



150 recepten

LEKKER & SIMPEL

# Vegetarisch

SOFIE & JORRIT  
VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE



# Colofon

© Sofie en Jorrit van Daalen Buissant Des Amorie, 2021

1e druk, oktober 2021

**Bertram + de Leeuw Uitgevers**

**Vormgeving binnenwerk:** Annemarie Kleywegt

**Omslagontwerp:** Annemarie Kleywegt

**Foto omslag:** Sofie en Jorrit van Daalen Buissant Des Amorie

**Fotografie binnenwerk:** Sofie en Jorrit van Daalen Buissant des Amorie, Hanne Clemens en Jorian Lub

**Foto auteurs:** Jorian Lub

**ISBN:** 9789461562883

**NUR:** 440





## Voorwoord

De afgelopen maanden hebben we hard gewerkt aan het kookboek dat je nu in handen hebt: *Lekker en Simpel Vegetarisch*. Een gevarieerd kookboek met maar liefst 150 recepten! En niet zomaar recepten, allemaal heerlijke vegetarische of plantaardige recepten. Wees niet bang dat je voor deze recepten naar speciale winkels moet, want ook in dit geval zijn alle ingrediënten gewoon bij de supermarkt te koop. Daarnaast zijn alle recepten makkelijk te bereiden, want ook vegetarisch koken kan lekker én simpel zijn.

We zijn zelf geen vegetariërs maar we eten al heel wat jaartjes één of meerdere keren per week vegetarisch of plantaardig. Niet alleen voor het dierenwelzijn en het milieu maar ook omdat het gewoon lekker is. Iedereen verstaat onder vegetarisch eten iets anders. Voor de meeste mensen betekent dit geen vlees, vis en gevogelte. Maar wist je dat bijvoorbeeld kaas vaak niet vegetarisch is? Gelukkig zijn er genoeg kazen die wel vegetarisch zijn.

Het idee voor dit kookboek zat al een paar jaar in ons hoofd en daarnaast werd er ook al een tijd naar gevraagd via de social media. De afgelopen jaren hebben we heel wat kunnen oefenen wat vegetarisch koken betreft. Zodoende is het ons gelukt om er een lekker dik kookboek van te maken; met 150 recepten kun je voorlopig wel even vooruit :)

Misschien vraag je je nu af wat onze favorieten recepten uit dit boek zijn. Jorrit: als ik een recept moet kiezen, zou ik de Italiaanse bowl kiezen. Sofie: oef, super lastig om te kiezen maar ik vind de calzone pizza erg lekker.

Vergeet vooral niet om jouw creaties met ons te delen op Instagram. Tag @lekkerensimpel of gebruik de hashtag #lekkerensimpelkookboek zodat we jullie foto's voorbij zien komen. Vinden we leuk!

Heel veel kookplezier,  
Liefs Sofie & Jorrit





## Inhoud

### PASTA

Penne met gebakken feta	14
Pasta chili sin carne	17
Pastaschotel met spinazie en champignons	18
Pasta met kaassaus en spinazie	21
Gnocchi met geroosterde groenten	22
Romige pasta met bloemkool	25
Pasta peperonata	26
Spaghetti aglio e olio met tomaatjes uit de oven	29
Pastasalade met mozzarella	30
Bolognesesaus met linzen	33
Tortellini ovenschotel	34
Romige pasta met courgette, broccoli en champignons	37
Pasta pesto met broccoli	38
Gnocchi ovenschotel met spinazie	41
Pasta met bietjes, feta en walnoten	42
Knoflookspaghetti met broodkruim	45
Ravioli met tomaatjes uit de oven	46
Pasta met halloumi	49
Penne met rode pesto	50

### AARDAPPEL

Frittata met spinazie en paprika	53
Griekse frittata	54
Zoete aardappelstamppot met andijvie	57
Aardappelomelet met courgette	58
Aardappelsalade met sperziebonen en wortel	61

