker hartig Marokkaans vegetarisch hapje. Van chebekia bestaan diverse varianten. De standaard klassieke versie kun je ook door het jaar heen eten en is te koop bij diverse **Marokkaanse bakkers**.

Op de volgende pagina een lekker bakrecept van Chef Toub; sesam-tahin koekjes (glutenarm).

Geniet ervan!



SESAM-TAHINKOEKJES MET DULCE DE LECHE



SESAM-TAHIN-KOEKJES MET DULCE LECHE



RECEPT UIT
'CHEF TOUB, VEGA
ARABISCH'

Dit heb je nodig

voor 4 stuks

160 g amandelmeel
9 g bakpoeder
zout
80 g tahin
70 g honing
1 tl vanille-extract
1 tl gemberpoeder
rasp van ½ biologische citroen
50 g sesamzaad
8 el dulce de leche
(online verkrijgbaar)

extra

bakplaat
bakpapier
steekring (Ø8 cm)

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe het amandelmeel, de bakpoeder en een snuf zout in een kom en roer door elkaar.

Doe in een andere kom de tahin, de honing, het vanille-extract, gemberpoeder en de citroenrasp.

Meng dit door het meelmengsel en maak een deegbal.

Pak het deeg in plasticfolie in en maak een soort strakke worst. Haal de plasticfolie eraf en snijd met een scherp mes acht gelijke plakjes van het deeg.

Leg de steekring op de bakplaat en leg er een plakje van het deeg in. Druk aan met je vingers, tot de hele vorm gevormd is en je een plat koekje hebt. Maak zo acht platte koekjes.

Bestrooi de koekjes met het sesamzaad en druk deze er met je handpalm lichtjes in.

Bak de koekjes 10-12 minuten in de voorverwarmde oven. Laat ze afkoelen.

Smeer op de helft van de koekjes (met het sesamzaad naar beneden) royaal wat dulce de leche en leg er een koekje op (met het sesamzaad naar boven).

tip

Als je van het koekjesdeeg kleine balletjes maakt en met je duim een gaatje duwt in het midden, kun je ze vullen met dulce of jam.

Pretty perfect!



A top-down photograph of a meal. In the center, a slice of golden-brown banana bread with dark chocolate chips and a layer of hoemoes is served on a light-colored, speckled ceramic plate. A silver fork with an ornate handle rests on the plate. To the right, a small white bowl contains a vibrant red sauce. In the bottom left corner, another small white bowl is partially visible, also containing red sauce. The background is a light, neutral-toned surface, possibly a tablecloth, with a white textured cloth or napkin in the upper right corner. The overall aesthetic is clean and rustic.

BANANENBROOD MET MAZA'S HOEMOES RAS EL HANOUT & CHOCOLADE

FOTO: MAZA

(in samenwerking met)

BANANENBROOD MET MAZA'S HOEMOES RAS EL HANOUT & CHOCOLADE

RECEPT VAN
MAZA

Dit heb je nodig

voor 6 personen

130 g bloem
2 bananen
80 g suiker
1 zakje bakpoeder
1 zakje vanillesuiker
120 g chocolade in blokjes
rasp van een citroen
1 ei
60 g gesmolten boter
40 ml amandelmelk
100 g MAZA Hoemoes Ras El Hanout



Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Klop de boter met de suiker en voeg het ei toe.

Mix de melk, vanillesuiker, bloem, bakpoeder, citroenrasp, zout en de hoemoes goed door elkaar. Voeg dit toe bij het beslag met de boter.

Prak een banaan fijn met een vork en voeg die toe aan het beslag. Meng alles goed door elkaar en voeg de stukjes chocola toe.

Giet het beslag in een ingevette bak cake vorm. Snijd de andere banaan in plakjes en leg die boven op het beslag. Bak de cake in ongeveer 45 minuten gaar.

