

STREET FOOD BATTLE



MINI COOK BOOK
BIG WINNING RECIPES



Studies geven aan dat steeds meer chefs openstaan om een uitgebreider en kwalitatiever veggie aanbod te bieden in hun keukens. Extra kennis en inspiratie rond vegetarisch koken is dan zeer welkom. Ons platform biedt betrouwbaar, informatief en inspirerend antwoord op al jouw vragen rond vegetarische voeding.

“Chefs**pro**Veggie, voor én door professionals: een commitment van de partners voor de toekomst van een meer plantaardige voeding.”

Chefs**pro**Veggie is een op en top Belgische site. Door interactieve storytelling willen we ons professioneel doelpubliek blijven boeien. Met voldoende achtergrondinformatie over vegetarische producten, educatieve en inspirationale tools zoals recepten, foto's, filmpjes, testimonials, info over opleidingen, workshops en events rond een veggie lifestyle.

CONTENT

1. MISSIE CHEFSPROVEGGIE	2
2. WINNING RECIPES:	
- PAELLA VEGANA	4
- SOFT TACO MET SPICY CEVICHE	6
- CHORIZO TOFU TACO	8
- RUSSIAN ROULETTE KROEPETTES	10
- KÖFTE	12
3. DID YOU KNOW	14
4. TIPS AND TRICKS	15

PAELLA VEGANA

INGREDIËNTEN

BOUILLON:

- 4l water
- 10 saffraandraadjes - *Verstegen*
- 1 theelepel Komijn gemalen - *Verstegen*
- 1 theelepel Kurkuma gemalen - *Verstegen*
- 2 theelepel Paprikapoeder - *Verstegen*
- 80g groentebouillon

VLEESVERVANGER:

- 10 *Greenway* witte worst met tuinkruiden 80g
- 750g *Greenway* Filetstukjes 'just like chicken'
- 150g World Grill mexican madness - *Verstegen*

RIJST:

- 1 kg *Bomba* rijst
- 150g Ajuinblokjes - *Ardo*
- 300g rode en groene paprikablokjes - *Ardo*
- 300g gegrilde courgette kubus - *Ardo*
- 300g gegrilde aubergine kubus - *Ardo*
- 500g erwten - *Ardo*
- 20g look - *Ardo*
- Konstante pezo - *Verstegen*

BEREIDING

BEREIDING BOUILLON:

Week de saffraandraadjes in 1l lauwwater.
Warm de rest van het water op en voeg al de ingrediënten voor de bouillon toe.
Hou (warm) aan de kant.

BEREIDING VLEESVERVANGER:

Snij de worsten in gelijke stukken.
Meng de "kip" en "worst" in een gastronorm met de World Grill mexican madness en laat 10 minuten trekken.
Verwarm een grote pan en bak de stukjes aan.
Haal uit de pan en zet aan de kant.
Laat het aanbaksel zitten voor de volgende stap.

10 PERSONEN

ONION RINGS

- 100g zelfrijzende bloem
- 100g maizena
- 250ml bier of bruistwater
- een mespunt Paprikapoeder - *Verstegen*
- een mespunt Kerriepoeder - *Verstegen*
- 2 ui, in ringen van 0,5 cm
- Konstante pezo - *Verstegen*

AFWERKING:

- 500g kerstomaat, gehalveerd
- 1 bussel krulpeterselie, fijn gehakt
- 500g paprika parilla schijven - *Ardo*, in reepjes
- 4 citroenen, in partjes

BEREIDING RIJST:

Bak alle groenten mooi aan in de gebruikte pan.
Overgiet met de bouillon en laat 10 min pruttelen.
Voeg de rijst toe en 500ml "saffraanwater".
Kruid af met pezo.
Blijf bij de rijst en schep regelmatig om.
Voeg indien nodig extra "saffraanwater" toe.
Voeg de vleesvervangers toe als de rijst bijna gaar is.
Laat nog 3 min garen, haal van het vuur en dek af.

ONION RINGS:

Meng de bloem, maizena en vocht samen.
Kruid af met de kruiden en pezo.
Haal door de tempura en frituur op 170°C.
Gebruik deze als garnituur op de paella.

Garneer de paella met de tomaat, peterselie, paprika, onion rings en citroenpartjes.
Tip: gebruik Ardo's uiringen voor een snellere versie van het garnituur



CHEF STEVEN JACOBS

Vac Leuven Vlaamse overheid



WELKOM!
IN ZUID-
AMERIKA!

