



VEGA Delights

Pure Taste Without Compromise

KOOKBOEK

HEERLIJKE | GEZONDE | VEGA | MAKKELIJKE RECEPTEN

Ontdek het geheim van de chef!



♥ VOOR ELKE DAG, VOOR ELKE KEUKEN, VOOR IEDEREEN ♥



VOORWOORD

Welkom in de wereld van Vega Delights.

Bij Vega Delights geloven we dat heerlijk koken begint met een goede basis. Daarom hebben wij met zorg onze unieke kruidenmixen ontwikkeld, zodat iedereen eenvoudig gerechten met een **rijke, volle en natuurlijke smaak** op tafel kan zetten. Zonder ingewikkelde recepten, maar met **pure ingrediënten** en **veel liefde** voor koken.

Onze kruiden zijn **veelzijdig** en passen perfect bij groenten, rijst, pasta, curry's, soepen, ovenschotels en nog veel meer. Of je nu dagelijks kookt of graag nieuwe gerechten ontdekt, met Vega Delights maak je van iedere maaltijd **iets bijzonders**.

In dit kookboek delen we onze favoriete recepten om je te inspireren. Elk recept is **eenvoudig** te bereiden en laat zien hoe je met onze Basis kruiden en Smaakbooster **moeiteloos de lekkerste gerechten** maakt.

Wij hopen dat dit kookboek je inspireert om nieuwe smaken te ontdekken, met **plezier te koken** en samen te genieten van **heerlijke maaltijden**.

Ontdek het geheim van de chef... en proef het verschil.
Veel kookplezier!

Team Vega Delights



VEGADELIGHTS.COM



VEGADELIGHTS@INFO.NL



06-24629401



Waarom kiezen voor Vega Delights?

Bij Vega Delights geloven we dat de beste gerechten beginnen met **pure** ingrediënten en een goede smaakbasis. Daarom ontwikkelen wij kruidenmixen die eenvoudig in gebruik zijn en iedere maaltijd een **rijke, natuurlijke smaak** geven. Onze kruiden zijn zorgvuldig samengesteld voor iedereen die **bewust** wil koken, zonder in te leveren op smaak.



100% plantaardig

Goed voor jou, goed voor de planeet.



Met Himalayazout

Puur, natuurlijk en rijk aan mineralen.



Vrij van de Top 8 allergenen

Zonder de acht meest voorkomende allergenen.



Jain-vriendelijk

Geschikt voor de Jain-keuken.



Halal gecertificeerd

Met zorg bereid volgens halalrichtlijnen.



Vol van smaak

Rijke smaken die elke maaltijd bijzonder maken.



Voor elke keuken

Perfect voor gerechten uit iedere keuken.

Vega Delights – Pure Taste Without Compromise.

ONZE KRUIDEN

Ontdek de twee smaakmakers die de basis vormen van ieder gerecht.

Met slechts twee kruiden creëer je eenvoudig een rijke, volle en natuurlijke smaak.



Basisbouillon

De veelzijdige basis voor iedere keuken.

- Geeft een rijke, volle basissmaak.
- Heerlijk in soepen, rijst, groenten, pasta en curry's.
- Ideaal voor dagelijks gebruik.

Smaakbooster

Voor een extra rijke smaakbeleving.

- Versterkt de natuurlijke smaken.
- Perfect voor sauzen, wokgerechten, ovenschotels en pasta's.
- Geeft elk gerecht een heerlijke umami-boost.



Met slechts twee kruiden maak je van ieder gerecht een smaakvolle maaltijd.

Ontdek het geheim van Vega Delights.

KOOKTIPS

1

Gebruik voor het beste resultaat onze Basisbouillon en Smaakbooster samen.
Voor een rijke, volle en natuurlijke smaak.



2

Gebruik als richtlijn 1 theelepel Basisbouillon.
Voeg daarna ½ tot 1 theelepel Smaakbooster toe, afhankelijk van je smaak.



