



8 veganistische
receptideeën

Receptenboekje

Boekje Nr. 4

Verse inspiratie.

Smaakvolle creatie.



De veganistische verse degen van Tante Fanny



De veelzijdige smaken van vegetarische en veganistische gerechten.

Tante Fanny, verse gekoelde degen op bakpapier zijn een perfect, bakklaar ingrediënt voor een veelvoud van uw vegetarische of veganistische gerechten.

Een smakelijke ontdekkingreis

In de zoektocht naar het nieuwe kwalitatieve eten ontdekken steeds meer mensen voor hun keukens het thema **vleesloos – vegetarisch of de veganistische keuken**. Tegelijkertijd ontstaat de behoefte naar meer informatie over de verwerkte ingrediënten, uit welke regio de levensmiddelen afkomstig zijn en het bewuste gebruik van verse seizoensproducten. We willen steeds meer beleven, experimenteren en uitgedaagd worden door elkaar onderling te inspireren.

De vegetarische keuken en de veganistische keuken is zeer afwisselend en kent vele smaakrichtingen. Daarmee levert ze een waardevolle bijdrage aan bewuste voeding en aan de wens voor reductie van de vleesconsumptie.

Het Europese V-keurmerk – een waardevolle aanduiding

Tot nu toe was het voor de snelgroeiende schare van vegetariërs en voedingsbewuste consumenten vaak zeer lastig te bepalen, of een product daadwerkelijk vegetarisch is en of het totaal geen dierlijke ingrediënten bevat. Het Europese V-keurmerk werd door de Europese Vegetarische Unie geïntroduceerd en zorgt voor een **heldere, eenduidige aanduiding** van alle verwerkte vegetarische/veganistische ingrediënten.

Ook de Tante Fanny degen zijn vanaf nu voorzien van het desbetreffende V-keurmerk.

Het V-keurmerk wordt in de volgende 4 categorieën ingedeeld:



VEGAN

... zonder enig dierlijk product, zonder ei, zonder melk



OVO-VEGETARISCH

... met eieren, zonder melk



LAKTO-OVO-VEGETARISCH

... met melk, zonder ei



LAKTO-OVO-VEGETARISCH

... met melk en eieren

Doelstelling van het V-keurmerk:

- Snel en eenduidig herkennen van vegetarische en puur plantaardige producten
- Bevorderen van het groeiende segment van vegetarische en puur plantaardige producten

Dit receptenboekje inspireert door veelzijdigheid in vegetarische/veganistische recepten.

De receptsuggeraties variëren van **bladerdeegmuffins met spinazie**, hoofdgerechten zoals een **ananas – kool – curry strudel** of **groentengoulash in deegmandjes** tot aan zoete desserts zoals de **Weense Pecan met marsepein**. In dit receptenboekje vind u veel handige tips en bereidingswijzen.

Veel plezier bij het proeven en goede resultaten bij het koken en het bakken! Uw Tante Fanny

 ca. 30 MIN.

 ca. 10 MIN.



12 nestjes

BENODIGDHEDEN: 1 rol Tante Fanny vers filodeeg 225 g
6 el olijfolie
2 knoflooktenen, gepeld en geperst
1 ui, gepeld, gehalveerd en in ringen gesneden
200 g courgette, in plakjes gesneden en gehalveerd
2 kleine rode paprika's in reepjes gesneden
2 kleine gele paprika's in reepjes gesneden

4 tomaten, in plakjes gesneden en gehalveerd
2 el paprikapoeder
500 g aardappelen
Zout en peper
Een takje verse thijm




