



VEGA Delights

THE HIGHER TASTE

Easy, Quick & Delicious



Ongeraffineerd met meer dan 84 mineralen en sporenelementen, waaronder calcium, kalium en zink.



100% VEGAN, plantaardig, zonder dierlijke ingrediënten.



Vrij van: melk, eieren, vis, schaaldieren, noten, pinda's, tarwe en sojabonen.



Milieuvriendelijk met duurzaam, biologisch afbreekbaar verpakkingsmateriaal.



Geschikt voor mensen met een gluten dieet.



100% Halal gecertificeerd Voldoet volledig aan de Halal vereiste criteria.



Bel ons voor meer info
+31 624629401



Bezoek onze website
www.vegadelights.com



Stuur ons een mail
Info@vegadelights.com

Het geheim van de Chefkok

Met de plantaardige kruiden van VEGA Delights zet je in een mum van tijd een heerlijk gerecht op tafel.

Te gebruiken door zowel de Consument als de Food Professional in de Horeca.



BESTEL NU!



VEGA Delights Basisbouillon is de basis voor alle wereldkeukens.

De ultieme superieure smaakbeleving die iedereen werkelijk verdient!

Verkrijgbaar in:
250 gr en 1 kilo verpakking

VEGA Delights Smaakbooster is de smaakversterkende seasoning en geeft je gerecht een Umami boost!

Verkrijgbaar in:
200 gr en 1 kilo verpakking



www.vegadelights.com



INHOUD

04. VOORWOORD VEGA DELIGHTS SPICES

**05. GROENTESCHOTEL MET
VEGAN KIPSTUKJES**

06. THAISE SOEP MET TOFU

07. BRUINE BONEN MET VEGAN WORST

08. SPINAZIE A LA CRÉME MET PANIR

09. LASAGNE MET VEGAN GEHAKT

10. PASTA POMODORO

11. SURINAAMSE POM

12. ROMIGE CURRY MET KIKKERERWTEN

13. AUBERGINE SCHOTEL

14. LINZEN MUNG DAAL

15. KOOKTIPS





Enige tijd hebben wij gewerkt aan het ontwikkelen van basis kruiden zodat iedereen gemakkelijk, snel en heerlijk kan koken. Creatief en restaurantwaardig koken is namelijk helemaal niet ingewikkeld als je de perfecte basis hebt.

Wij vinden het belangrijk dat iedereen plezier beleeft in koken en daardoor leuker gaat vinden om uitgebreid te koken. In een mum van tijd kun je zelf een heerlijk gerecht op tafel zetten. Complimenten zullen zeker niet uitblijven. Alleen jij kent Het Geheim van de Chef-kok!

Dit boekje bevat gerechten die wij zelf graag koken en eten, daarom is de samenstelling zoals hij is. Ga op ontdekkingsreis en kies vooral je eigen richting. Er gaat een wereld voor je open!

Klik op onderstreept ingrediënt om te zien waar je het kunt kopen.

Onze kruiden zijn online te bestellen!

Heeft u nog vragen stuur ons gerust een mail of bel ons.



GROENTE SCHOTEL MET VEGAN KIPSTUKJES



HOOFDGERECHT



45 MIN



4 PERSONEN

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 en
spitskool(voeg dit als laatste toe zodat
het knapperig blijft)

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!

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 groente schoon 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



BIJGERECHT



30 MIN



4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

3 Vegan Sausage King 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 mee 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 A LA CRÉME 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

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet de ovenschaal in.
2. Snij 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, de 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.



HOOFDGERECHT



90 MIN



6 PERSONEN

Laat afkoelen en serveer met een heerlijke salade.
Eet smakelijk!



PASTA POMODORO



HOOFGERECHT 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 perssinaasappels

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
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.
8. Doe dan de pomtajer ,water, sap van de sinaasappel en citroen erbij. Roer het geheel heel goed.
9. Snijd de selderij fijn en voeg ook deze toe aan het mengsel.
10. Vervolgens verdeel je het gehele pomtajer mengsel over de ovenschaal.
11. Plaats de pom voor 1 uur en 15 min in de voorverwarmde oven.
12. 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 kikkererwtten

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, koriander poeder 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 kikkererwtten 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/ smaakboosterr toe.
7. Verdeel de aubergine mengsel in de ovenschotel 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

15 1 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 vantevoren 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!



KOOKTIPS

1

Wij adviseren de basisbouillon en de smaakbooster samen te combineren voor ieder gerecht. Koop [hier](#) de combinatie pakket!

2

Als je 1 theelepel basis bouillon gebruikt, gebruik dan 0,5-1 theelepel smaakbooster (voeg meer toe naar smaak)

3

Bevat Himalaya zout dus extra zout toevoegen is niet nodig.

4

Vervang knoflook en uien door een stukje gember. Vaak wordt knoflook en uien gebruik als basis voor een gerecht. De smaak van de knoflook en uien overheerst meestal de smaak. Vervang dit door een stukje gember van 5/6 centimeter en geniet van de originele smaak van het gerecht.

5

Thaise gerechten: voeg dan kokosmelk toe aan je gerecht. Kokosmelk is een hoofdbestanddeel van veel traditionele Thaise gerechten, vooral in Curry's, maar het is ook een goede basis voor sommige soepen.

6

Aziatische gerechten: voeg dan lichte sojasaus toe aan je gerecht. Sojasaus gebruik je voor roerbakgerechten, marinades, en dipsauzen.

7

Surinaamse gerechten: voeg wat Surinaamse masala, een kerrie mengsel toe aan je gerecht. De Surinaamse masala is geuriger en kruidiger dan de gewone Hollandse kerrie.



REMINDER
REMINDER



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



THANK YOU
FOR CHOOSING
VEGA DELIGHTS SPICES !

 @VEGADELIGHTS