3

Onze kruiden bevatten Himalayazout.
Proef eerst voordat je extra zout toevoegt.



4

Vervang ui en knoflook door verse gember, asafoetida (hing) of extra kruiden voor een pure, natuurlijke smaak.



5

Voor curry's, soepen en sauzen zorgt kokosmelk voor een heerlijke romige smaak.



6

Voor Aziatische gerechten kun je lichte sojasaus toevoegen. Ideaal voor roerbakgerechten, marinades en dipsauzen.



7

Voor Surinaamse gerechten voeg je wat Surinaamse masala toe. Dit is een kerriemengsel dat voller, geuriger en kruidiger is dan gewone Hollandse kerrie.



INHOUD



Groenteschotel met
vegan kipstukjes 1



Thaise soep met tofu 2



Bruine bonen met
vegan worst 3



Spinazie à la crème
met paneer 4



Lasagne met
vegan gehakt 5

Pasta Pomodoro 6

Surinaamse pom 7

Romige curry met
kikkererwten 8

Aubergineschotel 9

Linzen mung daal 10



GROENTENSCHOTEL MET VEGAN KIPSTUKJES



HOOFGERECHT



45 MIN



4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Snij de broccoli in stukjes.
Doe ze in een kom en voeg gekookt water toe.
Laat dit even staan zodat het zacht kan worden.
- 2 Snij de vegan kip in kleinere stukjes.
Doe ze 8 min in de Airfryer op 190 °C, of bak ze op in olie.
- 3 Snij de courgette en paprika in stukjes.
Houd je van pittig snij dan ook de peper in stukjes.
- 4 Zet een wokpan met olijfolie op laag vuur.
Rasp de gember erin en voeg de basisbouillon en smaakbooster toe bak dit licht goudbruin.
Lek de broccoli intussen uit in een vergiet.
- 5 Voeg nu de broccoli toe. Wok dit geheel ongeveer 3 minuten op hoog vuur en schep het goed om.
- 6 Doe na 5 minuten de courgette, paprika en vegan kipstukjes erbij.
- 7 Doe nu de oestersaus en de sesamolie erin en bak dit 2 minuten mee.
- 8 Proef het gerecht en voeg eventueel meer basisbouillon/ smaakbooster toe.

Tip: mocht je de groenten iets willen doorkoken, zet dan het vuur wat lager, doe een deksel op de wokpan en kook de groenten ongeveer 3-5 minuten langer door.

Serveer met rijst of noedels.
Eet smakelijk!

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel sesamolie
- 1 theelepel basisbouillon Vega Delights
- 1 theelepel smaakbooster Vega Delights
- gember 5/6 centimeter
- 300 gr vegan kipstukjes
(vervang het door wat je lekker vindt)
- 1 broccoli
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 2 eetlepels oestersaus
(Lee Kum Kee Vegan Oestersaus)

Optioneel:

- madame Jeanette peper
- Extra: peultjes, bloemkool of en spitskool (voeg dit als laatste toe zodat het knapperig blijft)



THAISE SOEP MET TOFU

INGREDIËNTEN

- 2 verse tofu (Choi Kee tofu)
- bloemkool/broccoli mix zakje
- gember 5/6 centimeter
- 2 eetlepel olijfolie en olijfolie om de tofu te bakken
- 1 courgette
- 1 paprika
- 4 citroengras
- 4 theelepels basisbouillon Vega Delights
- 2 theelepels smaakbooster Vega Delights
- gele peper of spaanse peper
- blikje kokosmelk



VOORGERECHT



45 MIN



4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Leg de tofu tussen twee vellen keukenpapier, pers het vocht eruit en snijd de tofu in blokjes. Verhit de olijfolie in een grote hoge koekenpan op hoog vuur en bak daarin de tofublokjes 2 tot 3 minuten. Zet ze apart.
- 2 Snij het citroengras door midden. Zet een kleine pan met water en citroengras op vuur en laat dit 15 minuten koken.
- 3 Maak intussen de groenteschoon en snij het in kleine stukjes.
- 4 Verhit de olijfolie in een soeppan en bak daarin de geraspte gember, basisbouillon smaakbooster mee. Voeg de groente toe en bak dit mee. Check of het gaar is door er met een vork in te prikken.
- 5 Voeg het ingetrokken citroengras water bij de groente, de kokosmelk en de tofu toe, roer en laat de soep 10 minuten op middel vuur koken.
- 6 Proef het gerecht en voeg eventueel meer basisbouillon/ smaakbooster toe.

