

Help, koken voor/met een vegetariër!

Veggie & flexi: 10 tips om samen te smullen

1. Dagen zonder vlees

Een flexitariër-lifestyle kan een fijn compromis zijn, zodat het hele gezin wat minder vlees eet. Da's goed voor de planeet én voor je gezondheid. Iedereen overtuigen doe je door stevige vleesalternatieven op tafel te zetten, zoals deze 100% veggie toppers:

1. [Parmigiana di melanzane](#) - hier missen zelfs de meatlovers het vlees niet!
2. [Vegetarische Wellington](#) - voor als het eens wat feestelijker mag.
3. [Courgettelasagne](#) - en nog gezond ook...



2. De beste burgers

Is het burgeravond? Voor de vleeseters kies je natuurlijk voor gehakt (zoals [deze tex-mex-burger met frietjes](#)), maar voor de vegetariërs kan je ter vervanging een grote portobello grillen.

De rest van het broodje houd je voor iedereen hetzelfde. Of ga voor een homemade groenteburger, zoals deze [overheerlijke vegetarische butternutburger](#)!

3. Ieder voor zich

Laat iedereen z'n eigen maaltijd maken! Ben jij vegetariër en je partner niet? Dan kook je toch gewoon gezellig samen. Zo verlies je bovendien geen tijd!



4. To share

“Sharing-“ of “do-it-yourself”-maaltijden zijn ideaal voor een ‘gemengd’ gezin. Je kan namelijk zelf kiezen wat je eet, en er zijn opties voor iedereen. Zet meerdere kommetjes met verschillende vullingen op tafel en laat ieder zijn eigen maaltijd samenstellen. Denk hierbij aan [homemade fajita's](#), hartige pannenkoekjes of zelfgemaakte pizza!

5. Start met veggie

Start bij het koken altijd met de vegetarische versie, waar je een deel van opzij zet, en aan het andere deel het vlees of de vis toevoegt. Een [heerlijke hutsepot](#) is hier een mooi voorbeeld van: start eerst met de aardappelen en de groentjes gaar te koken. Achteraf voeg je voor de meatlovers de gebakken worst toe.



6. Plan meaty middagen

Ben je een meat lover, en eet je warm op het werk – of neem je zelf lunch mee? Dan kan dat een prima moment zijn om van je maaltijd met vlees of vis te genieten. Dan valt thuis vegetarisch eten je misschien helemaal niet zo moeilijk!

7. Fop de vleeseter

Maak eens een gerecht dat zo rijk en smaakvol is dat zelfs verstokte vleeseters het verschil niet merken. Wat dacht je bijvoorbeeld van [chili sin carne](#): boordevol voedzame bonen, granen en kaas. Of deze [aardappellasagne met noten en cottage cheese](#).



8. Varieer met vleesvervangers

Tofu is op z'n eentje maar saai. Maar als je hem marineert in kruiden en daarna bakt is deze vleesvervanger de perfecte aanvulling in salades en Aziatische gerechten.

Tempeh heeft wat meer textuur en ook een nootachtige smaak. Handig voor balletjes en als vervanger van tonijn of steak. Van alle vleesvervangers lijkt seitan het meest op vlees. Je kan het dus net zo klaarmaken als je met een koteletje zou doen.

Quorn wordt gemaakt van soja en kan je in ongelooflijk veel gedaantes vinden. Van gehakt voor in de spaghetti saus tot cordon bleu en zelfs broodbeleg. Vraag ernaar in je SPAR!

9. Maak 't stevig

Elke vegetariër weet dat peulvruchten z'n beste vrienden zijn. Aarzel voor extra vezels en proteïne dus niet om bonen, linzen, kikkererwten toe te voegen aan al je gerechten. Ook avocado kan je recept iets rijker maken!

Onze stevigste vegetarische favorieten:

- [Linzenschotel parmentier](#)
- [Geroosterde groentensalade met linzen](#)
- [Veggie pita met geroosterde bloemkool en zoete aardappelhummus](#)

10. Kies je favoriete recepten & probeer eens iets nieuws

SPAR to the rescue met meer dan 250 (!) vegetarische recepten.
[Ontdek hier al onze veggie gerechten.](#)

