

**BE BRAVE  
AND COOK  
VEGGIE**



**FANCY & CASUAL VEGGIE RECIPES**

**BE  
VEGUAL<sup>®</sup>**

**WWW.THEBIOVEGGIECOMPANY.COM**

# **The Bio Veggie company, the best casual veggie burgers in town.**

The Bio Veggie Company maakt én promoot gezonde, vegetarische producten. Wij proberen “het gat” dicht te rijden dat “Bio & Veggie” maar “zo-zo” is. Geloof ons maar, elke dag opnieuw zijn mensen verbaasd: het is écht lekker, toegankelijk voor vegetariërs én voor de reguliere consument en JA we durven zelfs zeggen dat we een hip & trendy kantje hebben! So ... just be brave, Be Vegual!

## **Made with love for the environment, handled with care.**

Verser dan vers. Elke week opnieuw gaan we met zijn 8ten aan de slag om onze pareltjes in de winkels te krijgen. Kunnen we de grondstoffen lokaal vinden? Dan doen we dat toch gewoon! Enkel bio producten komen de deur door en gaan onze poort uit op het einde van de week.

## **Spice up your food chain and eat some healthy punk food.**

Doorprik de folie en plaats 2 minuten in de microgolfoven op 800 watt. Whattttt? No way José! Er zit veel meer in die veggie burger dan je ooit hebt durven dromen. Wij zetten de wereld op zijn kop. Geloof het of niet die smaakpapillen gaan knallen!! Nog niet overtuigd, wij helpen jou op weg met dit boekje gevuld met tasty veggie recipes...

**Just TASTE, TASTE, TASTE!**

PS: Deel je veggie creaties zeker met ons met de hashtag #bevegual. Looking forward to it!

## FANCY VEGGIE

- 06** Gevulde portobello's,  
**spinazieburger**, boerenkool, spinazie  
crème & parmesan.
- 08** Speltrisotto, **champignon burger**,  
crunchy knolselder, gebakken  
girolles & truffel jus
- 10** Kroketjes van **Soja paprika burger**  
in panko chili crunch, zoete  
aardappel pompoen crème, gegrilde  
worteltjes, soja, sesam dressing
- 12** Taco's met opgelegde rode kool,  
**groenten burger**, munt en koriander  
dressing
- 14** Salade met **paprika soja burger**,  
zoete aardappelen sriracha mayo
- 16** **Spinazie burger** met gebrande baby  
paksoi en humus

## CASUAL VEGGIE

- 20** Croque seitan cordon bleu
- 21** Pappardelle à la champignonburger
- 22** Quiche met paprika en  
groentenburger
- 24** Fancy side dish met kaasburger
- 28** Veggie lasagne verde
- 30** Gevulde veggie paprika
- 31** Veggie nugget wrap



4



**THE BEST FANCY  
THE BIO VEGGIE CO  
GEZONDE, VEGE**

**THAT'S  
SOME  
~~FANCY~~  
VEGGIE  
FOOD**

**PANY,  
TOWN  
MOOT  
TEN**

### Ingrediënten

Spinazieburgers  
Portobello( soms ook  
wel portobella genoemd)  
champignons  
250 gram mascarpone  
1 sjalotje  
1 teentje look  
1/2 boerenkool  
1 kg jonge spinazie  
30 gram goede boter  
Peper en zout  
Olijfolie  
Cabernet sauvignon azijn  
Mosterdsalade  
Parmesan punt

### Bereidingswijze

Was de boerenkool, snijd de blaadjes van de harde stelen, deze gebruiken we niet. Was de bladeren zeker 3 keer ( beestjes kruipen diep tussen de nerven ). Hol de portobello's uit met een soeplepel ( wees voorzichtig dat je ze niet doorprijkt ).

Hak de uitgeholde champignonvulling fijn. Hak de sjalot en look fijn. Snijd de spinazieburger in stukjes en bak ze aan in een hete pan.

Verwarm een kookpot met een scheutje olijfolie. Stoof de look, sjalot en fijngehakte portobellovulling aan, laat even zacht stoven. Hak (de helft) van de gewassen

boerenkool fijn en stoof mee. Als alles zacht gegaard is werk af met de mascarpone. Kruid zeer goed bij met peper en zout.

Spoel de spinazie 1 keer goed. Stoof de spinazie zacht en kruid af met peper en zout, mix de gestoofde spinazie in een blender met een klontje boter ( dit wordt ons sausje ). Zet opzij.