Tip

MAZA Hoemoes Ras El Hanout is verkrijgbaar in de supermarkt.

www.maza.nl





Sohor (ontbijt) en iftar (avondeten) gerechten voor Ramadan

Graag delen we nog wat extra recepten die je deze Ramadan en tijdens het Ramadanfeest zelf kunt gaan uitproberen. Wij hebben deze recepten zelf al uitgeprobeerd en zijn fan! We zijn heel benieuwd wat jullie van deze recepten vinden.

Een heerlijke voedzame en gezonde Indonesische soep om in de avond het vasten mee te verbreken: Tamarindesoep (Sayur Asem) gemaakt door Mulfi Yasir, uit het boek Vega Blauw.

Ook hebben we een recept voor heerlijke maiskoekjes (Perkedel Jaung), ook afkomstig uit de Indonesische keuken; ideaal om in de avond te eten als snack wanneer je je vasten hebt verbroken met bijvoorbeeld soep.

*Wanneer je na het nuttigen van de iftar nog zin hebt in iets zoets hebben we voor jou nog een recept van een ontzettend lekker **bieten-chocolade taartje**.



SAYUR ASEH TAMARINDESOEP



SAYUR ASEM

TAMARINDESOEP



RECEPT UIT
'VEGA BLAUW'

Dit heb je nodig

voor 4 stuks

1½ liter water
2 maiskolven
100 g kousenband
100 g Chinese kool of wittekool
1 labu siam (chayote)
1 rode puntpaprika
50 g ongezouten pinda's, finge-hakt

saus

3 kemirinoten
4 teentjes knoflook, gepeld
3 rode lombok (Spaanse peper), stukjes
3 blaadjes salam (Indon. laurier)
3 cm laos (galanga), geschild, plakjes
200 ml tamarinde
2 tl zout
25 g gula djawa (palmsuiker)

Zo maak je het

Breng het water in een ruime soeppan aan de kook. Rooster de kemirinoten in een droge koekenpan, 1-2 min. Maal de kemirinoten, knoflook en lomboks tot een bumbu in de keukenmachine of de vijzel. Voeg de bumbu samen met de andere saus-ingrediënten toe aan het water. Roer goed door, zet het vuur laag en laat zachtjes pruttelen terwijl je verder gaat met de groenten.

Snijd met een scherp mes de korrels van de maiskolven, voeg de maiskorrels toe aan de bouillon en laat 5 min. meekoken. Verwijder de uiteinden van de kousenband en snijd de peulen in stukjes van 3 cm. Snijd de kool in dunne reepjes en de chayote in blokjes van 1 x 1 cm. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd hem in reepjes. Voeg de gesneden groenten toe aan de tamarindebouillon. Laat nog 3-5 min. zachtjes koken.

Schep de soep in borden of kommen en garneer met de gehakte pinda's.



PERKEDEL JAGUNG MAISKOEKJES



PERKEDEL JAGUNG MAISKOEKJES



RECEPT UIT
'VEGA BLAUW'

Dit heb je nodig

voor 16 stuks

40 g bloem
40 g maïzena
1 ei, geklopt
100 ml koud water
1 tl ketumbar (gemalen koriander)
1 tl djahe (gemalen gember)
½ tl kunjit (gemalen geelwortel)
1 tl gemalen witte peper
1½ tl zout
300 g maiskorrels (blik), uitgelekt
2 lente-uitjes, in ringetjes
1 rode lombok (pepertje), fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
3 takjes selderij, grofgehakt
100 ml olie

Zo maak je het

Maak het beslag door de bloem en maïzena in een ruime kom te mengen.

Klop het ei erdoor en scheut voor scheut het water tot je een klontvrij beslag hebt.

Roer de ketumbar, djahe, kunjit, witte peper en het zout erdoor.

Doe de mais, lente-ui, lombok, knoflook en selderij bij het beslag en meng goed.

Verhit de olie in een koekenpan. Schep per maiskoekje een volle eetlepel beslag in de pan. Bak er een paar tegelijk.

