

Karin Luiten



Vegetarisch

Inhoud



Eerst even dit	8
1. Wortelsoep met kokos	10
2. Kikkersoep	12
3. Soepeilandjes	14
Weetje: staafmixer, keukenmachine of blender	15
4. Ei met een hartje	16
5. Gevulde eitjes	18
6. Ei in een potje	19
Groentemoppen	20
7. Pitabroodjes	21
8. Falafel uit de oven	22
Weetje: Handige Harries	24
9. Nasirolletjes met pindasaus	26
10. Regenboogwortels uit de oven	28
11. Groentefriet met hummus	30
12. Groentespiesjes	32
13. Zoete aardappel-rösti uit de oven	34
14. Shakshuka	36
15. Mexicaanse bonenbootjes	38
16. Thaise loempiaatjes	40
17. Slaco's	42

EERST EVEN DIT



HOELANG duurt dat koken nou?



In de pan/oven = het eten wordt gaar zonder dat je wat hoeft te doen



Wachten = rýzen of marineren of opstýven. Zelf kun je intussen even wat anders gaan doen.



Maken = aan de slag! Snijden, kneden, roeren enzovoorts

MAAR: de ene kok is sneller dan de andere

TADAA!

eh...



En hoe vaker je kookt, hoe makkelijker & sneller het gaat

Onmisbaar:

weegschaal



kan ook digitaal

maatbeker voor vloeistof



soms ook in grammen voor rijst en bloem enzo

Heel belangrijk: af & toe proeven

en snoepen!

YES!



ONTHOU: Wie kookt hoeft nooit af te wassen

chips



En oh ja:



= **Grote Mensen** Tip om het gerecht een beetje anders te maken, nog lekkerder. Probeer het maar eens!



Wortelsoep

Een lekker zoet soepje, en nog mooi oranje ook.

Maken: 25 minuten

In de pan: 20 minuten

(vegetarisch)

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

- * 800 g wortelen (winterpeen of bospeentjes)
- * 200 ml kokosmelk (blikje/pakje)
- * 600 ml water
- * 1 eetl komijnpoeder (djinten)
- * 1 kruidenbouillonblokje
- * 3 eetl gemberstroop (uit een flesje of pot met gemberbolletjes)
- * 1 theel zout
- * peper uit de molen

SPECIALE SPULLEN:

