

TASTY ENERGY



Enjoy great taste

NL

**1.
Picon des dunes**

**2.
Power balls / Energy balls**

**3.
Pompoensoep met rode curry
en vleugje kokos**

**4.
Greek salad met spicy rode biet**

**5.
Latin burger, krokante quinoa,
Guilt free salsa tex-mex**

**6.
Rijke groentewok 'chiatown'
takoyaki spies**

**7.
Kruidige gevulde aubergines,
gebakken bloemkool
met Ras el Hanout**

**8.
Kipfilet Pure & Tasty**

Concept, recepten & foodstyling: Marisa Herman



Enjoy great taste



Beste Partner in Food,

De wereld is volop in beweging, we leven op topsnelheid. Druk, druk, druk, ...
Zowel professioneel als privé hebben we onze energie nodig om de dag door te komen.

Meer dan ooit staat de consument stil bij het belang van gezonde/verantwoorde voeding.
Voeding is tenslotte onze belangrijkste bron van energie.

Verstegen is graag uw partner in het 'matchen' met de hedendaagse consument
in deze zoektocht: Guilt Free sauzen, Pure Label, Gomasio's,

Verstegen biedt U alle nodige ingrediënten voor lekkere, gevarieerde gerechten:
verrassende hedendaagse recepten, wereldse smaken, zonder toegevoegde suikers,
beperkte/trage koolhydraten en vooral niet de klassieke dip na het nuttigen
van een maaltijd.

Een verkwikkende energy boost als ontbijt, tussendoortje, lunch, dinner, ...

TASTY ENERGY

Enjoy!

Het Verstegen team.



Enjoy great taste



1. Picon des dunes

*Hartverwarmend aperitief,
ook voor winterse avonden.*

1/3 Picon Amer

2/3 Droge witte wijn (droge Muscadet doet
het uitzonderlijk goed, ook Chardonnay
wordt geapprecieerd)

Enkele druppels citroen/limoen (vitamine C)

Hierbas de Las Dunas naar smaak

Kumquats

Tip

*Dit drankje kan je
ook schenken met
champagne of tonic.*

PICON AMER

Voor de kenners is de Picon Amer de enige echte.
(in de handel vind je ook Picon Orange en Picon Bière)
Picon werd uitgevonden door Gaetan Picon in 1837.
Het was oorspronkelijk bedoeld als geneesmiddel
tegen malaria. Gaetan maakte dit drankje voor
zichzelf nadat hij malaria had opgelopen in het
leger. Al snel werd het drankje heel populair bij zijn
collega's en officieren. Na zijn legerdienst in Algerije
bouwde hij een grote distilleerderij in Marseille.
De rest is geschiedenis, ...

Picon Amer is bitterzoet met een licht kruidig
boeket, gemaakt op basis van appelsienschillen,
gentiaan (zit vol bitters en mineralen: werkt als
spijsverteringsmiddel) en cinchona (of kina:
de bron van kinine).

HIERBAS DE LAS DUNAS

Distillaat van verschillende soorten kruiden, bloemen
en planten uit de duinen van de Noordzee. Uitsluitend
gemaakt met verse ingrediënten. Bevat o.a.:

Zeevenkel: bevat Vitamine C, B, goed voor
spijsvertering, vochtafdrijvend.

Duindoornbes: goed voor spijsvertering, bevat
vitamine C, mineralen, antioxidanten en is
weerstandshogend.

Rozenbottel: bevat vitamines, mineralen,
is opwekkend en zuiverend.

Vlierbloesem: ontstekingswerend & infectiewerend.



Enjoy great taste

2. Power balls / Energy balls

*Deze heerlijke energiebommities geven
jou een smaakvolle energy boost.
Geeft energie op elk moment van de dag.*

18 Ontpitte dadels (niet te droog, bvb. Medjoul)

90 g Cacaopoeder

60 g **Verstegen Klapper** 🌱

Verstegen Cacao Pepper Allspice Raspberry 🌱

of **Verstegen Fruit Pepper Forest Fruit** 🌱

of **Verstegen Fruit Pepper Orange** 🌱

of **Verstegen Fruit Pepper Lemon** 🌱

of **Verstegen Fruit Pepper Strawberry Lemon** 🌱

Doe de dadels in de hakmolen en cutter tot
kleiachtige substantie. Kruid met de Cacao
Pepper of Fruit Pepper naar keuze.

Voeg de cacaopoeder en klapper (kokosrasp) toe
en laat draaien tot alles goed gemengd is.
Rol balletjes.

Varieer met: chiazaad, noten, pitten, cranberries,
kokosolie, vijgen, blauwe bes, abrikoos, matcha,
havermout, ...

