

INHOUD

INLEIDING

<i>In één pan?</i>	7
<i>Een vega stoofpotje samenstellen</i>	8
<i>Kookgerei</i>	10
<i>In de voorraadkast</i>	11
<i>Pasta, rijst & granen</i>	12
<i>Romig & smaakvol</i>	14

ALLEMAAL GROENTEN

<i>Herfststoofpotje</i>	18
<i>Soepje</i>	20
<i>Stoofpotje met wortelgroenten</i>	22
<i>Malinees stoofpotje</i>	24
<i>Venkel-sinaasappelstoofpotje</i>	26
<i>Spruitjesstoofpot met kastanjes</i>	28
<i>Winters stoofpotje</i>	30
<i>Doperwtjes op Franse wijze</i>	32
<i>Groen lentestoofpotje</i>	34
<i>Caponata</i>	36
<i>Wortel-aardappelpannetje</i>	38
<i>Pannetje met gebakken banaan</i>	40
<i>Aardpeerpuree met geitenkaas</i>	42
<i>Wittebonenpuree met groenten</i>	44
<i>Boerenkoolpannetje met pecan & citroen</i>	46
<i>Rodekoolschotel met zwarte bonen</i>	48

GROENE EIWITTEN

<i>Romige linzen met spinazie</i>	52
<i>Quinoa met linzen & paprika</i>	54
<i>Dahl</i>	56
<i>Couscous</i>	58
<i>Shakshuka</i>	60
<i>Bulgur met bloemkoolcurry</i>	62
<i>Speltrisotto met appel & geitenkaas</i>	64
<i>Tajine</i>	66
<i>Aubergine met geroosterde boekweit</i>	68
<i>Aardappelschotel met witte bonen</i>	70
<i>Polenta met champignons</i>	72
<i>Quinoacurry met zoete aardappel</i>	74
<i>Ervenschotel met gerookte tofu</i>	76
<i>Tofuschotel met paddenstoelen</i>	78
<i>Gebakken tofu met masala-spinazie</i>	80
<i>Gebakken tofu met pompoen & broccoli</i>	82
<i>Zoete-aardappelpannetje met tempé</i>	84
<i>Toscaanse soep</i>	86
<i>Pot-au-feu</i>	88
<i>Hartige porridge</i>	90
<i>Polenta met tomaat & mais</i>	92



PASTA, RIJST & GNOCCHI

<i>Spaghetti met tomaat & basilicum</i>	96
<i>Linguine met courgette & citroen</i>	98
<i>Farfalle op Franse wijze</i>	100
<i>Spaghetti bolognese</i>	102
<i>Orecchiette met aubergine & mozzarella</i>	104
<i>Penne met paprika & mascarpone</i>	106
<i>Spaghetti met broccoli & amandelen</i>	108
<i>Rigatoni met tomaat & kikkererwten</i>	110
<i>Mac 'n' cheese</i>	112
<i>Tortellini met tomaat & ricotta</i>	114
<i>Tagliatelle met gorgonzola, courgette & walnoot</i>	116
<i>Lasagne van ravioli & pompoen</i>	118
<i>Ravioli met spinazie & hazelnoot</i>	120
<i>Rijstnoedels met kokos & prei</i>	122
<i>Kantonese rijst</i>	124
<i>Rijstpannetje met prei & knolselderij</i>	126
<i>Rijstpannetje met wortel & pinda's</i>	128
<i>Risotto primavera</i>	130
<i>Ĵambalaya</i>	132
<i>Rode risotto</i>	134
<i>Risotto nerone met radicchio</i>	136
<i>Tarwe met pompoen & saffraan</i>	138
<i>Gnocchi met spinazie & salie</i>	140
<i>Gnocchi met geitenkaas, walnoot & citroen</i>	142
<i>Gnocchi met asperges & mascarpone</i>	144
<i>Gnocchi met courgette & hazelnoot</i>	146