Vul de portobello's op met onze gestoofde groentjes. Prik de stukjes spinazieburger in de portobello. Gaar ze 15 minuten in de oven op 150 °C.

Stoof ondertussen de andere helft van de boerenkool kort aan in een beetje olijfolie (dit is om onze portobello te pimpen)

Haal de gevulde portobello uit de oven, schik de extra gestoofde boerenkool erop, rasp de parmesan. Lepel de spinazie crème er rond.

Werk af met de mosterdsalade gemengd met olijfolie en de rode wijn azijn.



**Gevulde portobello's  
Spinazieburger  
Boerenkool  
Spinazie crème  
parmesan**



**Speltrisotto  
Champignonburger,  
Crunchy  
knolselder &  
Gebakken girolles  
truffel jus**





### Ingrediënten

300 gram speltrisotto  
250 ml witte wijn  
4 champignonburgers  
2 sjalotjes  
1 teentje look  
Tijm, laurier  
2 liter groentenbouillon  
1 knolselder  
Klontje boter  
400 gram girolles (dooierzwam) champignons  
Potje truffelpasta  
Olijfolie  
Arachide olie  
Blokje granapadano kaas  
Vers busseltje peterselie  
of kervel

### Bereidingswijze

Snijd het sjalotje fijn, plet het teentje look. Snijd de knolselder op fijne blokjes. Fruit de sjalot en knolselder aan in de olijfolie. Als deze zacht gestoofd zijn, voeg de spelt toe, blus met de witte wijn. Laat dit even uitkoken. Voeg de bouillon ( +-1,5 L.) toe. Beetje per beetje, tot de speltkorrels gaar zijn, deze blijven altijd een beetje crunchy. Werk de risotto af met de geraspte grana padano kaas.

Kuis de girolles op. Bak ze op met de rest van het sjalotje, werk af met de gehakte peterselie en kervel. Kruid af met peper en zout. Snijd elke burger in 4 gelijke vierkantjes. Verwarm een antikleef pan heel warm met 3 el arachideolie en bak de blokjes lekker krokant. Leg ze even op keukenpapier kruid af met peper en zout.

Laat de groentenbouillon ( ½ L.) even koken, voeg 2 schepjes truffelpasta toe, en schuim op met een klontje boter. Dit truffelschuim geeft een feestelijke toets aan je risotto.

## Ingrediënten

4 Soja paprika burgers  
1 zakje panko ( Japans paneermeel)  
200 gr handje gedroogde chili vlokken  
100 gram bloem  
2 eitjes  
1 butternutpompoe  
1 kg zoete aardappelen  
1 teentje knoflook  
200 gr gele wortelen  
Ras el hanout kruiden ( Marrokaanse kruidenmengeling)  
600 gr mini gekleurde worteltjes  
Busseltje koriander  
3 el wit sesamzaad  
3 el Sojasaus  
2 limoenen  
2 el olijfolie  
1 rode ui  
Peper en zout

## Bereidingswijze

Neem een bakplaat. Giet er een flinke scheut olijfolie op. Schil de zoete aardappelen en butternutpompoe (haal de pitten eruit), snijd ze in grove stukken en schik ze op de olijfolie. Pel en plet het teentje knoflook, leg op de bakplaat. Bestrooi royaal met ras el hanout kruiden peper en zout. Gaar 40 minuten in een voorverwarme oven op 150°C tot de groenten mooi zacht zijn. Mix alles tot een mooie crème.

Schil de worteltjes en zet in een ovenschaaltje met olijfolie. Bak ze gaar in de oven op 140° C.

Snijd de Soja paprika burgers in rondjes. Klop 2 eitjes ( geel en wit los), kruid af met peper en zout. Strooi 2 el chili vlokken in de panko. Wentel de burgers eerst in de bloem, dompel ze vervolgens in het ei mengsel, en vervolgens in de panko. Zet aan de kant.

Meng de sojasaus, olijfolie, sap van 2 limoenen, sesamzaadjes en 1 fijn gesnipperde rode ui, peper en zout.

Maak een fris slaatje met geplukte koriander en geraspte gele wortel. Kruid met een lepeltje van de dressing en peper en zout.

Bak de burgerkroketjes krokant in een pan met olijfolie, of in de friteuse met plantaardige olie.

Schik de crème, met de krokante burger, werk af met de gegrilde worteltjes, de dressing en het frisse slaatje.