Bak de koekjes op middelhoog vuur tot de onderkant goudbruin en krokant is, draai om en bak de andere kant. Haal uit de pan en laat op keukenpapier uitlekken. Ga zo door tot al het beslag gebruikt is.





Voorbeelddag

Zo kan een typische vastendag eruit zien qua menu:

Suhoor

ontbijt voorafgaande aan de vastendag

Start de dag met thee of een koffie zoals deze **'Golden Cappuccino met specerijen'**. Uiteraard drink je ook wat water en eet je een aantal dadels.

Geniet daarna van deze **gezonde ontbijtsmoothie**. Het vult goed en zorgt ervoor dat je vol energie de dag door komt. De smoothie is ook nog eens ontzettend gezond, met name door de haver die er in zit, de notenpasta, avocado en spinazie: in één keer veel gezonde voedingsstoffen.

Soep

Breek het vasten net na zonsondergang door een glas water of melk te drinken en wat dadels te eten. Hierna is een heerlijke Indonesische pompoensoep (Sop Labu) een goed idee. Deze vegan soep is ontzettend gezond en zit boordevol nutriënten waar je lichaam erg blij van wordt na deze vastendag. Dankzij onder andere de gember die er in zit, werkt deze soep ook nog eens verwarmend voor je lichaam. Recept op de volgende pagina's.



SOP LABU

POMPOENSOEP



SOP LABU

POMPOENSOEP



RECEPT UIT
'VEGA BLAUW'

Dit heb je nodig

voor 4 personen

2 el olie
1 ui, gepeld en gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
1 Spaanse peper/lombok, fijnggehakt
5 cm gember, geschild & fijnggehakt
1 tl ketumbar (gemalen koriander)
1 stengel sereh (citroengras), in stukken & gekneusd
3 blaadjes djeruk purut (citroenblad)
800 g pompoen, in blokjes
600 ml groentebouillon
200 ml kokosmelk
peper en zout
1 limoen

Zo maak je het

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook, lombok en gember 5 min. al omscheppend aan.

Voeg de ketumbar toe en bak 1 min. mee.

Doe de sereh, djeruk purut en pompoen in de pan en voeg de groentebouillon toe. Roer door, breng aan de kook en laat 20 min. zachtjes koken.

Haal de pan van het vuur. Verwijder de sereh en djeruk purut en pureer de soep met een staafmixer glad.

Roer de kokosmelk door de soep en warm nog even door. Laat niet meer koken om te voorkomen dat de kokosmelk schift.

Breng op smaak met peper en zout en een kneepje limoensap.





Youssef, Nawal
& Suzanne
over hun
Ramadan

Voorbeelddag - vervolg

Bijgerecht

Terwijl je geniet van de soep, eet je er zoete aubergines bij van Chef Toub. (Recept op de volgende pagina's.)

Dit gerecht zit wederom vol met gezonde ingrediënten zoals de aubergines, de olijfolie, de honing, granaatappelpitjes en het sesamzaad. Dankzij de Turkse yoghurt krijg je ook meteen je eiwitten binnen. Onder andere de granaatappelpitjes, olijfolie en de honing zorgen voor een boost voor je immuunsysteem.

Salade

Uiteraard hoort er ook een salade naast de soep en het bijgerecht; we hebben een super creatief recept voor jullie: een **yoghurtbowl met harissakikkererwten plus kakisalade**. Deze bowl is *klaar binnen 15 minuten*, ideaal als je verschillende gerechten wilt gaan koken voor deze avond. Dit gerecht is van alle markten thuis; er zitten gezonde kruiden in, groenten, fruit, kikkererwten, olijfolie, sesamzaad etc. En ook yoghurt, ideaal om je eiwitten aan te vullen én een verzadigd gevoel te houden.