CHEF LAURENCE VAN CAUTER

CultuurCafé De Grote Post

SOFT TACO

MET SPICY CEVICHE VAN BLOEMKOOL

INGREDIËNTEN

 15 PERSONEN

DRESSING CEVICHE:

- 150cl limoensap
- 100cl appelsiensap
- naar smaak: Peper zwart Lampung - *Verstegen*
- 1,5 eetlepel Selleriezout - *Verstegen*
- 75cl Gembersap puur (of vers geraspte gember - stuk van 8 cm)
- 150cl olijfolie van de betere soort
- 3 eetlepels bruine suiker
- 100g gehakte sjalotjes - Ardo
- 2 tenen look, fijn gesneden

SAUSJE

- 200g Alpro Natuur zonder suikers
- 50g Sriracha
- 2 theelepels limoensap
- 1 theelepel selderijzout

GARNITUUR:

- soft taco's
- radijs (gewone of blue radish)
- granaatappel
- koriander, grof gehakt

CEVICHE:

- 1 kg bloemkoolroosjes - Ardo
- 200g wortel, in fijne blokjes
- 1 rode ui, halve ringen
- 2 chili groen, fijn gesneden (zonder zaadjes)
- 5 mini komkommers, in schijfjes
- 2 tomaat, in brunoise (zonder vruchtvlees)

BEREIDING

Meng alle ingrediënten voor de dressing samen.

Kook de bloemkoolroosjes beetgaar in zout water. Koel direct af met koud water.

Meng met de gesneden groenten en overgiet met de dressing.

Meng goed en laat 2 uur (of een nacht) staan.

Meng opnieuw en giet af. We hebben de uitgelekte versie nodig.

Snij de radijsjes in ringen en daarna in driehoekjes.

Leg de taco open op een bord en verdeel de ceviche in het midden.

Zigzag de saus over de ceviche.

Verdeel de koriander, granaatappelpitjes en radijs er bovenop.

TOEHAPPEN EN GENIETEN MAAR!

 *Tip: vervang selleriezout en peper door Verstegen Spicemix del Mondo Guadalajara voor een echte Mexican touch!*

www.chefsproveggie.be
Chefs
pro
Veggie
www.chefsproveggie.be

CHORIZO TOFU TACO'S

INGREDIËNTEN

TOFU CHORIZO:

- 1200g tofu
- 2 eetlepels Kruidenmix Tex Mex - *Verstegen*
- 6 eetlepels Paprikapoeder - *Verstegen*
- 6 eetlepels Komijn gemalen - *Verstegen*
- 8 eetlepels ahornsiroop
- 12 eetlepels appelciderazijn
- 100ml tamari (of sojasaus indien glutenvrij)
- 150ml ketchup
- zonnebloemolie

GUACAMOLE:

- 1 kg halve avocado - *Ardo*
- 4 limoenen
- 1 theelepel Kruidenmix Peru - *Verstegen*
- 2 citroenen

BEREIDING

Wring de tofu uit in een handdoek, of pers de tofu, gewikkeld in keukenpapier of een handdoek, ten minste 30 minuten onder een gewicht.

Wanneer het meeste vocht uit de tofu is, kan je deze verkrumelen.

Meng alle ingrediënten voor de tofu in een grote kom.

Prak de avocado's met een vork. Pers de limoenen en citroenen erboven uit, voeg de kruidenmix Peru toe. Meng goed. Zet koel.

Leg de taco's op een bord. Verdeel het tofu chorizo mengsel erop, vervolgens 2 à 3 lepels guacamole. Een beetje rode ui en koriander indien gewenst.

 *Tip: Bak de tofu krokant voor extra bite.*

Tip: Meng Alpro Greek style Nature met wat citroensap en zout als fris sausje.

 **20 PERSONEN**

GARNITUUR:

- 3 rode uien, fijn gehakt
- Koriander, grof gehakt

www.chefsproveggie.be
Chefs
pro
Veggie
www.chefsproveggie.be

WOW!
SMAAK-
BOM!