SOEPEN

<i>Velouté met pompoen & kokos</i>	150
<i>Velouté met knolselderij</i>	152
<i>Velouté met bloemkool & amandel</i>	154
<i>Velouté met mais & paprika</i>	156
<i>Velouté met courgette & kastanjes</i>	158
<i>Velouté met spinazie & kikkererwten</i>	160
<i>Velouté met prei & gember</i>	162
<i>Soep met pistou</i>	164
<i>Bouillon met asperges & erwten</i>	166
<i>Vietnamese soep</i>	168
<i>Bouillon met pompoenspaghetti</i>	170
<i>Udon met kool & miso</i>	172
<i>Soba met raapjes & wortel</i>	174

DESSERTS

<i>Moelleux met courgette</i>	178
<i>Pannenkoek met rode biet</i>	180
<i>Pannenkoek met banaan en blauwe bessen</i>	182
<i>Kokos-chocoflan</i>	184
<i>Rijst met vanillemelk</i>	186
<i>Rijst met amandeldrink</i>	188

REGISTER	190
-----------------------	------------



PASTA OF
ZETMEEL

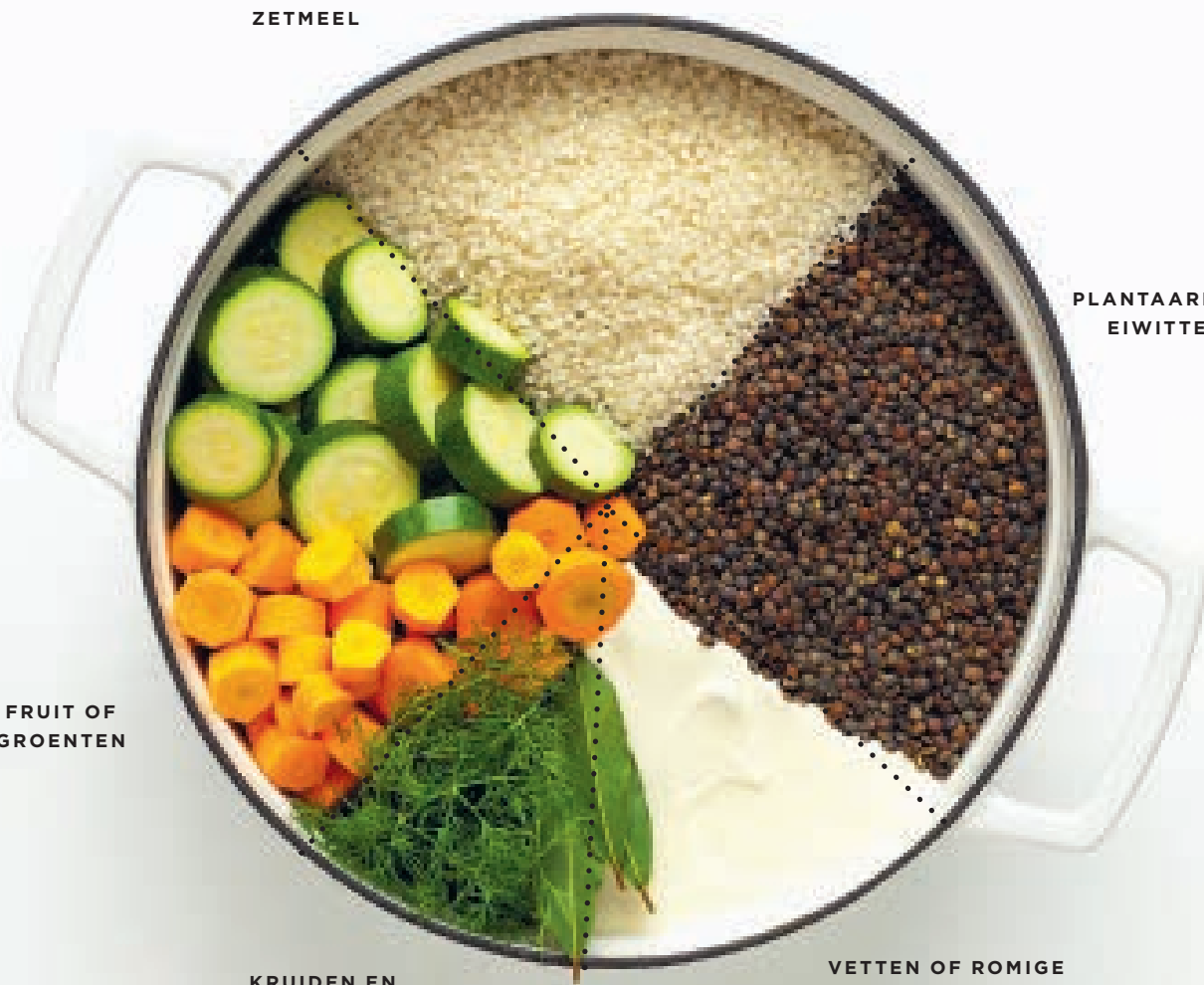
PLANTAARDIGE
EIWITTEN

FRUIT OF
GROENTEN

KRUIDEN EN
SPECERIJEN

VETTEN OF ROMIGE
INGREDIËNTEN

6



IN ÉÉN PAN?

Een *vega stoofpotje* is een gezond, vegetarisch gerecht dat je lekker makkelijk in één pan maakt. En toch is het een uitgebalanceerde, complete maaltijd!

De recepten in dit boek zijn voor twee tot acht personen; zorg dat je een pan gebruikt met het juiste formaat. Het maakt niet uit of je de stoofpotjes op een elektrisch- of gasfornuis of op een inductiekookplaat bereidt.

De ingrediënten vind je vrijwel allemaal in de supermarkt – heel soms moet je ervoor naar de natuurvoedings- of delicatessenwinkel. De recepten bevatten bijna allemaal pasta of een ander zetmeelrijk product, plantaardige eiwitten, groenten en/of fruit, smaakmakers (kruiden, specerijen) en een romige of olieachtige component om het gerecht fluweelzacht en extra smaakvol te maken.

Voor een gezond, lekker en easy vega stoofpotje:

- kies je het liefst verse groenten en fruit van het seizoen;
- zorg je dat je alle ingrediënten verzameld en afgewogen hebt voor je begint met wassen en schillen;
