

# INHOUD

## INLEIDING

<i>Een goede voorbereiding</i> .....	6
<i>Zo maak je de perfecte dipsaus</i> .....	8
<i>Zo fermenteer je groentes</i> .....	10
<i>Handige keukenhulpjes</i> .....	11
<i>De vegetarische voorraadkast</i> .....	12
<i>Zo maak je zelf...</i> .....	14

## BASICS

<i>Cashewricotta</i> .....	18
<i>Perziksalsa</i> .....	20
<i>Wortelsambal</i> .....	22
<i>Gouden zuurkool</i> .....	24
<i>Pittige bietjesrelish</i> .....	26
<i>Tomatenchutney</i> .....	28

## DIPSAUSJES

<i>Pesto</i> .....	32
<i>Romescosaus</i> .....	34
<i>Bietjesdip</i> .....	36
<i>Bloemkooldip met wasabi-erwtjes</i> .....	38
<i>Auberginedip met pijnboompitten</i> .....	40
<i>Hummus met limoen &amp; kurkuma</i> .....	42
<i>Tzatziki met venkel- &amp; karwijzaad</i> .....	44
<i>Kokosdip uit Sri Lanka</i> .....	46
<i>Pittige guacamole</i> .....	48
<i>Feestdukkah</i> .....	50

## VEGETARISCHE HAPJES

<i>Citrus-kruidentfeta</i> .....	54
<i>Palmkool-ricottakoekjes</i> .....	56
<i>Popcorn met za'atar</i> .....	58
<i>Pestorolletjes met kaas</i> .....	60
<i>Parmezaan-chili-spaghettikoekjes</i> .....	62
<i>Aspergetaart</i> .....	64

<i>Paneerdumplings</i> .....	<b>66</b>	<b>VEGAN HAPJES</b>	
<i>Pittige papadumbruschetta</i> .....	<b>68</b>	<i>Vegan chipolata's</i> .....	<b>136</b>
<i>Halloumibroodjes</i> .....	<b>70</b>	<i>Gemarineerde tempé</i> .....	<b>138</b>
<i>Aardappeltjes met knoflookdressing</i> .....	<b>72</b>	<i>Mini-taco's met chipotle-mayo</i> .....	<b>140</b>
<i>Ontbijtpita's</i> .....	<b>74</b>	<i>Afghaanse pizza</i> .....	<b>142</b>
<i>Bánh mì met groente</i> .....	<b>76</b>	<i>Aubergine-karaage met tempé</i> .....	<b>144</b>
<i>Pittige halloumi-spiesjes</i> .....	<b>78</b>	<i>Toscaanse gemarineerde olijven</i> .....	<b>146</b>
<i>Gevulde mari-pastaschelpen</i> .....	<b>80</b>	<i>Tofu met sinaasappel &amp; macadamia</i> .....	<b>148</b>
<i>Boterbonenhapjes</i> .....	<b>82</b>	<i>Bloemkoolbhaji's</i> .....	<b>150</b>
<i>Feesthotdogs</i> .....	<b>84</b>	<i>Gebakken Mexicaanse mais</i> .....	<b>152</b>
<i>Rozemarijn-sinaasappelfocaccia</i> .....	<b>86</b>	<i>Krokante Mexicaanse kikkererwten</i> .....	<b>154</b>
<i>Zoete-aardappelfriet &amp; avocado</i> .....	<b>88</b>	<i>Pastinaakchips met pesto</i> .....	<b>156</b>
<i>Mini-pita's met vega gyros</i> .....	<b>90</b>	<i>Ahornpompoen met dukkah</i> .....	<b>158</b>
<i>Sesamcamembert uit de oven</i> .....	<b>92</b>	<i>Hapjes met trailmix</i> .....	<b>160</b>
<i>Frittata met basilicum &amp; geitenkaas</i> .....	<b>94</b>	<i>Tomatenchutney met linzen</i> .....	<b>162</b>
<i>Spanikopita-sigaren</i> .....	<b>96</b>	<i>Artisjokkentapenade</i> .....	<b>164</b>
<i>Krokante pompoenringen</i> .....	<b>98</b>	<i>Tempé laab gai</i> .....	<b>166</b>
<i>Chutney-eieren</i> .....	<b>100</b>	<i>Spring rolls</i> .....	<b>168</b>
<i>Crackers met venkelzaad</i> .....	<b>102</b>	<i>Sushirijstballetjes</i> .....	<b>170</b>
<i>Radijsjes met misoboter</i> .....	<b>104</b>	<i>Caprese-stapeltjes</i> .....	<b>172</b>
<i>Thaise komkommersandwiches</i> .....	<b>106</b>	<i>Bloemkoolpiripiri met limoenmayo</i> .....	<b>174</b>
<i>Rauwkost met knoflookdressing</i> .....	<b>108</b>	<i>Gemarineerde artisjokharten</i> .....	<b>176</b>
<i>Toastjes met caesarsalade</i> .....	<b>110</b>	<i>Portobellopizza's</i> .....	<b>178</b>
<i>Parmezaan crackers met tabasco</i> .....	<b>112</b>	<i>Mangoreepjes met limoen &amp; chili</i> .....	<b>180</b>
<i>Hasselbackbietjes met feta</i> .....	<b>114</b>	<i>Aziatische auberginecaponata</i> .....	<b>182</b>
<i>Feta met sugarsnaps</i> .....	<b>116</b>	<i>Watermeloenpizza</i> .....	<b>184</b>
<i>Pilavcups met tzatziki</i> .....	<b>118</b>	<i>Zoete-aardappelcrostini</i> .....	<b>186</b>
<i>Midden-Oosterse hapjes</i> .....	<b>120</b>	<i>Rauwe rolletjes</i> .....	<b>188</b>
<i>Auberginesandwiches</i> .....	<b>122</b>	<b>REGISTER</b> .....	<b>190</b>
<i>Aspergedippers</i> .....	<b>124</b>		
<i>Gegrilde komkommer met feta</i> .....	<b>126</b>		
<i>Latkes uit de oven</i> .....	<b>128</b>		
<i>Kaascrostini met perziksalsa</i> .....	<b>130</b>		
<i>Avocado-naanbrood</i> .....	<b>132</b>		