CHEF **MARGAUX GEEROMS**
What The Food



YUMMIE
FINGER-
FOOD

CHEF FLORIS DE WIT
Prorest

RUSSIAN ROULETTE KROEPETTES

INGREDIËNTEN

- 10 'blokjes' wortelpuree - Ardo
- 10 'blokjes' tuinerwtenpuree - Ardo
- 10 'blokjes' knolselderpuree - Ardo
- 10 'blokjes' spinaziepuree - Ardo
- 380g vegan Krupuk Finna - Sun Wah
- 200g beignetbeslag mix
- 3l excellence frituurolie
- 2 eetlepels vegan mayonaise
- Micro salad

 10 PERSONEN

- 1 ramen
- 1 courgette, in bolletjes
- 1 tomaat
- scheut chardonnay-azijn
- Peper zwart Lampong - Verstegen
- Zeezout - Verstegen
- Sambal oelek - Verstegen
- Spicemix del Mondo takoyaki - Verstegen

BEREIDING

Warm de pureeblokjes 2 minuten in de microgolfoven, kruid af en roer glad.
Doe de puree in spuitzakken en vul de mals.
Laat 8 uur in de diepvries opstijven (steek na 1 uur op satéstokjes)

Vermeng beignetbeslag met een weinig water tot een glad stevig papje.
Cutter de Krupuk middelfijn tot net geen poeder.

Emondeer de tomaat eventueel en snijd in fijne reepjes.

Kruid de courgette bolletjes, ramen en tomaat af en marineer in wat azijn.
Dresseer salade in een krans op het bord.

Ready to shine?

Doopt de bolletjes op stok in beslag en paneert in de gemalen Krupuk.

Frituurt 3 minuten op 180° en laat uitlekken op keukenpapier.

Kruid af met spicemix del mondo Takoyaki.

Potje vegan sambal mayo erbij en aanvallen. Bon appetit!

www.chefsproveggie.be
Chefs
pro
Veggie
www.chefsproveggie.be

KÖFTE

MET PARELCOUSCOUS TZATZIKI OP MOSTARDA VAN BUTTERNUT EN DURANDEAUPEER

INGREDIËNTEN

KÖFTE:

- 750g Greenway Vegan gehakt rauw
- 5g Chermoula - *Verstegen*
- 35g knoflookblokjes - *Ardo*
- 6g Ras el hanout - *Verstegen*
- 40g gehakte sjalotjes - *Ardo*
- 15g maïzena
- 30g panko
- 50g Pistachepitten - *Verstegen*, fijngehakt (afwerking)
- 250g parelcouscous
- 3 komkommers, geraspt
- 400g vegan mayonaise
- 10g knoflookblokjes - *Ardo*
- 10g zeezout - *Verstegen*
- 3g zwarte peper Lampong - *Verstegen*
- zeste van 2 limoenen

10 PERSONEN

MOSTARDA:

- 250 ml sinaasappelsap
- 25g Mosterdzaad, geel - *Verstegen*
- 250g Durondeau peer, in brunoise
- 350g butternut pompoen - *Ardo*
- 150g suiker
- 150ml verjus
- 50g mosterd
- 10ml citroensap
- 40ml Chardonnay azijn

www.chefsprove
Chefs
pro
veggie
www.chefsprove

BEREIDING

Voor de mostarda: alles opzetten op een zacht vuurtje en laten compoteren tot het vocht bijna helemaal weg is.

Voor de köfte: alles mooi mengen en rond een stokje duwen. Deze dan bakken op een zacht vuurtje of oven. Afwerken met fijn gehakte pistachenootjes

Parelcouscous gaar koken, deze vermengen met de vegan mayonaise, look, peper, zout en de geraspte komkommer. Werk af met de zeste.

☛ Tip: vervang zout en peper door Spicemix del Mondo Medina.

MMMH
GEROOSTERD



CHEF **WALTER DEBAETSELIER**
Uz. Gasthuisberg

DID YOU KNOW?

EEN GERECHT IS VEGETARISCH ALS...

het geen ingrediënten of producten bevat die afkomstig zijn van gedode dieren.

EEN GERECHT IS VEGANISTISCH ALS...

het geen dierlijke producten bevat.

BOUILLON:

Kip-, runder- of visbouillon wordt gemaakt met slachtafval en is bijgevolg niet vegetarisch en niet veganistisch.

GELATINE:

Is afkomstig van slachtafval, dus niet vegetarisch en niet veganistisch

HONING:

Voor honing wordt geen dier gedood dus het is vegetarisch, maar het is een dierlijk product dus niet veganistisch.

