

Bulgur bowl

Gratis
recept!



Veggie? Inspiratie? Informatie?

Chefs
pro
Veggie

www.chefsproveggie.be

Bulgur bowl

Ingrediënten

Cook&Create tomato & beans Bulgur

Cook&Create vegetable Burger

Gran 'Tapas Halfge-droogde snacking tomaatjes

Gran 'Tapas Houmous original

Spinazie

Greens: asperge, boontjes, avocado

Paprika

Radijs

Methode

- 1.** Voeg kokend water bij de Tomato & beans Bulgur, laat 10 minuten rusten (dosering 235ml water per 100g)
- 2.** Meng water bij de Vegetable Burger mix, laat 10 minuten rusten (dosering 125ml water per 100g)
- 3.** Voeg de gegaarde en uitgelekte spinazie toe aan de Burger mix en vorm balletjes
- 4.** Bak de balletjes.

Frisse rijstnoedelsalade met Thai-spiced gehakt

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

**Chefs
pro
Veggie**

- www.chefsproveggie.be -

Frisse rijstnoedelsalade met Thai-spiced gehakt

Ingrediënten

250g rijstvermicelli
750g Greenway gehakt
rauw

World grill ginger
lemon & chili pure -
Verstegen

100g rode ui

400g ijsbergsla

250g bleekselderij

500g sperziebonen
(gestoomd) Voor de
dressing:

60ml limoensap

15ml Kikkoman soja-
saus (met hierin 1/2 vel
gesnipperde nori
geweekt)

10g kristalsuiker

10g knoflook

20ml sushi-azijn

40ml water

chilivlokken (naar
smaak)

om te serveren:

verse koriander,
grofgehakte pinda,
kerstomaat en limoen
(in partjes)

Methode

1. Maak de dressing: rasp of plet de knoflook, meng alle ingrediënten en klop stevig door tot de suiker is opgelost. Proef en pas zout/zuur of chili aan naar smaak.
2. Snipper de ijsbergsla, snij de rode ui in flinterdunne halve maantjes. Snijd de bleekselderij in fijne julienne.
3. Bak het gehakt rul in enkele minuten op hoog vuur met de World grill ginger lemon & chili pure. Laat licht karameliseren.
4. Laat de rijstnoedels wellen in heet water, volgens de instructies op de verpakking.
5. Spoel met koud water, laat uitlekken en ga er grof even door met het mes, om makkelijker te mengen met de andere componenten van de salade.
6. Meng de rijstnoedels met de groenten en de dressing.
7. Serveer het gehakt gemengd onder de salade of er bovenop gedresseerd.
8. Werk naar wens af met korianderblaadjes, gehakte pinda's, enkele gehalveerde kerstomaatjes, een partje limoen.

Groente- aardappel gratin

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

Chefs
pro
Veggie

www.chefsproveggie.be

Groente-aardappel gratin

Ingrediënten Methode

5kg wortelen, in brunoise
5kg knolselder, in brunoise

7kg courgettes, in brunoise

3kg pastinaak, in brunoise

5kg ui, in brunoise

0,05kg sambal oelek

peper - naar smaak

zout - naar smaak

0,25kg Alpro Bakken en Braden

20kg geschilde

aardappelen (frietmaat)

12,5l Alpro plantaardig alternatief voor room

100st. eieren

0,1kg lookpasta

- 1.** Bak de wortelen, de knolselder, de courgettes, de pastinaak en de ui kort aan in wat Alpro Bakken en Braden.
- 2.** Kruid de groenten met peper en zout en voeg de sambal oelek toe.
- 3.** Snijd de frietaardappelen met een keukenrobot in kleine schijfjes.
- 4.** Meng de plantaardige room met de eieren, de look en kruid af met peper en zout.
- 5.** Vet de gastronomen in met Alpro Bakken en Braden.
- 6.** Leg een laagje aardappelen en hierop de helft van de groenten. Herhaal. Eindig met de rest van de aardappelen.
- 7.** Giet het roommengsel over de groenten en aardappelen. De aardappelen mogen net niet onderstaan, zo bakt de bovenste laag krokant.
- 8.** Bak de ovenschotel ca 40 minuten in een voorverwarmede oven op 180°.