Traybake met aardappelkroketjes	62
Aardappelschotel met courgette	65
Roti	66
Indische andijviestamppot met vega balletjes	69
Pittige boerenkoolstamppot	70
Hutspot met pompoen	73
Gevulde paprika met aardappel	74
Aziatische stamppot	77

### OVENGERECHTEN

Quiche met ricotta, spinazie en paprika	78
Bakplaat met aardappel, paprika en courgette	81
Plaattaart met zoete aardappel	82
Spanakopita	85
Shepherd's pie met linzen	86
Courgette lasagne	89
Lasagne van aubergine	90
Ratatouille ovenschotel	93
Gevulde portobello	94
Vegetarische loempia's	97
Aubergine pizza caprese	98
Gevulde courgette met couscous	101
Zoete aardappel ovenschotel met sperziebonen	102
Mexicaanse rijstovenschotel met tortillachips	105
Gevulde zoete aardappel	106
Vegetarische kapsalon	109
Rosti pizza met groente	110
Nachos	113

Moussaka	114	Nasi met tempeh	170
Pittige samosa's	117	Vegetarische paella	173
Enchilada ovenschotel	118	Gebakken rijst met broccoli	174
Hartige taart met geitenkaas en honing	121	Rijst met zoetzure bloemkoolsaus	177
Calzone pizza met vegetarisch gehakt	122	Vegetarische jambalaya	178
Bloemkool quiche met kerrie	125	Tofu teriyaki met rijst	181
Plaattaart met rode kool en geitenkaas	126	Risotto alla milanese	182
Gevulde tomaten met rijst	129	Ovenrisotto met spinazie en pesto	185
Pompoenlasagne met ricotta	130	Risotto met pompoen	186
Naanpizza	133	Orzo risotto met paddestoelen	189
Italiaanse ovenschotel	134	Noedels met groenten	190
Ovenschotel met prei en kerrie	137	Vegetarische sushi	193
Gevulde puntpaprika's	138	Bruine bonen met rijst	194
Zoete aardappelfrietjes	141	Marokkaanse rijstschotel met perzik	197
Gevulde paprika met couscous	142	Vegetarische kip kerrie	198
Nasi quiche	145	Bami	201

#### BROOD

Turks brood pizza met groenten	146
Broodje shakshuka	149
Flatbread pizza caprese	150
Pitabroodjes met kikkererwten	153
Pitabroodjes met falafel	154
Pitabroodjes met zoete aardappel en avocado	157
Broodje gyros	158
Vegetarische burger	161
Clubsandwich met gegrilde paprika	162
Vegetarisch broodje shoarma	165

#### RIJST EN NOEDEL'S

Groentekebab	166
Rijstschotel met vegetarische balletjes	169

#### SOEP

Pompoensoep	202
Vegetarische erwtensoep	205
Groentesoep met rijst	206
Tomaten-papriksaop met orzo	209
Noedelsoep	210
Courgettesoep met pesto	213
Griekse bonensoep	214
Linzensoep met kikkererwten	217
Puntpaprika soep	218
Italiaanse zoete aardappelsoep	221
Lente-ui soep	222
Aardappel-prei soep	225
Pastasoep met tomaat	226
Wortelsoep	229

#### WRAPS

Groenten enchiladas	230
Wraps met pulled jackfruit	233
Quesadilla met bonen en avocado	234
Vegetarische enchiladas	237
Sushi wrap	238
Aziatische wraps met pindasaus	241
Regenboog wrap	242
Griekse wrap met aubergine	245
Falafel wrap	246
Wraps met halloumi	249
Wraps uit de oven	250
Turkse pizza	253
Mexicaanse burrito	254
Flammkuchen wraps	257