**Kroketjes van  
Soja paprika burger  
in panko chili crunch,  
zoete aardappel  
pompoen crème, gegrilde  
worteltjes,  
soja & sesam dressing**

**Taco's met  
opgelegde  
rode kool,  
groenten burger  
munt en koriander  
dressing**





### Ingrediënten

1/2 rode kool  
400 ml water  
400 ml witte azijn  
3 steranijs  
1 kaneelstok  
125g fijne suiker  
1 rode ui  
1 handvol munt  
2 handen vol koriander  
4 el IJslandse of andere  
stevige yoghurt  
4 el mayonaise  
3 tl honing  
Limoenzeste van 1/2 limoen  
4 groenten burgers  
8 taco's  
1 handvol rook chips (eik  
of beuk)

### Bereidingswijze

De rode kool leg je het beste meer dan 24 uur op voorhand op. Neem de halve rode kool en snij deze in hele fijne reepjes. Neem een warmtebestendige en afsluitbare kom en doe er de versneden rode kool in.

Neem een kookpot en doe daar het water, de azijn, de suiker, het kaneelstokje en de steranijsjes in. Zet de kookpot op een laag vuur en laat koken, zorg ervoor dat de suiker mooi is opgelost. Giet de vloeistof over de rode kool en sluit goed af. Dit mag nu afkoelen en blijven staan voor de komende 24 uur.

Neem de handvol rook chips en leg deze te week in een emmertje met water voor minstens een uurtje.

Start de BBQ op en zorg voor een temperatuur van ongeveer 180°.

Neem een hoog recipieert en doe er de yoghurt, mayonaise, honing en 1 handvol koriander in. Neem een staafmixer en blend het geheel tot een homogene friscroene massa. Werk af met de zeste van 1/2 limoen en meng nog eens met een lepel.

Versnijd de rode ui in halve ui ringen. Neem een mengkom en versnipper de overige koriander samen met de munt en vermeng deze met de versneden rode ui.

Leg de burgers op de BBQ. Na 4 minuutjes draai je de burgers om en gooi je de geweekte rooksnippers op de hete kolen. Doe de BBQ nu toe en rook de burgers tot ze gaar zijn of goudbruin. Haal de burgers van het vuur en laat ze even afkoelen. Versnijd de burgers in kleine stukjes.

Terwijl de burgers aan het afkoelen zijn kan je de taco's eventjes lichtjes grillen.

Nu gaan we de taco's dresser. We starten met de rode kool, daarna de stukjes groenten burger, de munt en koriander salade, afwerken met wat dressing en smullen maar!

## Ingrediënten

8 handen vol veldsla  
4 handen vol rood  
mosterdblاد  
4 rijpe groene tomaten  
2 kleine zoete aardappelen  
2 pijpajuin  
2 el gefrituurde uitjes  
3 Paprika Sojaburgers  
3 el mayo  
1 el sriracha  
1 snuifje gerookt zout  
1 scheutje xeres azijn  
1 scheutje olijfolie

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C.

Prik enkele keren met een scherp mes in de zoete aardappelen en plaats deze in een vuurvaste kom met een scheutje olijfolie en plaats ze in de oven voor een 40 tal minuutjes of tot gaar.

In het laatste kwartier van het garen van de zoete aardappelen leg je de burgers op een grill mee in de oven.

Ondertussen kan je de salade verder afwerken.

Neem een grote slakom en doe er de gewassen veldsla en mosterdblad in.

Snij de groene tomaten in partjes en versnipper de pijpajuin. Voeg deze toe aan de salade.

Ondertussen zullen de zoete aardappelen en Paprika Soja burgers klaar zijn. Haal ze uit de oven en laat ze eventjes afkoelen.

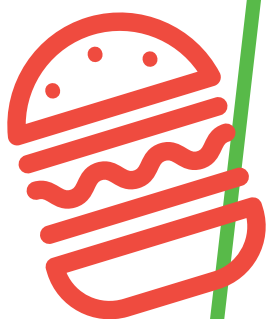
Haal het vel van de zoete aardappels en versnijd deze dan in partjes. Versnijd de burgers in blokjes en voeg alles toe aan de salade.

Vermeng alles goed en kruid met een snuifje gerookt zout. Geef nog wat extra smaak met een scheutje xeres azijn en 2 el gefrituurde uitjes en voeg er de gewenste hoeveelheid sriracha mayo aan toe.

Meng nog een laatste keer alles om en serveer.