Italian style Caesar

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

**Chefs
pro
Veggie**

www.chefsproveggie.be

Italian style Caesar

Ingrediënten Methode

1kg Vegan filestukjes just
like chicken - Greenway

Verstegen specerijenmix
voor saté

Sucrine Kerstomaat

Sugar snaps

Pitten en zaden geroos-
terd

Verstegen Gomasio black
lampong pepper

Olijfolie

Parmezaanse kaas

Verstegen Spicemix del
Mondo la Spezia PURE

voor de dressing:

20 eetlepels mayonaise

4 eetlepels limoensap
ReaLime

4 koffielepels mosterd

Verstegen Fruit
Pepper Lemon PURE
(of Verstegen Chilies
gemalen PURE)

Verstegen Deens
piramide rookzout

1. Mix alle ingrediënten voor de dressing glad tot mooie egale saus.
2. Snijd de tomaatjes in partjes en meng met Spicemix del Mondo la Spezia en wat olijfolie.
3. Bak de filestukjes in olijfolie en kruid met specerijenmix voor saté.
4. Bouw de jar op in laagjes. Start met de dressing onderaan de jars, zo blijft alles knapperig.
5. dressing - succhini - tomaatjes - chick'pieces - sugar snaps - noten en zaden - succhini - parmezaan-snippers noten en zaden (gekruid met Gomasio Black Lampong Pepper of Gomasio Classic) - Fruit Pepper Lemon
6. Werk af met gegrilde toast of met croutons en Gomasio Black Lampong Pepper

Macaroni met kaas

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

Chefs
pro
Veggie

www.chefsproveggie.be

Macaroni met kaas

Ingrediënten

2,5kg pastinaak
2,5kg uien, gepeld, vers
3l arachideolie
0,25kg bloem
10 kg macaroni
6kg erwten
5kg maïs
13l Alpro Sojadrink
Zonder Suikers
0,65kg Alpro Bakken en
Braden
0,78kg bloem
peper naar smaak
zout naar smaak
nootmuskaat naar smaak
0,2kg mosterd
6kg gemalen kaas
tuinkers (optioneel)

Methode

1. Rasp de geschildde pastinaak.
2. Snijd de gepelde ui in ringen met behulp van een keukenrobot.
3. Verwarm de olie in een sauteuse tot 170°.
4. Bebloem de groenten (enkel deze die je gaat frituren) en bak ze af in de sauteuse.
5. Frituur eerst de pastinaak en dan de uienringen. Vermeng de groenten.
6. Kook de macaroni.
7. Stoom de erwtjes en de maïs (ca 10 minuten)
8. Maak een roux en kook de Sojadrink. Voeg bij de roux en mix.
9. Voeg de mosterd en de helft van de kaas toe. Kruid af met peper, zout en nootmuskaat.
10. Meng de pasta met de erwtjes en de maïs en doe de saus erbij.
11. Schep de mengeling in gastronomen en strooi de rest van de kaas erover.
12. Gratineer 10 minuten in de oven op 180°.
13. Werk de macaronischotel af met de gefrituurde groenten en eventueel wat tuinkers.

Naan toktok met curry houmous

Gratis
recept!



Veggie? Inspiratie? Informatie?

**Chefs
pro
Veggie**

www.chefsproveggie.be

Naan toktok met curry houmous

Ingrediënten

1 naanbrood
80g Gran'Tapas
Houmous Curry
5g Verstegen Seasonpep-
per Harissa of 8g
Verstegen chermoula
5g rode ui, flinterdun
gesneden
5g jonge spinazieblaadjes
10g Gran'Tapas Sweety
drops
100g Greenway Vegan
filetstukjes just like
chicken
2cl olijfolie
2g zout

Methode

1. Maak een marinade van de Harissapasta met de olijfolie en het zout. Meng alles goed samen en roer de filetstukjes erdoor.
2. Laat 20 minuten marineren.
3. Bestrijk het naanbrood met de olie van de Sweety drops en grill krokant.
4. Bak de filetstukjes..
5. Snijd het naanbrood doormidden en bestrijk beide helften met de curry houmous.
6. Schik de filetstukjes met de rode ui, de spinazie en de sweety drops op 1 helft. Leg de tweede helft er bovenop.

Paella kroket

Gratis
recept!



Veggie? Inspiratie? Informatie?

**Chefs
pro
Veggie**

www.chefsproveggie.be

Paella kroket

Ingrediënten

1kg Ardo Veggie paella
2 eieren
bloem panko
1 citroen
1dl aioli

Methode

1. Warm de paella op een pan en laat afkoelen.
2. Voeg wat panko toe indien de paella te vochtig is.
3. Vorm kroketjes van de paella. Haal ze eerst door de bloem, dan door het losgeklopt ei en ten slotte door de panko.
4. Laat opstijven in de koelkast.
5. Bak ze goudbruin in hete frituurolie.
6. Serveer met citroen en aioli.