Vegetarische Goulasch in een filodeegnestje

- 1 Verwarm de oven voor op 200° C hetelucht. Bereid het deeg voor volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schil de aardappelen, snij ze in kleine blokjes en kook ze beetgaar.
- 2 Neem 2 filodeegvellen en verdeel deze in 4 gelijke stukken. Leg 1 vel over een vuurvast ingevet ovenschaaltje. Smeer het filodeegvel in met olie en leg het 2de vel eroverheen en smeer ook deze in met olie. Doe dit met de rest van het deeg op dezelfde manier.
- 3 Bak de filodeegbakjes in ca. 10 min. licht bruin af in de oven. Haal ze uit de oven en haal het deeg, nog warm, van de ovenschaaltjes af en laat ze afkoelen.
- 4 Verhit 1 el olie in een pan en fruit hierin de knoflook en de ui. (bak ze glazig). Voeg de paprikapoeder toe en blus het af met 6 el water. Voeg alle gesneden groenten toe (behalve de aardappel) en laat ze op zacht vuur beetgaar worden. Daarna met zout, peper en thijm op smaak brengen.
- 5 Roer de aardappel door de groentengoulash en verdeel de goulash over de filodeegschaaltjes. Garneren met een beetje thijm en direct serveren.

Tip: als het groentennmengsel te nat blijft, het vocht indikken met Maizena. Chilipeper of een scheepje suiker geven dit gerecht een bijzondere smaak.

 ... Bereidingstijd

 ... Baktijd



 ca. 30 MIN.

 ca. 20 MIN.



Ananas-wittekool-curry strudel

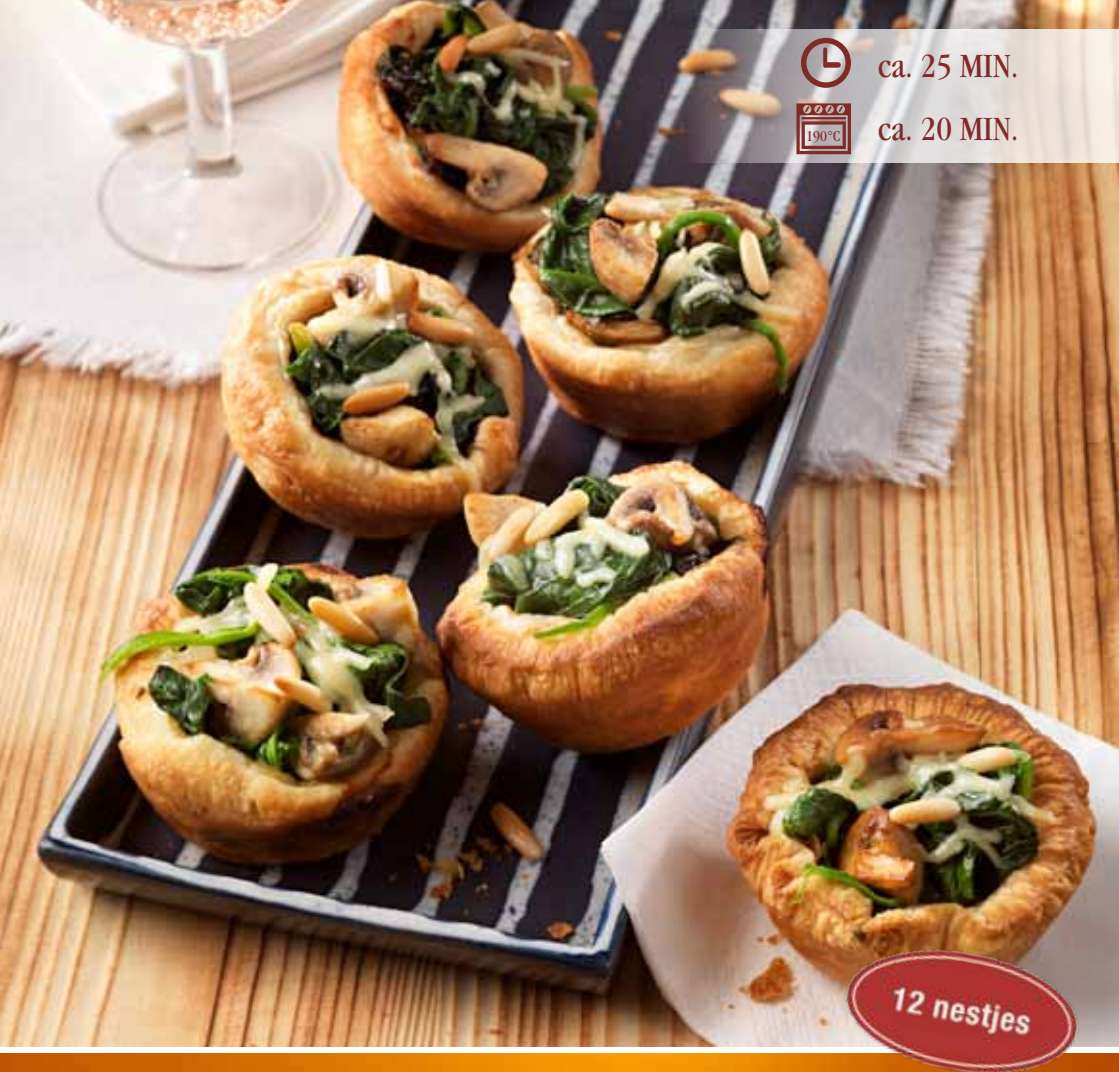
- 1 Verwarm de oven voor op 180° C boven-/onderwarmte. Bereid het deeg voor volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Verhit de olie in een pan en fruit hierin de knoflook. Roer de wittekool er doorheen en voeg het ananassap toe. Breng het op smaak met peper, zout en curry. Laat het ca. 10 min. op laag vuur inkoken. Voeg als laatste de ananasblokjes en de gember toe.
- 3 Haal het filodeeg uit de verpakking, leg de keukendoek klaar, leg hierop het eerste filodeeg vel en smeer het in met olie. Leg het 2de vel hier overheen. Leg 1/5de van de vulling onderaan over 2/3de van het deeg, en hou aan beiden zijkanten ca. 2 cm. van de rand vrij. Bestrijk de randen met water. Rol het deeg met behulp van de theedoek van onder naar boven op en leg de strudel met de naad naar beneden op de met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk de strudel met olie. Doe de overige 4 strudels op dezelfde manier. Bak de strudels in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin.