Ter afwerking kan je ook variëren met kokosrasp,
hennepzaad, sesamzaad, geroosterde kokosrasp.

*Tussendoortje,
4-uurtje.
Extra boost nodig
voor het sporten?
Geen tijd voor ontbijt?*

*...
Bevat geen gluten, geen
geraffineerde suikers.*

*Natuurlijke bron van
antioxidanten.*



Enjoy great taste

*Kokos
Dadels
Cacao*



Pompoen
Rode curry
Kokos

3. Pompoensoep met rode curry en vleugje kokos

Recept voor 20 personen

4 l Kippenbouillon
½ l Kokosmelk
1,5 kg Pompoenvlees
½ l Gehakte tomaat
250 g Ui
250 g **Kumar's Red Curry**
Vetstof (boter, kokosolie, arachideolie, sojaolie)

Mogelijke garnituren om
te verfijnen tot maaltijdsoep:

- ✓ Geblancheerde erwtjes
- ✓ Pijpajuin
- ✓ Geblancheerde aspergetopjes
- ✓ Stukjes gebakken kippenwit of
gebakken scampi of visrestjes
- ✓ Gebakken champignons
- ✓ Snap peas geblancheerd

Stoof de ui en pompoen aan in vetstof.
Geen olijfolie, die is niet passend van smaak.
Voeg de bouillon, tomaat, kokosmelk
en Red Curry toe. Laat 20 minuten zachtjes
sudder. Mix mooi glad.
Werk af met de gewenste garnituren.



Gezondheid !

*Pompoen is een
supergezonde groente:
vol vitamine A,
waarschijnlijk de goedkoopste
superfood, topbron
van vitaminen en mineralen,
ook bekend als brainfood en
krachtvoer voor het denkvermogen.*

Red Curry is rijk aan verse gember:

*Bevat magnesium/kalium.
Goed voor de spijsvertering.
Versnelt het metabolisme,
en de afbraak van vetten.*



Enjoy great taste

4. Greek salad met spicy rode biet

Recept voor 20 personen

2.5 kg Fetakaas (blokjes of verkruid)
1 kg Rode biet gekookt en gemarineerd
of gefermenteerd
1 kg Aperitief tomaatjes
250 g Rode ui in snippers
1 kg Paprika rood/groen: blokjes of snippers
½ kg Komkommer schijfjes of bolletjes
Zwarte olijven of kalamata olijven
Romanesco of sucrine (romeinse mini sla)
Olijfolie
Verstegen Spicemix del Mondo Sirtaki
Verstegen Ediks Mild Vinegar Orange
Verstegen Kaneel
Verstegen Steranijs
Verstegen Fruit Pepper Orange

Snij de gemarineerde rode biet in reepjes of fijne schijfjes. Verdeel over borden of een decoratieve grote schotel. Garneer met de romanesco, olijven en komkommer. Verdeel de feta en de aperitief tomaatjes. Kruid af met de Spicemix del Mondo Sirtaki en meng de bietmarinade met wat olijfolie en verdeel over de schotel of serveer apart.

Dien op met een spicy gazpacho of tomatensap met Fruit Pepper Orange.

Pimp voor extra boost met geroosterde pompoeppitten of pijnboompitten en/of cashewnoten.

Gezondheid!

Rode biet is een echte gezondheidsbom en sterke antioxidant. Stimuleert de doorbloeding van de hersenen, verbetert de sportprestaties. Verbeterd cognitieve functie (reactietijd).

Echte fetakaas is van Griekse bodem en is enkel op basis van geitenmelk en schapenmelk. Rijke bron van magnesium (goed voor spieropbouw en tegen vermoeidheid) en gemakkelijker te verteren dan kazen op basis van koemelk.



Enjoy great taste



Rode biet marineren of fermenteren

Marinade:

1 kg Rode biet
12 g Zeezout
40 g **Verstegen Ediks Mild Vinegar Orange**
of **Ediks Mild Vinegar Tarragon**
3 **Verstegen Kaneel heel**
1 **Verstegen Steranijs**

Voor fermentatie voeg je 40 g water toe. Laat alles onder vacuüm fermenteren gedurende 7 dagen.

*Rode biet
Fetakaas
Olijven*

Guacamole
Quinoa
Zoete aardappel

5. Latin burger, krokante quinoa, Guilt free salsa tex-mex

Recept voor 20 personen

20 Beefburgers

Verstegen Spicemix del Mondo Guadalajara

Sucrine (romeinse mini sla)

Frietjes van zoete aardappel

Guacamole

Verstegen Guilt Free Salsa Tex-Mex

Quinoa gegaard

Verstegen Gomasio Curry

Latino salade:

1 kg Zwarte bonen gekookt

½ kg Paprikablokjes

250 g Rode ui

150 g Gekookte erwtes

Olijfolie

Limoensap

Verstegen Peru kruidenmix

Bak de burgers en kruid af met

de Spicemix del Mondo Guadalajara.