Power Nasi bowl

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

Chefs
pro
Veggie

www.chefsproveggie.be



Power Nasi bowl

Ingrediënten

2.5kg Ardo wild rice mix
of cauli power mix (of
50/50)

1.5kg Greenway vegan
filetstukjes just like
chicken

1kg sojascheuten

½kg erwtjes of edamame

½kg brunoise van wortel
/selder /prei

½kg paprika mixed

120g Verstegen spice oil
currie ginger

Verstegen specerijenmix
voor sate

Verstegen seroen deng

Methode

1. Bak de filetstukjes krokant in neutrale olie en kruid met specerijenmix voor sate.
2. Bak de groentjes en de rijst even op met de spiceoil currie ginger.
3. Portioneer en werk af met filetstukjes en seroen deng.

Rode Thaise
cocoscurry met
groentjes en
gehaktballetjes

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

Chefs
pro
Veggie

www.chefsproveggie.be

Rode thaise cocoscurry met groentjes en gehaktballetjes

Ingrediënten

2l kokosmelk
50g rode curry pasta
80g groentenbouillon
100g rietsuiker
10 limoenblaadjes
(lemonleaf)
5kg Ardo Bistro mix
groenten
20g vetstof
Maizena of andere
sausbinder
2,5kg Greenway veggie
gehaktballetjes = 100st
100g verse koriander
200g pindanootjes
gehakt

Methode

1. Stoof de groentjes in de vetstof beetgaar.
2. Doe er de kokosmelk, rode curry pasta, groentenbouillon, rietsuiker en limoenblaadjes bij en dik beetje op.
3. Voeg er de Greenway gehaktballetjes bij.
4. Opdienen met verse koriander en gehakte pinda nootjes.

Variatie: recept kan ook gemaakt worden met Greenway filestukjes Just Like Chicken.

Vegan Vol au Vent Deluxe

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

Chefs
pro
Veggie

www.chefsproveggie.be

Vegan Vol au Vent Deluxe

Ingrediënten

5l Alpro Soya cuisine
2kg bruine champignons
1,25kg Ardo woudpaddestoelen mix
2kg schorseneer stukjes
1,5kg Greenway Vegan filestukjes just like chicken
300g roux of 150g maïzena
250g champignonfond
30g truffelolie
250g sojaboter beetje peterselie
peper en zout naar smaak

Methode

1. Stoof de champignons en de schorseneer in de boter.
2. Voeg er de sojaroom, champignonfond en truffelolie aan toe.
3. Doe er ook de veggie 'kip' stukjes bij en laat even samen koken.
4. Dik saus op. Kruid bij met peper en zout. Dien op met wat gehakte peterselie.

Variatie: Eventueel kan je er nog wat Greenway veggie gehaktballetjes aan toevoegen. Greenway heeft ook kant en klare vegan vol au vent!

Veggie mix
Indian style,
mangochutney
en yoghurt dip

Gratis
recept!



Veggie? Inspiratie? Informatie?

**Chefs
pro
Veggie**

www.chefsproveggie.be

Veggie mix Indian style, mangochutney en yoghurt dip

Ingrediënten

3kg Ardo Veggie mix
Indian style
400g Ardo Komkommer
200g Ardo Mango
30g Ardo Sjalot
20g Ardo Koriander
10g Ardo Lookblokjes
5g Ardo Gemberblokjes
5g Ardo Rode chiliblokjes
250g Alpro Greek style
1el witte wijnazijn
2el water
50g suiker
1 Verstegen steranijs
10 stukken naan brood
1/2tl Verstegen komijn-
zaad gemalen
1/2tl Verstegen koriander-
zaad gemalen
1/2tl Verstegenchilipoeder
olijfolie
peper en zout

Methode

1. Verhit olie in een pan en fruit de mango, sjalotten, gember, chili en de helft van de look aan. Voeg de witte wijnazijn, water, suiker en steranijs toe en laat circa 30 minuten pruttelen op laag vuur.
2. Voeg op het einde een snuifje zout toe.
3. Meng de yoghurt samen met de gemalen komijn, gemalen koriander en de rest van de look.
4. Ontdooi en cutter de komkommer fijn en bestrooi met zout. Duw eventueel uit om extra vocht te verwijderen.
5. Meng de komkommer onder de yoghurt en voeg als laatste de koriander toe.
6. Breng op smaak met peper en zout. Werk af met chilipoeder.
7. Warm de Veggie mix Indian style op volgens de instructies.
8. Besprenkel de naan met water en verwarm onder de grill. Serveer in aparte schalen.