BENODIGDHEDEN:

- 1 rol Tante Fanny filodeeg 225 g
- 300 g ananas in stukjes gesneden.
- 1/8 l ananassap
- 3 knoflooktenen, geperst
- 6 el olijfolie
- 1 kilo witte kool, fijn gesneden
- Zout, cayennepeper
- 2 tl curry
- 1 el gember, fijn gesneden



Tip: meng sojajoghurt met zout, een beetje fijn gesneden gember, een beetje limoensap en verse koriander. Serveer dit bij de strudel.



 ca. 25 MIN.

 ca. 20 MIN.




Bladerdeegmuffins met spinazie en champignons

- 1 Verwarm de oven voor op 190° C boven-/ onderwarmte. Bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking. Smeer de muffinvormpjes in met olie.
- 2 Rol het bladerdeeg uit en rol het zonder het meegerolde bakpapier weer op tot een rol. Leg de rol op een bebloemd werkvlak en snij 12 gelijkmatige plakjes van de rol.
- 3 Rol de plakjes plat en verdeel het deeg in de muffinvorm. Zet de vormpjes in de koelkast, terwijl de vulling voor de muffins gemaakt wordt. (de ronde vormpjes kunnen ook direct uit het deeg gestoken worden).
- 4 Verhit de olijfolie en bak hierin de champignons en voeg daarna de knoflook en de bladspinazie toe, breng dit op smaak met zout, peper en nootmuskaat en blus het mengsel af met 4 el. water. Dek het geheel af met een deksel tot de spinazie bladeren geslonken zijn en roer het door tot 1 geheel. Laat het mengsel goed afkoelen.
- 5 Verdeel het mengsel over de muffinvormpjes, bestrooi ze met kaas en bak ze in ca. 20 min. goudbruin af. Strooi na het bakken de pijnboompitten eroverheen.