EIEREN:

Voor eieren wordt geen dier gedood dus het is vegetarisch, maar het is een dierlijk product dus niet veganistisch.

ZUIVEL:

Voor zuivel wordt geen dier gedood dus het is vegetarisch, maar het is een dierlijk product dus niet veganistisch.

LET WEL!

Veel kazen zijn gestremd met lebferment, een slachtproduct afkomstig van de maag van een kalf. Hoewel niet alle vegetariërs dit onderscheid maken, zijn enkel kazen gestremd met microbiel stremsel echt vegetarisch.

ELECTROLUX, DE OPLOSSING VOOR ELK STREET FOOD CONCEPT!

"Een nieuwe sushi-corner in de supermarkt? Een food truck op de wekelijkse avondmarkt? Bij **ELECTROLUX PROFESSIONAL** vind je de oplossing die past bij elk street food concept, van poke bowls tot razend lekkere warme wraps.

- Verwarm en bak met de **Speedelight grill** panini's en desserts in luttele seconden
- Rust je food truck uit met **LiberoPro opzettoestellen**, voor Aziatische snacks in de inductiewok of sojaburgers op de frytop
- Hak, mix, snij en cut met de **TrinityPro** alle soorten groenten, kaas en kruiden in een sneltempo voor een broodje gezond of lekker slaatje

Vind de oplossing die bij jou past op www.electroluxprofessional.com of contacteer onze experts: benelux@electroluxprofessional.com"

TIPS & TRICKS

UMAMI

Mensen missen soms de smaak van gebakken voedsel in veggie gerechten. Rooster een deel van je groenten, bak de rijst, gratineer je gerechten of verwerk iets gefrituurd in je gerecht.

KRUIDING

Maak rijkelijk gebruik van smaakmakers zoals gedroogde en verse kruiden, marinades, sojasaus, look, gember en gomasio.

TEXTUUR

Een gerecht dat alleen uit zachte groenten met puree en saus bestaat is niet aantrekkelijk. Verwerk er iets met een korstje in, dat geeft meteen meer structuur: gebakken aardappelen, een loempia, een groentetaartje, wat rauwkost of kort geblancheerde groenten, gebakken noten of pitjes. Er is meer dan voldoende keuze om je veggie gerecht dat aantrekkelijke en smakelijke extraatje te geven.

NAAMGEVING

Geef je gerecht een catchy naam. Beschrijf het gerecht zo smakelijk mogelijk. 'Thaise curry met wokreepjes en dampende rijst' verleidt meer dan 'curry met tofu'. Ongewone benamingen - zoals tofu of seitan - kunnen afschrikken. Het is voor veel mensen nog een ver-van-mijn-bed-show. Gebruik herkenbare benamingen zoals wokreepjes of veggie balletjes. Het is niet nodig om bij elk veggie gerecht veggie of vegetarisch te vermelden. Met een groen blaadje  of een groene  duidt je op een subtiele manier de aard van het gerecht aan.

PRESENTATIE

Gestoofde gerechten belanden vaak als een 'kwak' op een bord. Voorkom dit door je gerecht af te werken met veggie balletjes, gefrituurde of verse kruiden, knapperig geroosterde noten of pitten. Serveer er een fris slaatje bij of een extra groente. En denk bij de keuze van je groenten ook na over het kleurenpalet van je gerecht.

STEAK GEEFT SMAAK AAN JE VEGGIE GERECHT.

Hier bedoelen we niet de steak van de slager maar het acroniem.

SMAAK

zorg voor voldoende umami in je gerecht

TEXTUUR

kies voor verschillende texturen in je gerecht (knapperig, smeutig...)

EIWIT

voeg voldoende plantaardige eiwitten toe om je gerecht vullend te maken

ANDERS

probeer andere smaken, experimenteer met kruiden en combinaties

KLEUR

voeg kleur toe aan je bord, zorg voor een aantrekkelijke presentatie



**"GELOOF IN WAT
JE DOET EN DURF
TE COMMUNICEREN!
GA JE VOOR MEER
PLANTAARDIG?
VERTEL JE KLANTEN
WAAROM JE DIT DOET."**

FRANK FOL | De Groentekok® | We're Smart World®



Chefs**pro**Veggie, voor én door professionals: een commitment van de partners achter het platform voor de toekomst van gezonde voeding.