Eet smakelijk!





BRUINE BONEN MET VEGAN WORST



BIJGERRECHT



30 MIN



4 PERSONEN

INGREDIËNTEN



- 3 vegan worsten
- 720 gr bruine bonen (1 grote glazen pot)
- gember 5/6 centimeter
- 2 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gemalen gedroogde Laos
- halve pak gezeefde tomaten
- 1 theelepel basisbouillon Vega Delights
- 1 theelepel smaakbooster Vega Delights
- 500 ml gekookt water
- verse selderij

BEREIDINGSWIJZE



- 1 Bak de worst goudbruin. Snij het in stukjes.
- 2 Zet een wokpan met olijfolie op laag vuur. Rasp de gember erin en voeg de basisbouillon en smaakbooster toe. Bak dit licht goudbruin.
- 3 Na een paar minuten mogen alle ingrediënten erbij, behalve de bruine bonen en het water. Roer door en laat nog 2 minuutjes meer fruiten.
- 4 Voeg de bonen (inclusief sap) en het water toe. Roer door, breng aan de kook en laat vervolgens zachtjes pruttelen.
- 5 Proef en breng op smaak met meer basisbouillon/smaakbooster. Maak het gerecht compleet met gesneden selderij.

Serveer met rijst of couscous.

Eet smakelijk!





SPINAZIE À LA CRÈME MET PANIR INDIASE KAAS



BIJGERECHT



20 MIN



4 PERSONEN

INGREDIËNTEN



- 500 gr spinazie diepvries
- 15 gr roomboter
- 200 gr crème fraîche
- 1 theelepel basisbouillon Vega Delights
- 1 theelepel smaakbooster Vega Delights
- scheutje olijfolie om de panir kaas te bakken
- blok panir kaas

BEREIDINGSWIJZE



- 1 Snij de panir in blokjes en bak het goudbruin in olijfolie.
- 2 Verwarm de boter in een grote koekenpan of wok.
- 3 Voeg de basisbouillon en smaakbooster toe en bak dit mee in de boter.
- 4 Doe de spinazie erbij en warm het 3-5 minuten op laag vuur op.
- 5 Voeg de crème fraîche toe en de panir kaas en laat de spinazie nog even doorkoken op laag vuur.
- 6 Proef het gerecht en voeg eventueel meer basisbouillon/ smaakbooster toe.



*Serveer met aardappelen of rijst.
Eet smakelijk!*



LASANGE MET VEGAN GEHAKT



INGREDIËNTEN

- 200 gr vegan gehakt
- 250 gr broccoli/ bloemkool mix
- scheutje olijfolie
- 1 courgette
- 1 paprika
- 690 gr biologisch passata di pomodoro
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- flesje kookroom
- 8 lasagnebladen
- 2 theelepels basisbouillon Vega Delights
- 1 theelepel smaakbooster Vega Delights
- 1 pak geraspte kaas
- halve pakje mozzarella geraspt



HOOFDGERECHT



90 MIN



6 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet de ovenschaal in.
- 2 Snijd de groente in kleine stukjes
- 3 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en bak op hoog vuur ca. 5 min. het vegan gehakt.
- 4 Voeg de basisbouillon en smaakbooster toe en bak dit mee.
- 5 Voeg dan de groentemix, tomatensaus, kookroom en Italiaanse kruiden toe. Roer het geheel goed en laat dit pruttelen.
- 6 Proef het gerecht en voeg eventueel meer basisbouillon/ smaakbooster toe en haal van het vuur.
- 7 Verdeel het gehakt mix in 3 delen. Bedek de ovenschaal met gehakt en bedek deze met 4 lasagnebladen. Herhaal dit proces en eindig met een laagje gehaktmix.
- 8 Laat in ca. 45 min. gaar worden in de oven. Dek af met aluminiumfolie als de bovenkant te donker wordt.
- 9 Zet de laatste 15 min de geraspte kazen over het gerecht.