Meng alle ingrediënten voor de salade.

Bak de frietjes van zoete aardappel.

Bak de quinoa krokant in de oven of frituur en meng met de Verstegen Gomasio Curry. Een echte aanrader voor een crunchy en smaakvolle textuur.

Dien op met potje Guilt Free Salsa Tex-Mex en guacamole. Overstrooi met de knapperige quinoa en Gomasio Curry.

Gezondheid !

Gomasio Curry bevat:

1. *Kurkuma: sterke antioxidant*
2. *Komijn: geeft een extra vlotte vertering*
3. *Sesam: rijke bron van vitamine E en versterkt het hart. Sesam bestrijdt vermoeidheid en versterkt het zenuwstelsel.*
4. *Gomasio geeft uw lichaam een nutritionele beautyboost en de vitamine E is goed voor een gezonde huid.*

Guacamole:

Avocado is sterk ontstekingsremmend, vol van vitamine A, versterkt de ogen en geeft het immuunsysteem een boost.



Enjoy great taste

6. Rijke groentewok 'chintown' takoyaki spies

Recept voor 20 personen

1 kg Spitskool
1 kg Paksoi
1 kg Mange tout
1 kg Champignons (shiitake of kastanje)
1 kg Sojascheuten
1 kg Bimi*
120 g **Verstegen World Grill Chintown** 🌱
2.5 kg Brochettes van kalkoen of kalkoenreepjes
Verstegen Spicemix del Mondo Takoyaki
Verstegen Sambal Oelek 🌱
Arachideolie of kokosolie
Je kan de wok verrijken met sojasaus en sesamolie.

* Nieuwe groente, ontstaan uit het huwelijk tussen broccoli en Chinese groene kool. Een supergroente door hoog gehalte aan gezonde voedingsstoffen, vitamine C, B6 & E, zink, omega 6 en gezonde vetzuren.

Bak de kalkoenreepjes in olie met de Spicemix del Mondo Takoyaki. Bak de groentjes met de World Grill Chintown.
Dien op met sojasaus en Sambal Oelek.

Varieer door de helft van de kalkoen te vervangen door scampi's.
Wat extra gember verrijkt de wok met een energieboost en pit.

Voor wie graag licht eet maar toch wat noedels mist, voeg voor de klanten indien gewenst extra gekookte sobanoedels toe. Deze zijn op basis van boekweit en beter verteerbaar en zeker zo lekker als klassieke pasta. Wilde rijst en oergranen kunnen uiteraard ook.

Gezondheid !

Sesamolie:

basis Omega 6 en vitaminen B6, heeft positieve werking op de psyche. Goed voor de lever en zo ook de huid. Haalt gifstoffen uit het lichaam.



Enjoy great taste

*Sambal Oelek
Paksoi
Bimi*



7. Kruidige gevulde aubergines, gebakken bloemkool met Ras el Hanout

Recept voor 20 personen

10 Aubergines
2 kg Gemengd gehakt (je kan naar keuze
variëren met kip/lam/rund)
½ kg Brunoise van paprika
2 kg Bloemkool
Halloumi
Hummus
Kikkererwten
Verstegen Yedi Baharat
Verstegen Lahtor
Verstegen Chermoula
Verstegen Ras el Hanout
Verstegen Zeezout

Snij de aubergines doormidden en kerf in, kruid met Lahtor en Zeezout en bestrijk met olijfolie.
Bak 25 minuten in de oven op 185 °C.
Bak het gehakt en de brunoise van paprika, kruid met Yedi Baharat en vul de aubergines met het gehakt.
Bak de gevulde aubergines af in de oven op 180 °C.
Pimp de hummus met de Chermoula.
Verdeel de bloemkool in roosjes en meng met Zeezout, Ras el Hanout en olijfolie.
Bak op ovenplaten.
Bak of grill de halloumi.
Serveer met knapperige kruidige kikkererwten.
Bereiding: Laat hiervoor de kikkererwten goed uitlekken en dep droog. Meng deze met olijfolie en Chermoula. Rooster 30 minuten in de oven.

Gezondheid !

Aubergines bevatten weinig calorieën en geven je toch een verzadigd gevoel, ze zitten vol met gezonde vezels en helpen zo de spijsvertering.
Ze bevatten een bom aan vitaminen en mineralen en ondersteunen de vochtbalans.
Vol antioxidanten, net als de kurkuma in de Lahtor en de Ras el Hanout.