ZOETE AUBERGINES & SUMAK-SESAM



ZOETE AUBERGINES & SUMAK-SESAM



RECEPT UIT
'CHEF TOUB, VEGA
ARABISCH'

Dit heb je nodig

voor 4 stuks

2 aubergines
3 el olijfolie
3 el honing
3 el granaatappelmelasse
3 el geroosterd sesamzaad
2 tl sumak
6 el Turkse yoghurt, om te garneren
2 el granaatappelpitjes
groentespruit (cress; broccoli, rode kool,
prei, etc)

Zo maak je het

15 mins

Snijd de aubergines in de lengte in plakjes van ongeveer 1 centimeter dik.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in de koekenpannen en bak de aubergineplakken 3 minuten per kant, tot ze gaar zijn.

Meng de honing met de granaatappelmelasse en de rest van de olijfolie. Blus de aubergines ermee af en wentel ze er aan beide kanten nog even door.

Meng het sesamzaad met de sumak.

Haal de pan van het vuur en bestrooi de aubergines met het sesamzaad-sumakmengsel. Draai de plakjes om en bestrooi ook de bovenkant met het sesamzaad-sumakmengsel. Bak de aubergine nog ongeveer 1 minuut.

Garneer de aubergineplakken met de Turkse yoghurt, granaatappelpitjes en cress.





Voorbeeldag - vervolg

Bijgerecht

Heb je na al deze hapjes en gerechten later op de avond weer zin in wat lekkers? Leef je dan uit met dit glutenvrije Surinaamse Barra gerecht van Fatima Abakka uit het boek 'Glutenvrij bakken kan iedereen'. Heerlijk om van te genieten naast een lekkere kop koffie of Marokkaanse zoete muntthee.

Hoofdgerecht

Nog steeds trek? Maak dan dit heerlijke vegan en glutenvrije gerecht uit het boek Vega Blauw: Kruidig Jackfruit. Jackfruit valt onder de fruitsoorten en past volgens het Voedingscentrum in een gezond eetpatroon en valt tevens binnen de Schijf van Vijf. Ook tijdens de Ramadan is het binnen krijgen van voldoende fruit en groenten erg belangrijk.

Dit recept voor een kruidige jackfruit is eigenlijk een bijgerecht, maar vooral na al het voorgaande of met wat (volkoren- of zilvervlies)rijst is het een prima hoofdgerecht.



SURINAAMSE BARA



SURINAAMSE BARA



RECEPT UIT 'GLUTENVRIJ BAKKEN KAN IEDEREEN'

Dit heb je nodig

voor 10-15 stuks

250 g zelfrijzend bakmeel
100 g glutenvrij brood van Schär
40 g urdimeel (mungbonenmeel)
¼ tl gist
2 tl suiker
2 tl bakpoeder
1 tl psylliumvezels
1½ tl zout
½ tl kurkumapoeder
½ tl komijnpoeder
½ tl chilipoeder
2 teentjes knoflook, geperst
80 g verse spinazie, fijngesneden
50 ml zonnebloemolie
300 ml water

extra

olie (invetten, bakken)



Zo maak je het

bereidingstijd 35 min.; baktijd 3-4 min. per ronde

Meng in een diepe kom de meelsoorten en alle ingrediënten tot en met de chilipoeder.

Voeg dan de knoflook, spinazie en olie toe en meng alles goed terwijl je beetje bij beetje het water toevoegt. Kneed het geheel goed totdat alle ingrediënten zijn opgenomen en er een glad deeg is ontstaan. Het deeg hoort wel nat en plakkerig te zijn.

Schraap met een deegschrapper het deeg bij elkaar tot een bol. Giet er ongeveer 1 eetlepel olie over en dek het deeg af met plasticfolie. Laat het ongeveer 4 uur rusten.

Zet een kommetje met olie klaar om de handen in te kunnen vetten. Vet de handen goed in, neem een beetje deeg en vorm daarmee een balletje zo groot als een mandarijn.

Vet een deel van het werkblad in met olie en leg het deegballetje daarop weg voor later. Vorm op dezelfde wijze het overige deeg tot balletjes van dezelfde grootte. Blijf voortdurend de handen invetten met olie want het deeg is zeer plakkerig.

Verhit olie in een grote koekenpan. Druk de deegballetjes met ingevette handen wat platter en maak met een vinger een gat in het midden.