Laat afkoelen en serveer met een heerlijke salade.

Eet smakelijk!



PASTA POMODORO



HOOFDGERECHT



30 MIN



4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 690 gr biologisch passata di pomodoro
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 handje verse basilicum
- 320 gr pasta
- 1 theelepel basisbouillon Vega Delights
- 1 theelepel smaakbooster Vega Delights
- 1 mespuntje chilivlokken

Optioneel, om te garneren
(plantaardige) Parmezaanse kaas

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Kook de pasta tot het al dente is. Giet af met koud water.
- 2 Verhit de olie in een pan
- 3 Doe de basisbouillon en smaakbooster in de olie op zacht vuur. Roer dit goed zodat het niet aanbrand.
- 4 Voeg daarna de Biologisch Passata di pomodoro saus toe en de helft van de basilicumblaadjes toe. Laat het 10 minuten pruttelen met de deksel erop.
- 5 Roer de pasta door de saus en voeg wat chilivlokken toe.
- 6 Proef het gerecht en voeg eventueel meer basisbouillon/ smaakbooster toe.

Tip: Wil je het romiger voeg dan een scheutje kookroom of kokosmelk toe.

Garneer met Parmezaanse kaas en de rest van de verse basilicum.
Eet smakelijk!





SURINAAMSE POM

INGREDIËNTEN

- 1 pak lufo pomtajer
- 350 ml water
- 1 eetlepel suiker
- Gember 5/6 centimeter
- halve Laos
- het sap van 2 persinaasappels
- Het sap van 1 citroen
- 300 gr vegan kipstukjes
- 180 gr halve vegan kip
- 75 g ongezouten roomboter
- 3 theelepel basisbouillon Vega Delights
- 4 theelepel smaakbooster Vega Delights
- pakje tomatenblokjes
- selderij

Optioneel:

- madame Jeanette peper
- gebruik ipv boter 4 eetlepels ghee



HOOFDGERECHT



120 MIN



4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor tot 190 °C.
- 2 Snij de Vegan kipstukjes en de halve Vegan kip in kleine stukken en bak ze goudbruin.
- 3 Verhit de boter/ghee in een ruime wokpan.
- 4 Rasp de gember en laos in de pan en voeg de basisbouillon en smaakbooster toe.
Optioneel: Voeg peper toe. Bak dit geheel licht op.
- 5 Voeg daarna de tomatenblokjes en gebakken kipstukjes toe. Bak dit mee.
- 6 Doe dan de pomtajer, water, sap van de sinaasappel en citroen erbij. Roer het geheel heel goed.
- 7 Snijd de selderij fijn en voeg ook deze toe aan het mengsel.
- 8 Vervolgens verdeel je het gehele pomtajer mengsel over de ovenschaal.
- 9 Plaats de pom voor 1 uur en 15 min in de voorverwarmde oven.
- 10 Controleer na die tijd of de pom gaar is. Dit doe je door met een vork op diverse plekken in de pom te prikken. Als er niets aan de vork blijft kleven, is de pom gaar en klaar!

PAS OP! Het is niet aan te raden om de pom tijdens het mengen te proeven. Je keel kan hierdoor gaan kriebelen als het niet gaar is.

Tip: zet 1 dag van tevoren de pomtajer in de koelkast zodat het goed kan ontdooien.

Serveer met witte rijst of op een Surinaamse puntje met komkommer op zuur.

Eet smakelijk!