**Salade met paprika  
soja burger,  
zoete aardappelen  
sriracha mayo**



**Spinazie burger  
met gebrande  
baby paksoi  
en humus**



### Ingrediënten

3 spinazieburgers  
2 mini paksoi  
Een scheutje limoensap  
3 el sojasaus  
1 el sesamololie  
1 el zwarte sesam (om af te werken)  
Eventueel enkele blaadjes salade pea (om af te werken)  
4 el humus

#### Voor de humus:

400 gram kikkererwten in blik  
3 el tahin  
2 tenen look, geperst  
1 tl gemalen zeezout  
Sap van een citroen  
Scheutje sesamololie  
4 el arachideolie  
1 tl baharat  
2 el vocht van kikkererwten  
1 scheutje olijfolie

### Bereidingswijze

Spoel de kikkererwten met koud water en doe ze in een foodprocessor. Voeg de tahini, de geperste look, zout, baharat, citroensap en olie toe, blend tot je een smeuïge massa verkrijgt. Indien je een te vaste massa verkrijgt kan je een eetlepel of twee sap van

de kikkererwten aan het mengsel toevoegen tot de humus smeuïg genoeg is (naar eigen smaak)

Zoals jullie hebben gemerkt is dit veel meer dan 4 eetlepels humus, gebruik de rest als dip of bewaar in de frigo voor een andere dag.

Steek de BBQ aan en zorg voor een 180°.

Neem een mengkom en voeg er 1 el sesamololie, 3 el sojasaus en een klein scheutje limoensap aan toe. Proef eens en wil je het nog een tikkeltje frisser, doe er dan nog een scheutje bij.

Snij de baby paksoi in de lengte doormidden en voeg deze toe aan de mengkom, vermeng alles goed en laat even kort marinieren tot de BBQ warm is. (Gooi de marinade niet weg, we gaan deze nog gebruiken bij het dresseren)

Leg de spinazieburgers op de BBQ. Let op, deze zijn vers en dus heel fragiel. Behandel ze met liefde ;)

THE BIO VEGGIE COMPANY, THE BEST CASUAL VEGGIE BURGER IN TOWN. THE BIO VEGGIE COMPANY MAAKT ÉÉN PROMOOT GEZONDE, VEGETARISCHE PRODUCTEN.

M  
CA  
RS  
G  
AKT  
ON  
CHE

**CASUAL**  
**FRIDAY**  
**USUAL**  
**VEGGIE**

#BeVegua1



19

### Ingrediënten

2 avocado's  
Klein potje maïs  
2 wortels  
1 tomaat  
Gemengde sla  
1/2 rode paprika  
12 veggie nuggets  
1 wrap per persoon  
dressing/sauce naar  
keuze=



**Veggie  
nugget  
wrap**

20



## Ingrediënten

Hoofdgerecht voor 4 personen  
 500 gr verse Pappardelle  
 150 gr verse spinazie  
 2 champignonburgers  
 300 gr kastanjechampignons  
 2 banaansjalotten  
 2 teentjes knoflook  
 100 gr parmezaan  
 schilfers (hou een beetje over om te garneren)  
 2 dl room  
 1 handvol rucola  
 Klontje boter  
 Peper & zout

## Bereidingswijze

Was de spinazie en laat hem uitlekken in een vergiet. Breng licht gezouten water aan de kook voor de pasta. Snij de champignonburgers in blokjes, bak ze krokant aan in een pan en zet aan de kant. Pel de sjalotten en de look en snipper ze fijn. Snijd de champignons in kleine stukjes. Verhit een klont boter in een diepe pan. Stoof de ui aan met de knoflook. Doe er de champignons bij en kruid met peper en zout. Voeg eventueel wat extra vetstof toe als het mengsel te droog wordt. Stoof de spinazie mee. Kook de pasta ongeveer 4 minuten al dente. Voeg de room en de parmesaanschilfers toe aan het groentenmengsel. Meng alles goed onder elkaar en breng op smaak met een snuifje zout en flink wat peper. Giet de pasta af en doe hem bij de saus. Roer goed om zodat de saus opwarmt. Schep de pasta in diepe borden of kommen en werk af met de blokjes.