Laat steeds 4 tot 5 bara's voorzichtig in de olie glijden en bak ze op middelhoog vuur tot ze gaar en bruin zijn. Schep de bara's uit de olie en laat ze goed uitlekken op keukenpapier.

Bak alle deegballetjes op dezelfde wijze.

Serveer de bara's lauwwarm met een chutney naar keuze.

A top-down view of a meal. In the foreground, a dark, rustic metal bowl is filled with a thick, orange-brown jackfruit curry. The curry is garnished with sliced green onions and three whole cinnamon sticks. To the right, a smaller bowl contains white rice topped with a generous amount of golden-brown fried shallots. Above the rice bowl, another small bowl is filled with more fried shallots. A few green onions and shallots are scattered on the grey, textured surface to the left of the main bowl. The background is a plain, light-colored surface.

GULAI NANGKA
KRUIDIG JACKFRUIT

GULAI NANGKA

KRUIDIG JACKFRUIT



RECEPT UIT
'VEGA BLAUW'

Dit heb je nodig

voor 4 personen

300 g jonge jackfruit, in stukjes
1½ tl gemalen witte peper
70 g laos (galanga); geschild, plakjes
2 stengels sereh (citroengras), gekneusd
10 blaadjes djeruk purut (citroenblad)
30 g tamarinde
zout
1½ liter water
400 ml kokosmelk

boemboe

60 g rode lombok (Spaanse peper),
fijngesneden
100 g sjalotten, gepeld en gesnipperd
40 g knoflook, gehakt
30 g gember, geschild en fijngehakt
30 g kunjit (gemalen geelwortel)
20 g ketumbar (gemalen koriander)

Zo maak je het

bereidingstijd 30 min

Pureer de ingrediënten voor de bumbu met een blender of keukenmachine tot een pasta. Doe de nangka (jackfruit), boemboe, witte peper, laos, sereh, djeruk purut, tamarinde en zout naar smaak in een pan. Voeg het water en de kokosmelk toe en roer om. Breng op middelhoog vuur aan de kook, roer regelmatig. Draai het vuur laag zodra het kookt, laat 1 uur en 30 min. koken tot de jackfruit zacht is. Schenk er zo nodig wat heet water bij.

Serveer warm met (volkoren- of zilvervlies)rijst.





Voorbeeldag – vervolg

Vegan en vegetarische hapjes tijdens het Ramadanfeest (Suikerfeest, Eid al Fetir)

Prima [artikel](#) op nu.nl waarom velen het geen Suikerfeest (meer) noemen, maar Eid el Fitr, letterlijk vertaald als Feest van het Verbreken van het Vasten.

Lekkere hapjes staan centraal tijdens het Suikerfeest. Voordat Eid aanbreekt zijn velen al weken bezig met de voorbereiding hiervan. Het huis wordt extra goed schoon gemaakt en allerlei hapjes worden ter voorbereiding gemaakt (waarvan een deel makkelijk te bewaren is in de vriezer zodat je deze tijdens het Ramadanfeest makkelijk tevoorschijn kan halen).

Zoete hapjes voor tijdens het Suikerfeest, voor vegetariërs en veganisten

In Nederland is met name Baklava en Chebekia erg populair om het Ramadanfeest te vieren. En dan met name de varianten van de kwalitatief betere patisserie en boulangerie, zoals de chebekia die verkocht wordt bij [Marrakech in Amsterdam Osdorp](#) en [Afrak Fes in Amsterdam Sloterveer](#). Voor de beste baklava moet je zijn bij bijvoorbeeld [Serifoglu in Sloterveer](#). Bij al deze plekken staan vaak rijen van een aantal uur; zorg dus dat je vroeg en op tijd aanwezig bent als je kans wilt maken op het scoren hiervan.





Voorbeeldag – vervolg

Hartige hapjes voor het Ramadanfeest

Naast zoetheid worden er met het Eid ook hartige hapjes gegeten, zoals (vegan) gehaktbrood, vegan plaatpizza en gevulde eieren.