ROMIGE CURRY MET KIKKERERWTEN



HOOFDGERECHT



20 MIN



4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 400 gr AH terra kikkererwten
- 500 AH tomaten gezeefd passata
- 200 ml kokosmelk
- Blok gember 5/6 cm
- 1 theelepel basisbouillon Vega Delights
- 1 theelepel smaakbooster Vega Delights
- 1 theelepel garam masala
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel chilipoeder
- 2 eetlepels olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de olie in de wokpan.
- 2 Rasp de gember in de olie en voeg de basisbouillon, smaakbooster, garam masala, kurkuma, chili, korianderpoeder en komijnpoeder toe en bak een minuutje mee.
- 3 Doe er de gezeefde tomaten bij en roer door tot alles goed met elkaar gemengd is.
- 4 Spoel de kikkererwten af en voeg ze toe aan de tomatensaus.
- 5 Laat dit voor 10 minuutjes pruttelen op laag vuur.
- 6 Doe er dan de kokosmelk bij. Roer goed door totdat er een romige curry ontstaat.
- 7 Proef het gerecht en voeg eventueel meer basisbouillon/ smaakbooster toe.

Serveer de romige curry met rijst en/of naan. Ook erg lekker met verse koriander erbij.
Eet smakelijk!





AUBERGINE SCHOTEL

INGREDIËNTEN

- 3 aubergines
- 690 gr biologisch passata di pomodoro
- 2 eetlepels olijfolie
- olie om te bakken
- gember 5/6 centimeter
- 1 theelepel nigellazaadjes
- 1 theelepel basisbouillon Vega Delights
- 1 theelepel smaakbooster Vega Delights

Optioneel:

verse korianderblaadjes



HOOFDGERECHT



50 MIN



4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2 Snijd de aubergine in stukjes en frituur deze in olie.
- 3 Verhit de olijfolie in een diepe pan op laag vuur. Rasp de gember, voeg de Nigella zaadjes, de basisbouillon en smaakbooster toe en bak dit geheel goed goudbruin.
- 4 Doe daarna de tomatensaus erbij en bak dit mee.
- 5 Voeg na 10 minuten de aubergines toe en schep goed om.
- 6 Proef het gerecht en voeg eventueel meer basisbouillon/ smaakbooster toe.
- 7 Verdeel de aubergine mengsel in de ovenschaal en zet dit 30 min in de oven.

Serveer het gerecht warm met rijst en garneer met verse korianderblaadjes

Eet smakelijk!



LINZEN MUNG DAHL



INGREDIËNTEN

- 300 gr gele linzen
- 800 ml water
- 2 eetlepels ghee
- gember 5/6 cm
- 1 ½ eetlepel Komijnzaad
- 2 theelepels basisbouillon Vega Delights
- 1 theelepel smaakbooster Vega Delights
- 2 tomaten in blokjes
- koriander blaadjes



HOOFDGERECHT



60 MIN



4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Was de linzen tot er geen schuim meer vanaf komt. Zet de linzen een avond van tevoren in het water indien je het kookproces wil versnellen.
- 2 Zet de linzen ruim onder water en breng aan de kook tot het zacht en gaar is.
- 3 Verhit de ghee in een ruime pan.
- 4 Rasp de gember in de pan. Voeg de komijnzaad, basisbouillon, smaakbooster en de blokjes tomaten toe. Bak het geheel tot het goudbruin is en voeg het toe in de pan met linzen.
- 5 Meng alles goed door elkaar en laat dit ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen.
- 6 Voeg eventueel wat water toe om de gewenste dikte te bereiken.
- 7 Proef het gerecht en voeg eventueel meer basisbouillon/ smaakbooster toe.

Serveer de linzen dahl met warme rijst of naan en wat verse korianderblaadjes
Eet smakelijk!





REMINDER REMINDER



*Food for the body is not enough.
There must be food for the soul.*





THANK YOU
FOR CHOOSING
VEGA DELIGHTS SPICES !