#### EENPANSGERECHTEN EN STOOFSCHOTELS

Chili sin carne	258
Bloemkoolcurry met aardappel	261
Ratatouille	262
Tikka masala met kikkererwten	265
Witte bonen schotel	266
Kikkererwtencurry met spinazie	269
Zoete aardappelcurry	270
Vegetarische stroganoff	273
Aubergineschotel met feta	274
Griekse orzo met feta	277
Stoofschotel met kikkererwten	278
Bonenschotel	281
Vegetarische goulash	282
Shakshuka met falafel	285
Vegetarische kip pilav	286
Vegetarische rendang	289

#### BOWLS EN SALADES

Griekse bowl met olijven	290
Italiaanse bowl	293
Buddha bowl	294
Mexicaanse bowl	297
Mediterrane bowl	298
Gado gado bowl	301
Sushi bowl	302
Salade met linzen en feta	305
Falafel salade	306
Waldorf salade	309
Witlofsalade met appel	310
Parelcouscous met broccoli	313







# Penne met gebakken feta

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

TIJD: 5 MIN. + 25 MIN. IN DE OVEN

**BENODIGDHEDEN:**

200 GR PASTA  
400 GR CHERRYTOMAATJES  
OLIJFOLIE  
ZOUT EN PEPER  
200 GR (VEGETARISCHE) FETA  
1 TL CHILIPOEDER  
450 GR PASTA  
2 TENEN KNOFLOOK  
VERSE BASILICUM

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. 2. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaal, besprenkel met een beetje olijfolie, een snuffje zout en peper erover en meng het. Leg in het midden van een ovenschaal het blok feta. Doe hier ook een beetje olijfolie, peper en de chilipoeder. Zet de ovenschaal 15 minuten in de oven. 3. Zet na 15 minuten de grill aan en zet de ovenschotel 10 minuten dicht onder grill. 4. Kook ondertussen de pasta volgens de instructies op de verpakking. 5. Snijd de teentjes knoflook fijn en scheur de basilicumblaadjes in stukjes. 6. Haal de ovenschotel onder de grill vandaan en meng de knoflook en de basilicum erdoor. 7. Meng tot slot de pasta door de feta-tomatensaus.





## Pasta chili sin carne

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

TIJD: 30 MIN.

**BENODIGDHEDEN:**

1 UI  
1 RODE PEPER  
2 PAPRIKA'S  
2 TEENTJES KNOFLOOK  
OLIE  
390 GR TOMATENBLOKJES  
2 TL PAPRIKAOEDER  
1 TL GEMALEN KOMIJN  
1 TL KANEEL  
160 GR KIDNEYBONEN  
100 GR MAIS  
250 GR PASTA  
VERSE KORIANDER EN PETERSELIE

**1.** Snipper de ui, snijd de peper in kleine stukjes, de paprika's in blokjes en de knoflook fijn. **2.** Giet een klein scheutje olie in een hapjespan en fruit de ui, knoflook, rode peper en paprika aan. Voeg na 5 minuten de tomatenblokjes en de specerijen toe. Doe na nog eens 5 minuten de kidneybonen en de mais erbij en laat de saus zachtjes 10-15 minuten pruttelen. **3.** Kook ondertussen de pasta volgens de instructies op de verpakking. **4.** Verdeel de pasta als die gaar is over twee borden, doe de saus erover en tot slot nog wat verse kruiden.



# Pastaschotel met spinazie en champignons

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

TIJD: 15 MIN. + 15 MIN. IN DE OVEN

**BENODIGDHEDEN:**

150 GR PASTA  
150 GR CHAMPIGNONS  
1 SJALOTJE  
2 TENEN KNOFLOOK  
(PLANTAARDIGE) BOTER  
200 GR VERSE SPINAZIE  
150 GR (PLANTAARDIGE) KRUIDENROOMKAAS  
ZOUT EN PEPER  
(VEGETARISCHE) GERASPT KAAS

1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. 2. Verwarm de oven voor op 180 °C. 3. Maak de champignons schoon en snijd in kleine blokjes. Snipper het sjalotje en snijd de teentjes knoflook fijn. 4. Smelt een klontje boter in een pan en fruit de ui en knoflook aan. Voeg na 3 minuten de champignons toe en bak ze goudbruin. Doe beetje bij beetje de spinazie erbij en laat slinken. Smelt tot slot de kruidenroomkaas in de pan. 5. Giet het water van de pasta af en doe de pasta in een ovenschaal. Meng de champignons, spinazie en kruidenroomkaas door de pasta en breng op smaak met een snufje zout en peper. 6. Strooi de geraspte kaas erover en zet de ovenschotel 15 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is.