Thuis bakken voor Eid

Uiteraard wordt er thuis ook veel gemaakt en afgebakken. Afhankelijk van het land en cultuur varieert het aanbod.

Wat tijdens Eid el Fitr zeker niet mag ontbreken zijn glutenvrije Indiase samosa's. Op de volgende pagina het recept van Fatima Abakka.

De show stelen? Maak dan deze hartige **Kuku Sabzi**; de Perzische variant van de Spaans-Arabische tortilla uit het boek Vega Arabisch van Chef Toub.

Een tip van de chef: meng alle ingrediënten een dag van tevoren al, dan hebben de smaken goed de tijd gehad om goed te kunnen blenden. De bereidingstijd is daarna slechts 30 minuten: ideaal om te maken en om te serveren voor al je dierbaren en geliefden.





INDIAN SAMOSA

INDIAASE SAMOSA



RECEPT UIT 'GLUTENVRIJ BAKKEN KAN IEDEREEN'

Dit heb je nodig

voor 20 stuks

250 g glutenvrij brood van Schär
1 tl psylliumvezels
½ tl zout
1 el olijfolie
210 ml water, lauw

vulling

200 g aardappelen, geschild
80 g fijne erwten
1 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 tl chilivlokken
¼ tl garam masala
¼ tl kurkuma
¼ tl komijnpoeder
snuf zout
3-4 takjes koriander, fijngehakt
1 cm verse gember, geraspt
limoensap

extra

olie (invetten)
rijstmeel (bestuiven)
zonnebloemolie
chutney (naar keuze)

Zo maak je het

bereidingstijd 75 min., baktijd 3-4 min. per ronde

Snijd voor de vulling de aardappelen in kleine blokjes en kook ze gaar. Kook de laatste 4 minuten de erwten mee. Giet de aardappelen en erwten af en laat goed uitlekken in een vergiet.
Verwarm de olijfolie in een koekenpan en fruit daarin de ui glazig. Voeg dan de gedroogde specerijen, het zout, de koriander en gember toe en bak nog even mee. Zet het vuur uit en voeg de aardappelen en de erwten toe. Meng voorzichtig en besprenkel de aardappelvulling nog met wat druppels limoensap. Laat de vulling dan rustig afkoelen.

Meng in een diepe kom het meel, de fiberhusk en het zout. Giet de olie en het water erbij en kneed het geheel goed door. Vorm met een deegschraaper een bol van het deeg en vet die in met wat olie. Dek de kom af en laat het deeg 30 minuten rusten.

Bestuif het werkblad met rijstmeel en stort daar het deeg op. Verdeel het deeg in 10 gelijke delen en vorm van elk deel een bolletje. Neem een bolletje deeg en rol dit uit met een deegroller (en met behulp van rijstmeel) tot een rondje van 16 centimeter.

Snijd het deegronkje doormidden. Je hebt nu twee halve cirkels. Neem een halve cirkel en leg die voor je neer. Maak je vinger nat met water en bevochtig daarmee de randen. Vouw een van de zijanten naar het midden (langs de ronde rand!). Er ontstaat nu een puntzak met een flapje aan de bovenkant. Neem ongeveer een lepel vulling en vul daarmee het zakje. Vouw dan het flapje over het zakje heen en druk de randen goed dicht. Er is nu een mooi driehoekje ontstaan.
Werk al het deeg op dezelfde wijze af.

Verhit een flinke laag zonnebloemolie in een ruime koekenpan. Bak de samosa's in porties in een paar minuten gaar en goudbruin.
Laat de samosa's na het bakken goed uitlekken op keukenpapier. Serveer ze vers en warm met een chutney naar keuze.



#vakervega

**OOK TIJDENS
CULTURELE
FEESTAGEN**

**abonneer je op onze
gratis nieuwsbrief**

Facebook

@vegetariersbond

Instagram

@vegetariersbond

www.vegetariers.nl