- BENODIGDHEDEN:**
- 1 rol Tante Fanny vers bladerdeeg 270 g
 - 2 el bloem
 - 8 el olijfolie
 - 200 g in kwarten gesneden champignons
 - 2 knoflooktenen geperst
 - 400 g bladspinazie
 - Nootmuskaat
 - Peper en zout
 - 50 g belegen vegetarische belegen kaas
 - 50 g geroosterde pijnboompitten
 - 3 el olie voor het insmeren van het bakblik



 ca. 20 MIN.

 ca. 25 – 30 MIN.



BENODIGDHEDEN: 1 rol Tante Fanny Vers Bladerdeeg 270 g
1 gele paprika in partjes gesneden
1 rode paprika in partjes gesneden
200 g cocktailtomaten
Voor de saus:
4 el tomatenpuree
4 el olijfolie
3 knoflookteentjes geperst
1 el thijm
zout, peper
1 snufje suiker

Tomaat-paprikataart


- 1 Verwarm de oven voor op 230° C. en bereid het deeg voor volgens de aanwijzing op de verpakking.
- 2 De paprika en de cocktailtomaten met 2 el olijfolie, zout en peper ca. 15 minuten op 230° C in de oven laten smoren. Daarna de oven terugzetten naar 200° C.
- 3 Tomatenpuree, 2 el olijfolie, knoflook, 4 el water, zout en peper goed door elkaar roeren.
- 4 Rol het bladerdeeg met het opgerolde bakpapier uit op de bakplaat en sla de randen ca. 2 cm. om.
- 5 Verdeel de tomatensaus over het bladerdeeg en schep het paprika/ tomaten mengsel over de saus. Ca. 25-30 min. afbakken onderin de oven.
- 6 Voor het serveren met verse thijm bestrooien.



Tip: de taart kan ook nog met stukjes olijven of kappertjes extra op smaak worden gebracht. Als bijlage kan een frisse, knapperige salade heel goed.



 30 MIN.

 190°C 40 – 45 MIN.



Vega Quiche Lorraine

- 1 Verwarm de oven voor op 190° C boven-/ onderwarmte. Bereid het deeg voor volgens de aanwijzing op de verpakking.
- 2 Pureer de tofu, yoghurt, 3 el. olijfolie en maizena tot een geheel en breng dit op smaak met peper, zout en kurkuma.
- 3 Verhit 3 el. olijfolie, fruit hierin de prei, blus de prei af met 4 el. water. Breng op smaak met zout, peper en geraspte nootmuskaat. Giet het Tofu mengsel er doorheen en roer dit door tot een geheel.
- 4 Rol het bladerdeeg uit op het meegerolde bakpapier en bekleed de ingevette bakvorm, ca. 24 cm. doorsnede, met het deeg. Verdeel het bladerdeeg over de bakvorm en prik met een vork wat gaatjes in de bodem. Gebruik het overhangende deeg om de randen te verterken.
- 5 Verdeel de vulling over het deeg en strooi de kaas er overheen. Bak de quiche de eerste 20 min. op de laagste stand in de oven, daarna in het midden van de oven in ca. 25 min. afbakken. De quiche is klaar als de vulling stevig is.

BENODIGDHEDEN:

- 1 rol Tante Fanny vers bladerdeeg 270 g
- 200 g gerookte tofu in blokjes
- 200 g tofu in blokjes
- 250 sojayoghurt
- 1,5 el maizena
- 1 prei, in fijne ringen gesneden
- 6 el olijfolie
- 50 g vegetarische belegen kaas
- Peper en zout
- 1 el Kurkuma (geelwortel)
- Nootmuskaat



Tip: een frisse gemengde salade past heel goed bij dit gerecht. Als vervanger voor kurkuma kun je ook pikante curry gebruiken!



ca. 20 MIN.



ca. 20 MIN.