**Pappardelle  
 à la  
 champignon-  
 burger**

# 22

CASUAL VEGGIE



THE BEST CASUAL VEGG  
THE BIO VEGGIE COMF  
MOOT GEZONDE, VEGETA

### Ingrediënten

3 à 4 groentenburgers (kan ook met paprikaburgers)  
3 eieren  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 stengel prei  
1 vel bladerdeeg  
2 dl room  
Nootmuskaat  
1/2 tl paprikapoeder  
Peper en zout

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Leg het vel bladerdeeg in de bakvorm en prik erin met een vork. Kuis daarna de paprika's en de prei. Gaar de paprika's 10 minuutjes in een beetje boter of olijfolie, voeg na 5 minuutjes ook de prei toe en roer goed om. Zodra deze semi-gaar zijn laat je ze afkoelen en uitlekken in een vergiet. Klop onder-tussen de eieren los met de room. Kruid dit mengsel met paprikapoeder, nootmuskaat, peper en zout. Bak daarna je groentenburgers en hak deze na het bakken met een vork in stukjes. Verdeel de burgers over de bodem van je quiche. Vervolgens schep je de groenten erbovenop. Giet het roommengsel over het geheel en zet 30 minuten in de oven op 180°C.



**Quiche met  
paprika en  
groentenburger**

## Ingrediënten

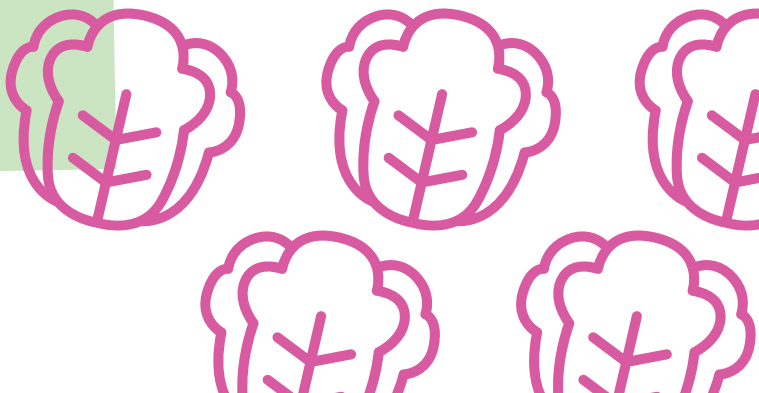
1 avocado  
Radijsjes  
Veldsla  
Snoeptomaatjes  
1/2 appel  
1 zakje couscous  
Oregano  
Groentenbouillonblokje  
1/2 komkommer  
Peper  
Tijm

## Bereidingswijze

Kook de couscous zoals aangegeven om de verpakking, voeg een bouillonblokje toe voor de smaak. Kruid nadien nog bij met wat oregano en tijm. Snij ondertussen de groentjes in stukjes. Meng de sla (hou nog een beetje apart), de radijsjes, snoeptomaatjes en komkommer onder elkaar. Snij de avocado in twee en verwijder de pit. Dresseer het bord met de couscous en een halve avocado en leg er wat overgebleven veldsla op. Sprokkel er nadien nog wat radijsjes, snoeptomaatjes en komkommer over. Kruid met peper en oregano. Doe het overige slaatje in een kommetje.

Dit recept is heel lekker in combinatie met een kaasburger.

## Side dish met kaasburger



**MADE WITH LOVE FOR  
THE ENVIRONMENT  
HANDLED WITH CARE  
VERSER DAN VERS. EL  
WEEK OPNIEUW GAAN  
MET ZIJN 8TEN AAN  
SLAG OM ONZE PARELT  
IN DE WINKELSTE KRIJG**