# Pasta met kaassaus en spinazie

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

TIJD: 15 MIN. + 10-15 MIN. IN DE OVEN

## BENODIGDHEDEN:

150 GR PASTA

200 GR VERSE SPINAZIE

1 PAPRIKA

2 TENEN KNOFLOOK

OLIE

ZOUT EN PEPER

CHERRYTOMAATJES

## VOOR DE KAASSAUS:

25 GR (PLANTAARDIGE) BOTER

25 GR BLOEM

250 ML (PLANTAARDIGE) MELK

75 GR (VEGETARISCHE) GERASPTA KAAS + WAT EXTRA

½ TL NOOTMUSKAAT

1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C.
3. Snijd de spinazie iets kleiner, de paprika in blokjes en de teentjes knoflook fijn.
4. Giet een scheutje olie in een pan en bak de paprika 3 minuten. Doe de spinazie en de knoflook erbij met een snufje zout en peper. Bak dit nog 2 minuten en zet het vuur uit.
5. Giet het water van de pasta af en meng de pasta door de spinazie. Doe alles in een ovenschaal.
6. Smelt voor de kaassaus de boter, maar laat niet bruin worden. Roer de bloem erdoor tot er een soort deeg ontstaat. Bak dit 30 seconden en doe dan al roerend beetje bij beetje de melk erbij. Doe de geraspte kaas, nootmuskaat en een snuf peper erbij. Zet het vuur uit zodra de kaas is gesmolten.
7. Giet de kaassaus over de pasta en strooi er eventueel nog wat extra geraspte kaas over. Halveer wat cherrytomaatjes en verdeel ze over de ovenschaal.
8. Zet de pastaschotel 10-15 minuten in de oven.



**LAAT JE INSPIREREN DOOR ONZE  
FAVORIETE VEGETARISCHE RECEPTEN!**

*Lekker en Simpel Vegetarisch* met maar liefst 150 vegetarische recepten! Of je nou één keer per week of de hele week vegetarisch wil eten, met dit kookboek kun je vooruit. Van gemakkelijke pasta's, ovensgerecht, soepen, recepten met wraps, eenpansgerechten, salades, en bowls tot heerlijke stoofschotels. Wees niet bang dat je voor deze recepten naar speciale winkels moet, want alle ingrediënten zijn gewoon bij de supermarkt te koop. De recepten zijn allemaal eenvoudig te bereiden, want ook vegetarisch koken kan lekker én simpel zijn.

**Sofie en Jorrit van Daalen Buissant des Amorie** zijn de oprichters van de site [www.lekkerensimpel.com](http://www.lekkerensimpel.com). Van hun kookboeken zijn inmiddels ruim 300.000 exemplaren verkocht.

**'ZOALS VERWACHT WEER EEN SUPER LEUK KOOKBOEK VAN LEKKER & SIMPEL! LEKKER EN SIMPEL IS OOK DE BESTE SAMENVATTING VOOR HET BOEK. EEN GROOT PLUSPUNT VAN DIT KOOKBOEK IS DAT ZAKJES EN PAKJES OVERBODIG ZIJN.'**

**Bertram+de Leeuw Uitgevers**

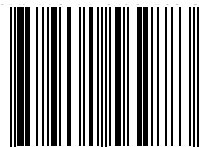


[@bertramdeleeuw.nl](https://twitter.com/bertramdeleeuw)



[@LekkerenSimpel](https://twitter.com/LekkerenSimpel)

[bertramdeleeuw.nl](http://bertramdeleeuw.nl)



9 789461 562883