Gerlochten gebak met gedroogde tomaten

- 1 Verwarm de oven voor op 200° C. Bereid het deeg voor volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Rol het bladerdeeg met het opgerolde bakpapier uit op de bakplaat, snij het deeg vanaf de brede kant in repen van ca. 1 cm. Druk de uiteinden van 3 stroken op elkaar en sla het deeg over elkaar met de gedroogde tomaat ertussen als een vlecht. Met gesmolten margarine bestrijken en op een met bakpapier belegde bakplaat leggen.
- 3 Bak de vlechten in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin.



BENODIGDHEDEN: 1 rol Tante Fanny vers bladerdeeg 270 g
80 g zongedroogde tomaten op olie, in reepjes gesneden
Een beetje margarine voor het bestrijken

Tip: de vlechten kunnen ook worden bereid met een mix van gedroogde tomaten en olijven (Bv. Kalamata olijven, ontpit en grof gehakt).

 ca. 20 MIN.

 ca. 12 MIN.

Bladerdeeg-Burger met gerookte Tofu

- 1 Verwarm de oven voor op 200° C. Bereid het deeg voor volgens de aanwijzing op de verpakking.
- 2 Rol het bladerdeeg met het opgerolde bakpapier uit op de bakplaat. Steek met een vorm of glas 16 schijven uit (ca. 8 cm doorsnede). Bestrijk 8 circels met olie en bestrooi ze met sesam. Bak alle bladerdeeg circels in het midden van de oven in ca. 12 min. goudbruin.
- 3 Bestrooi de tofuschijven met bloem en bak ze in de hete olie. Tauge, tomatenschijfjes, tofu, chili-saus en de salade op de licht ingedrukte bladerdeeg circels leggen en de circels met sesamzaad er bovenop leggen.




8 burgers

BENODIGDHEDEN: 1 rol Tante Fanny vers bladerdeeg 270 g
300-400 g gerookte tofu, in 8 schijven gesneden
2 tomaten, in 8 schijven gesneden
5 el olijfolie
70 g tauge
9 el zoet-zure chilisaus
1 tl sesam
40 g Friséé sla
2 el bloem

*Tipp: een eellepel fijn gesneden gember kan de smaak intensiveren.
Restdeeg samendrukken, uitrollen en hiervan nog 2 circels
uitsteken voor 1 burger, gebruiken als decoratie of stengels
maken en met sesam bestrooien als snack*



 ca. 15 MIN.

 ca. 15 MIN.



Wiener Pecan

- 1 Verwarm de oven voor op 190° C boven-/onderwarmte. Rooster de pecannoten ca. 15 min., daarna af laten koelen en in grove stukjes hakken. Pureer de marsepein met ahornsirop.
- 2 Haal het deeg uit de koelkast en rol het bladerdeeg met het opgerolde bakpapier uit op de bakplaat. Snij het deeg in de lengte door het midden. Verdeel de marsepeinvulling in het midden ca. 4 cm breed.
- 3 De deegranden links en rechts met een afstand van 1,5 cm. en een diepte van 4 cm. insnijden. Sla de randen links en rechts over elkaar. Beide deegstukken verdelen in 6 stukken en met olie bestreiken.
- 4 Bij 190° C boven-/onderwarmte ca. 15 min. goudgeel bakken. Roer de poedersuiker met het citroensap tot een gladde massa. De gebakken Wiener Pecan met warme marmelade bestreiken, met noten bestrooien en met citroenglazuur decoreren.

BENODIGDHEDEN: 1 rol Tante Fanny vers bladerdeeg 270 g
120 g marsepein
120 g Ahornsirop
100 g abrikozenmarmelade
1 el citroensap
6-8 el poedersuiker
100 g pecannoten, grof gehakt
2 el olie om te bestreiken



Verse degen gevuld met
frisse ideeën!



Bekijk onze kookvideo's
op YouTube

Verse inspiratie.

Smaakvolle creatie.



PR & Marketing Tante Fanny Nederland
Benedenkade 10A | 4797 AV Willemstad
Tel: +31-168-331919 | office@tantefanny.nl