

Foodsisters vegetarische opties:

Het vervangen van dierlijke producten in je dieet kan een heerlijke en creatieve uitdaging zijn. Of je nu een flexitariër, vegetariër of veganist bent, er zijn talloze smakelijke en voedzame alternatieven voor vlees, vis, kaas en eieren die je dagelijkse maaltijden kunnen verrijken.

Vervangers voor kipfilet:

Vegetarische kipfilet.

- Verkrijgbaar in de winkel, op basis van plantaardige eiwitten zoals soja of erwten.

Plakjes gekookt ei

- Goed voor op brood, een eiwitrijke vervanger.

Tofu

- Gekookt of gegrild, in dunne plakjes, gemarineerd voor extra smaak.

Avocado

- In plakjes, voor een romige textuur en gezonde vetten.

Seitan

- Dun gesneden, gebakken of gegrild, kan de textuur van kip nabootsen.

Tempeh

- Heeft een stevige structuur, wat het een uitstekende vervanger maakt voor kip in wraps of salades.

Plakjes champignons

- Gegrild of gebakken paddenstoelen voor een stevige bite.

Jackfruit

- Ook hier een goede vervanger voor kip, met name in curries en wraps.

Plakjes aubergine

- Gegrild of gebakken met kruiden voor een stevige, hartige textuur.

Cottage cheese (of plantaardige variant)

- Een zachte en eiwitrijke optie die kan worden gebruikt als broodbeleg.

Edamame

- Gekookte sojabonen, bestrooi met een beetje zout en peper.

Vervangers voor vlees

Tofu – Gebakken, gegrild of gemarineerd voor een vleesachtige textuur.

Tempeh – Fermenteerbare sojaproducten, ideaal voor stir-fries of gegrild.

Seitan – Kan worden gebruikt als vleesvervanger door de textuur en smaak.

Geschikt als vervanger voor varkenshaas, door de textuur kan het goed gegrild worden

Jackfruit – Dit fruit heeft een vlezig textuur en wordt vaak gebruikt in curry's, taco's of sandwiches.

Noten – Cashewnoten, pinda's, amandelen.

Eieren - Voeg toe in parten bij bijvoorbeeld een roerbak gerecht.

Aubergine - Lekker in roerbak en ovenschotels, breng goed op smaak.

Vegaburger – Let goed op de hoeveelheid koolhydraten.

Champignons – Paddenstoelen zoals shiitake, portobello hebben een umami smaak en kunnen goed fungeren als vleesvervanger.

Oesterzwammen - Heerlijk gekruid als vleesvervanger.

Veganistische worstjes – Meestal gemaakt van soja, erwtenproteïne of seitan.

Vega gehakt – Gemaakt van soja, linzen of peulvruchten, gebruikt voor chili, pasta of taco's.

Gerookte paprika – Dit geeft een rokerige smaak die vlees goed nabootst.

Vegetarische worst - Ter vervanging van chorizo, bacon of ham

Knolselderij steak - Sous vide of langzaam in de oven gegaarde knolselderij plakken.

Geroosterde pompoen – Met kruiden zoals gerookte paprika, voor een hartige, rokerige smaak.

Knapperige zeewier – Dun gesneden en krokant gebakken kan het een zoutige, hartige vervanger zijn voor bacon.

Pecannoten of walnoten – Geroosterd met sojasaus of balsamico, ze geven een rokerige smaak. Goed ter vervanging van bacon.

Kikkererwten – Geroosterd met kruiden zoals komijn of paprika, ze worden lekker krokant en zijn

Rode biet– Geroosterd en gekruid, heeft een stevige textuur en een aardse smaak die goed werkt in plaats van worst. een goede vervanger voor spekjes of bacon.

Geroosterde wortelen – Geroosterd met kruiden, kan een vlezig bite nabootsen naast de maaltijd.

Paprika – Gegrild of gebakken, vooral in combinatie met olijven of kruiden, kan een smakelijke vervanger voor worst zijn.

Vervangers voor vis (zoals gerookte zalm of tonijn):

Gemarineerde wortel – In dunne reepjes gesneden en gemarineerd in citroen, soja en zeewier voor een visachtige smaak.

Pompoen – Geroosterd en gepekeld kan het een visachtige textuur aannemen.

Kurkuma-kikkererwten – Een geweldige vervanger in wraps, voor een visachtige textuur met een gouden kleur.

Vegan sushi met avocado en zeewier – Zeewier kan de smaak van vis nabootsen, vooral in sushi.

Celeriac (selderijknol) – Gepekeld of gemarineerd, het heeft een visachtige textuur en is goed in salades.

Extra recepten voor vegetarische burgers:

Tofu en Courgette Burgers

Ingrediënten:

1 blok tofu (uitgelekt en geperst)

1 kleine courgette (geraspt)

1/2 ui (fijnggehakt)

2 eetlepels sojasaus

1/4 kopje haverhout

1 theelepel oregano

Zout en peper naar smaak

1 eetlepel olijfolie (voor het bakken)

Bereiding:

Verkruimel de tofu en meng het met de geraspte courgette, ui, sojasaus, haverhout, oregano, zout en peper.

Meng alles goed door elkaar en vorm kleine burgers.

Bak de burgers in olijfolie op medium vuur voor ongeveer 4-5 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn.

Champignon en Walnoot Burgers

Ingrediënten:

200 gram champignons (fijnggehakt)

50 gram walnoten (fijnggehakt)

1/2 ui (fijnggehakt)

50 gram paneermeel
15 ml sojasaus
1 theelepel rozemarijn
Zout en peper naar smaak
15 ml olijfolie (voor het bakken)

Bereiding:

Bak de champignons en ui in een pan met een beetje olijfolie tot ze zacht zijn en het vocht uit de champignons verdampt is.

Meng de gebakken champignons met de walnoten, paneermeel, sojasaus, rozemarijn, zout en peper.

Vorm kleine burgers en bak ze in olijfolie op medium vuur voor 4-5 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn.

Linzeburgers met Spinazie

Ingrediënten:

150 gram gekookte linzen
50 gram verse spinazie (fijngehakt)
1/2 ui (fijngehakt)
50 gram paneermeel
15 ml sojasaus
1 theelepel tijm
Zout en peper naar smaak
15 ml olijfolie (voor het bakken)

Bereiding:

Meng de gekookte linzen, spinazie, ui, paneermeel, sojasaus, tijm, zout en peper in een kom.

Pureer het mengsel met een stamper of in een keukenmachine tot het goed gemengd is, maar met wat textuur.

Vorm kleine burgers en bak ze in olijfolie in een pan op medium vuur voor ongeveer 5 minuten per kant.