staafmixer



met kokos

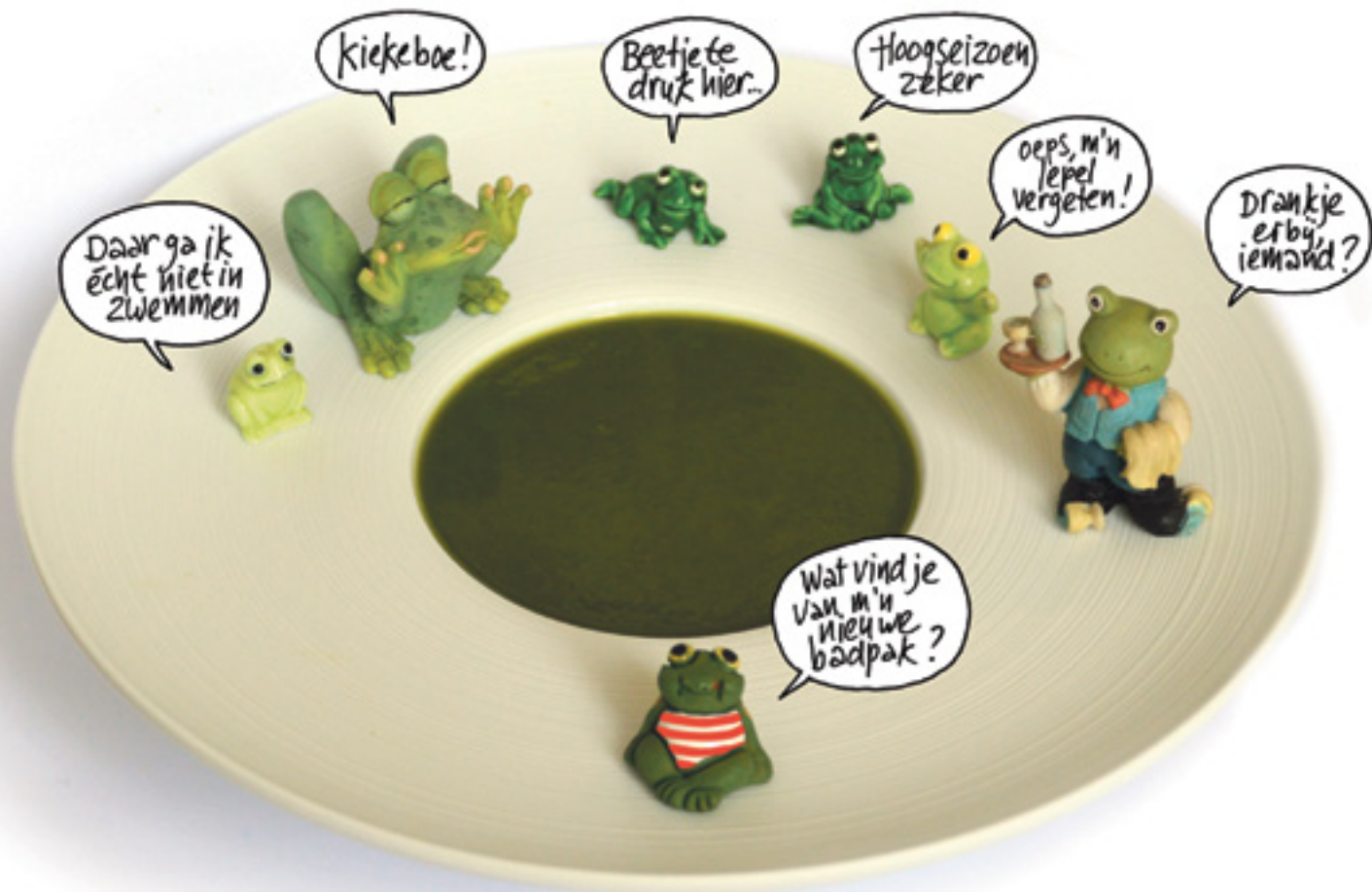


1. Schil of schrap de wortel, snij de eindjes eraf en snij de rest in plakjes.
2. Doe ze in een pan, samen met het water, de kokosmelk, komijnpoeder, zout, een beetje peper en het bouillonblokje. Roer alles door elkaar.
3. Zet het vuur hoog en wacht tot de soep kookt (= wanneer je kleine belletjes ziet), leg dan het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat de soep op het kleinste pitje ongeveer 15-20 minuten heel zachtjes koken. Prik met een vork of de wortel helemaal zacht is en uit elkaar valt. Dan is de soep goed. Zoniet: nog iets langer laten koken.
4. Haal de soep van het vuur en laat even afkoelen (anders krijg je hete spetters over je heen bij het pureren).
5. Pureer de soep met de staafmixer tot hij mooi glad is.
6. Roer de gembersiroop erdoor. Soep te dik? Scheutje water erdoor. Proef of er nog zout of peper bij moet.



Lekker met verse koriander-
blaadjes erover gestrooid en wat
gehakte cashewnoten of pinda's.





KikkerSoep

Het ziet er bedrieglijk echt wit, deze kikkerSoep, zeker als je er wat Speelgoedkikkertjes bij serveert. Wedden dat niemand kan raden wat er echt in zit? Waterkers is een soort rare sla met veel steeltjes.

Maken: 15 minuten

In de pan: 5+5 minuten

(Vegetarisch)

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

- * 3 bosjes/zakjes waterkers (225 g totaal)
- * 500 g kruimige aardappels
- * 1 liter water
- * 1 ui
- * 1 knoflookteen
- * 2 groentebouillonblokjes
- * 1 volle eetl boter

SPECIALE SPULLEN:

blender (of staafmixer)

1. Verwijder de schil van de ui. Snij de ui in kleine stukjes.
2. Pel de knoflook en snij hem in plakjes.
3. Verhit de boter in een (soep)pan met dikke bodem. Bak de ui en de knoflook op laag vuur 5 minuten tot ze zacht zijn.
4. Breng alvast 1 liter water aan de kook in de waterkoker of fluitketel (dan is de soep sneller klaar).
5. Schil de aardappels, snij ze in blokjes en spoel af in een vergiet onder de kraan.
6. Giet het kokende water in de soeppan. Doe de aardappelblokjes en de bouillonblokjes erbij.
7. Laat met deksel op de pan zachtjes 5 minuten sudderen.
8. Doe daarna de waterkers erbij, één zak/bos tegelijk, en duw met een pollepel onder water. Het lijkt eerst heel veel, maar het slinkt snel in het hete water.
9. Laat weer met deksel op de pan 5 minuten sudderen. Prik in de aardappelblokjes: als ze helemaal zacht zijn, is het klaar.
10. Pureer de soep (pas op, heet!). In de blender gaat dat het makkelijkst, en anders met de staafmixer.
11. Peper en zout is waarschijnlijk niet nodig, maar proef even voor de zekerheid.



Ook lekker met pastinaak in plaats van aardappel.

SOEPEILANDJES



4x plakje stokbrood



(of met een glas uitgestoken rondje uit een boterham)

+

Erop: 50 g zachte



geitenkaas
(verbrokkeld)

+

een snufje



kerrie

Oven: 200 °C
5 Min

Hop, op de soep!



Uit de oven nog
wat geknipte
bieslook erop

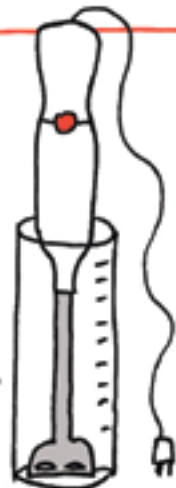


W E E T J E !



STAAFMIXER =

Voor het pureren van van alles & nog wat. Je kunt 'm meteen in een pan (soep) zetten, maar er hoort ook een speciale hoge kom bij → (dat spettert niet zo). Vaak is er ook een klein bakje dat je er aan vast kunt maken voor harde dingen als nootjes, uien & verse kruiden.



KEUKENMACHINE =

(of foodprocessor) supersnel apparaat voor hakken & mixen (uien, kruiden, sausjes, hummus, deeg of soep).



Een **BLENDER** kan ook, maar dan vooral voor NATTE dingen als soep (die wordt heel mooi glad!) en natuurlijk smoothies.