## PITTIGE BIETJESRELISH

voorbereiding: 15 minuten

bereiding: 10 minuten



26

*voor ongeveer 500 g*

3 eetlepels kokosolie

6 verse kerrieblaadjes

1 lange groene chilipeper, fijngesneden

2 middelgrote rode bietjes (ongeveer 500 g), geschild en fijngeraspt

2 eetlepels tamarindepasta

zout



### *werkwijze*

Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kerrieblaadjes 30 seconden. Voeg de chilipeper toe en bak hem 1 minuut mee. Draai het vuur iets lager, doe de bietjes erbij en bak ze 10 minuten mee. Haal de pan van het vuur, roer de tamarinde erdoor en voeg wat zout naar smaak toe. Bewaar de relish tot 1 week in een luchtdicht afgesloten potje in de koelkast.

## HUMMUS MET LIMOEN & KURKUMA

bereiding: 10 minuten



42

*voor 4*

350 g gare kikkererwten, velletjes verwijderd, plus een paar extra als garnering

1 teen knoflook, geperst

sap van 2 onbespoten limoenen, plus geraspte schil als garnering

60 ml extra vergine olijfolie, plus extra als garnering

½ theelepel kurkuma

1 theelepel zout



43

### *werkwijze*

Pureer alle ingrediënten in een keukenmachine tot een glad geheel; schenk er als dat nodig is 1-2 eetlepels water bij. Schep de hummus in een schaal en garneer hem met de extra kikkererwten, een scheutje olijfolie en limoenrasp. Lekker met bagelchips of crackers.

## FRITTATA MET BASILICUM & GEITENKAAS

voorbereiding: 15 minuten

bereiding: 10 minuten



94

*voor 4*

6 scharreleieren  
klein bosje basilicum, alleen de blaadjes, fijngesneden,  
plus extra als garnering  
zout  
60 g roomboter  
40 g geitenkaas  
4 eetlepels pittige bietjesrelish (zie blz. 26) , voor erbij



### *werkwijze*

Klop de eieren, het basilicum en een snuf zout door elkaar. Smelt de boter in een ovenbestendige koekenpan en schenk het eiermengsel erin. Bak het 2 minuten en haal de pan van het vuur. Verkruiemel de geitenkaas erboven en zet 7 minuten onder een voorverwarmde grill, of tot de bovenkant gestold en goudbruin is. Haal de frittata – zodra hij afgekoeld is – uit de pan en snijd hem in 8 punten. Strooi de resterende basilicum erover en dien hem warm of koud op. Geef de bietjesrelish er apart bij.



## BLOEMKOOLPIRIPIRI MET LIMOENMAYO

voorbereiding: 5 minuten

bereiding: 20 minuten



174

*voor 4*

- 1 middelgrote bloemkool, in roosjes
- 1 theelepel zout
- 4 eetlepels plantaardige olie
- 2 theelepels piri-pirikruiden
- handje korianderblaadjes
- 250 g vegan mayo (zie blz. 15)
- fijngeraspte schil van 1 onbespoten limoen
- 1 theelepel limoensap



### *werkwijze*

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Meng de bloemkoolroosjes met het zout, de olie en piri-pirikruiden en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze 20 minuten in de oven, of tot de roosjes goudbruin en gaar zijn. Laat ze iets afkoelen en bestrooi ze met de koriander. Roer de vegan mayo, limoenrasp en het -sap door elkaar en geef deze saus er apart bij.