# 26

**SPICE  
UP  
YOUR  
VEGGIE  
LIFE**





27



### Ingrediënten

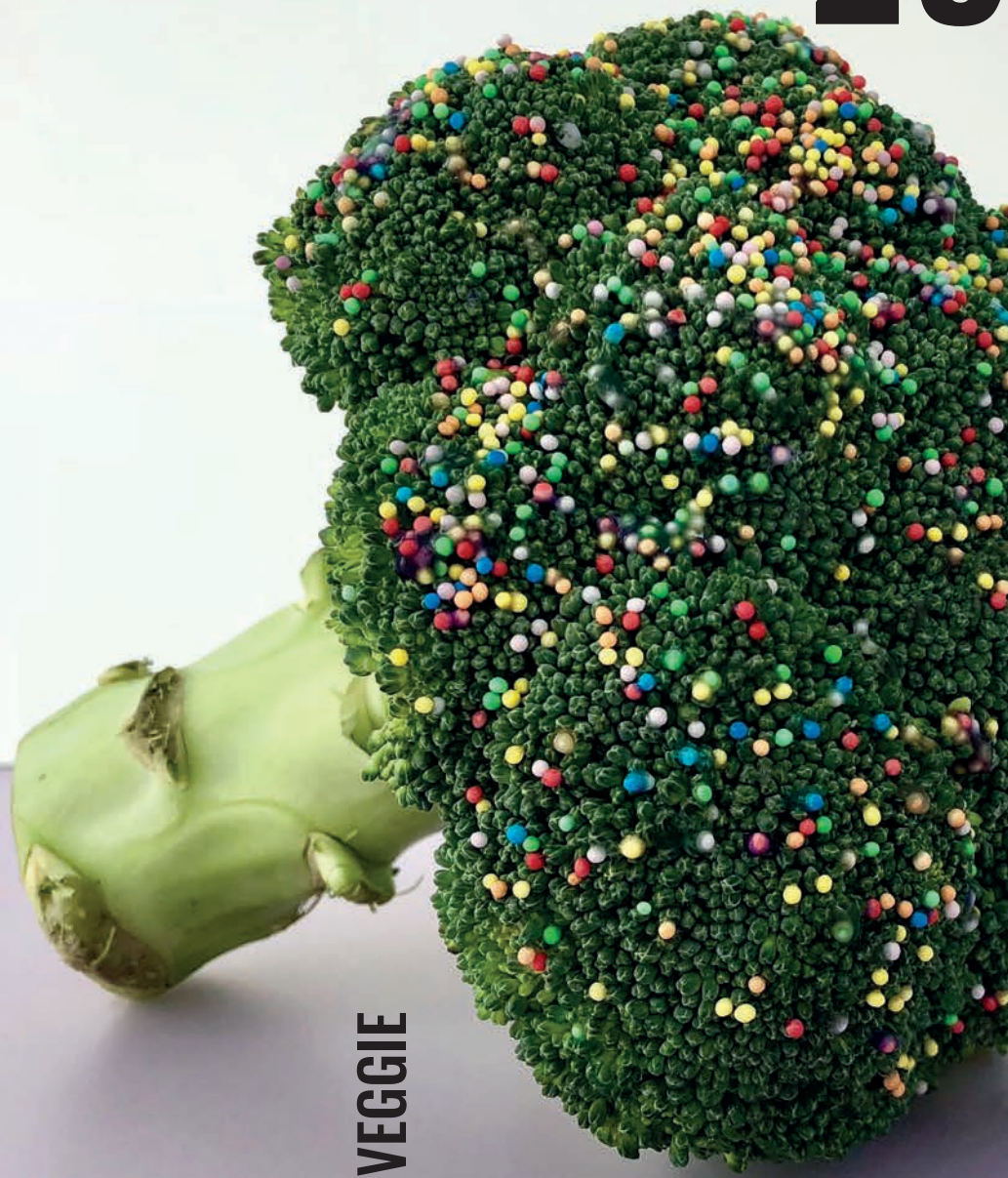
Spinazie burgers(4st)  
Olijfolie  
Boter  
Lasagne vellen  
Mascarpone  
Oregano  
Bladspinazie  
Geraspte kaas  
Peper & zout

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Bak de spinazie burgers(4st) krokant in de pan met olijfolie en hak ze in stukjes. Boter de oven-schaal en bedek de bodem met een eerste laag lasagne vellen. Stapel vervolgens de lagen; mascarpone gemengd met oregano; bladspinazie; TBVC spinazie burgers. Maak van elk 2 lagen, Werk af met restanten bladspinazie, spinazie burger en geraspte kaas, peper & zout. Plaats ongeveer 30 minuten in de oven tot de kaas goudbruin kleurt.

**Veggie  
lasagne  
verde**





CASUAL VEGGIE



## Ingrediënten

Rode paprika  
Soja paprika burger  
Sjalot  
Look  
Eigeel  
Gemalen kaas  
Ricotta  
Peterselie

## Bereidingswijze

Snij één kant van een rode paprika op en hak het afgesneden deksel in fijne stukje.

Haal de paprika uit.

Hak een TBVC soja paprika burger fijn en meng de burger met fijn gehakte sjalot, beetje fijn gehakte look, één eigeel, een handje gemalen kaas en 2 lepels ricotta voor de binding. Roer het geheel mooi door elkaar. Vul de uitgeholde paprika ermee op. Top het geheel met gemalen kaas en peterselie en de oven in!



**Gevulde  
veggie  
paprika**



**BE A VEGUAL  
STAR &  
SHARE JE  
KOOKKUNSTEN  
#BEVEGUAL**



# FUNKY VEGGIE RECIPES



BE  
VEGUAL®

✓ Concept & Design by **ikon.be**

[WWW.THEBIOVEGGIECOMPANY.COM](http://WWW.THEBIOVEGGIECOMPANY.COM)