Veggie mix Nordic style met geroosterde kekererwten

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

Chefs
pro
Veggie

www.chefsproveggie.be

Veggie mix Nordic style met geroosterde kekererwten

Ingrediënten

3kg Ardo Veggie mix
Nordic style

500g Ardo Kekererwten
olijfolie

Verstegen paprikapoeder
zeezout

Methode

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Verdeel de kekererwten op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Kruid met zeezout en paprikapoeder. Plaats in de voorverwarmde oven en rooster de kikkererwten krokant.
3. Warm de Veggie mix op volgens de instructies op de verpakking.
4. Serveer in een schaal en werk af met de geroosterde kekererwten.

Veggie stoofvlees

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

**Chefs
pro
Veggie**

www.chefsproveggie.be

Veggie stoofvlees

Ingrediënten

2 kg Greenway Vegan
filetstukjes just like
chicken

400 g margarine

1kg ui blokjes

50 g lookpuree

500g wortelblokjes

1kg Parijse champignons

20 beschuiten

80g mosterd

1,5l bruin bier

150g perenstroop

takje tijm

6 blaadjes laurier peper
en zout

Methode

1. Bak de ui en de wortelen in de margarine tot de ui goudbruin is. Voeg er de look, de veggie “kip” stukjes en de fijngesneden champignons bij en bak deze nog aantal minuutjes mee.
2. Doe er de tijm, laurier en het bruin bier bij, samen met de perenstroop en 1,5 l water.
3. Laat alles samen met de met mosterd besmeerde beschuiten nog zo'n 10 minuten meesudderen.

Variatie: opdienen met gemengd slaatje en frietjes of aardappel-partjes gebakken in oven.

Yedi Baharat
maaltijdsalade met
yoghurt- walnoot
hummus en gegrilde
bloemkool

Gratis
recept!

Veggie? Inspiratie? Informatie?

Chefs
pro
Veggie

www.chefsproveggie.be

Yedi Baharat maaltijd-salade met yoghurt-walnoot hummus en gegrilde bloemkool

Ingrediënten

Voor de gegrilde bloemkool:

1kg bloemkool, in roosjes, 4tl Verstegen Yedi Baharat kruidenmix, 100 ml olijfolie, 50g Verstegen Gomasio Black Lampong Pepper

Voor de hummus:

30g look, gehakt 150g ui, versnipperd, 100ml olijfolie, 300g walnoten, 250g Alpro plantaardig alternatief voor yoghurt, ongezoet, 20g zeste van citroen, 100ml citroensap, 2tl komijn, 1tl kurkuma, 50g witte miso/ shiro miso (optioneel)

Voor de maaltijdsalade:

700g ui, in fijne ringen, 70ml olijfolie, 20g verse gember, geraspt, 20g verse look, geperst, 4tl komijn, 2tl koriander, 1/2tl kaneel, 400g droge bulgur, gaar gekookt, 400g droge groene of bruine linzen, gaar gekookt Peper en zout, 100g gedroogde veenbessen, 70g verse platte peterselie, fijngehakt, 50g verse koriander, fijngehakt, 50ml appelciderazijn

Methode

1. Gegrilde bloemkool: Meng de bloemkool met alle kruiden en olie in een ovenschotel. Bak gedurende 10 - 15 minuten op 200°.
2. Hummus: Verhit de olijfolie in een steelpannetje en bak de look en ui goudbruin. Voeg de walnoten toe en laat kort meebakken. Mix tot een gladde dip.
3. Kook de linzen en bulgur volgens de verpakking.
4. Verhit 100 ml olijfolie in een grote wokpan. Bak de uiringen goudbruin.
5. Voeg na enkele minuten de look, gember en specerijen toe (komijn, koriander, kaneel) en bak nog een minuut.
6. Voeg de gekookte linzen en bulgur toe en bak enkele minuten mee.
7. Zet het vuur lager en roer er de bloemkool, verse kruiden, appelciderazijn, gedroogde veenbessen en olijfolie door.
8. Serveer lauwwarm met de walnoot hummus.