- varieer je zoveel je wilt, bijvoorbeeld met andere – of meer of minder – verse tuinkruiden, specerijen en smaakmakers als noten en geraspte citrusschil.

MALINEES STOOFPOTJE

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 30 minuten



24

voor 6 personen

800 g pompoen, geschild en in grove blokjes

2 wortels, geschild en in plakjes van 1 cm

1 rode paprika, in grote blokjes

1 kleine groene chilipeper, in stukjes

400 g aardappels, in grove blokjes

1 eetlepel tomatenpuree

200 g pindakaas

750 ml water

2 snuffjes zout

2 snuffjes peper

1 blokje groentebouillon

stoofpan Ø 26 cm



25

werkwijze

Doe alle ingrediënten in de stoofpan, behalve de helft van de groene chilipeper. Laat 30 minuten stoven op halfhoog vuur. Garneer met de rest van de chilipeper.

DAHL

Vorbereiding: 10 minuten
Bereiding: 30 minuten



56

voor 6 personen

- | | |
|---|----------------------------|
| 250 g rode linzen | 1 snufje chilipoeder |
| 400 g flespompoe, pitten en draden verwijderd, in grove blokjes | 1 theelepel kerriepoeder |
| 2 eetlepels tomatenpuree | 4 kardemompeultjes, geplet |
| 1 rode ui, gehalveerd en in plakjes | 1 klein bosje koriander |
| 1 teentje knoflook, fijngehakt | 1 liter water |
| 200 ml slagroom | |
| 2 snuffjes zout | |
| 2 snuffjes peper | koekenpan Ø 30 cm |



werkwijze

Doe alle ingrediënten in de koekenpan, behalve de helft van de koriander. Laat alles 30 minuten stoven op laag vuur. Garneer met de blaadjes van de rest van de koriander.

FARFALLE OP FRANSE WIJZE

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten



100

voor 4 personen

350 g farfalle

250 g gemengde paddenstoelen, in plakjes

1 rode ui, gehalveerd en in plakjes

150 g Fourme d'Ambert (Franse blauwaderkaas)

200 ml speltroom*

1 theelepel korianderzaad

1 theelepel zout

2 eetlepels olijfolie

2 snuffjes peper

1 liter water

*Verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels.

stoofpan Ø 26 cm



werkwijze

Doe alle ingrediënten in de stoofpan en laat alles circa 15 minuten stoven op halfhoog vuur, onder regelmatig roeren.