Kikkererwten:

Superfood. - Staan bekend als één van de populairste peulvruchten. - Vergroten het verzadigingsgevoel.
- Bron van vezels/ijzer/zink/fosfor/B-vitaminen en hele rijke eiwitbron. - Helpen de bloedsuikerspiegel onder controle te houden.



Enjoy great taste

*Gehakt
Ras el Hanout
Aubergine*

8. Kipfilet Pure & Tasty

Recept voor 20 personen

20 st. Kipfilet
2 kg Knolselderblokjes (*krokant gebakken*)
1 kg Kerstomaatjes
1 kg Spinazie
1 kg Shiitake /oesterzwam /beukenzwam

Verstegen Specerijenmix voor Sate

Verstegen Fruit Pepper Orange

of **Fruit Pepper Lemon**

Verstegen World Grill Basic Seasalt & Lampong Pepper of **Spice Oil Pepper Seasalt**

Verstegen Vriesgedroogde Tijm

Geroosterde amandelen of hazelnoot

Geblancheerde bimi of broccolirosjes

Verstegen Guilt Free Tomato Ketchup

Verstegen Gomasio Classic

Kruid de kipfilets met de Specerijenmix voor Sate.
Bak de champignons met de World Grill Basic Seasalt & Lampong Pepper of Spice Oil Pepper Seasalt, Vriesgedroogde Tijm en voeg de spinazie toe.
Meng met de kerstomaatjes en de bimi.
Dien op met de krokante knolselderblokjes en werk af met de gecrunchte nootjes.

Crunch de geroosterde noten
en meng met ¼ Gomasio Classic.

*Toch graag
een sausje?*

*Stoof sjalotjes en blus
met wat bruine fond,
meng deze basis met de
Verstegen Guilt Free
Tomato Ketchup en
geef apart mee.*



Enjoy great taste

*Kip
Spinazie
Gomasio*



Verstegen productoverzicht

Code	Inhoud	Omschrijving	Verpakking	Declarabele allergenen
171881	265 g	Cacao Pepper Allspice Raspberry	Taste Jar	
822081	320 g	Chermoula	Taste Jar	
980116	8 x 375 ml	EDIKS Mild Vinegar Orange	Fles	12
980126	8 x 375 ml	EDIKS Mild Vinegar Tarragon	Fles	12
001981	280 g	Fruit Pepper Lemon	Taste Jar	
001781	300 g	Fruit Pepper Forest Fruit	Taste Jar	
821481	300 g	Fruit Pepper Orange	Taste Jar	
815081	270 g	Fruit Pepper Strawberry Lemon	Taste Jar	
582181	280 g	Gomasio Curry	Taste Jar	9 - 10 - 11
581881	285 g	Gomasio Classic	Taste Jar	11
332801	875 ml	Guilt Free Salsa Tex-Mex	Fles	
325901	875 ml	Guilt Free Tomato Ketchup	Fles	
077274	150 g	Kaneel heel ceylon	1 L Bus	
080141	800 g	Klapper gemalen	3 L Bus	
516506	6 x 500 g	Kumar's Red Curry	1 L Bus	2 - 7 - 4
822281	300 g	Lahtor	Taste Jar	
589574	650 g	Peru Kruidenmix	1 L Bus	
822481	260 g	Ras el Hanout	Taste Jar	
133301	750 g	Sambal Oelek	Bokaal	
000181	350 g	Specerijenmix voor Sate met zout	Taste Jar	
350810	870 ml	Spice Oil Pepper Seasalt	Fles	
036474 - 036481	660 g - 345 g	Spicemix del Mondo Guadalajara	1 L Bus - Taste Jar	
582874 - 582881	600 g - 320 g	Spicemix del Mondo Sirtaki	1 L Bus - Taste Jar	
513674 - 513681	750 g - 400 g	Spicemix del Mondo Takoyaki	1 L Bus - Taste Jar	1 - 6 - 11
809581	95 g	Steranijs	Taste Jar	
063474	65 g	Vriesgedroogde tijm heel	1 L Bus	
350802	2,5 l	World Grill Basic Seasalt & Lampong Pepper	Jerrycan	
481202	2,5 l	World Grill Chinatown	Jerrycan	
822581	300 g	Yedi Baharat	Taste Jar	
578074 - 578082	1100 g - 600 g	Zeezout	1 L bus - Taste Jar	geen

* Bevat MSG

Bevat Fosfaat

Pure als uitgangspunt

Bij de ontwikkeling van onze producten streven wij altijd naar zo puur mogelijke grondstoffen en samenstellingen. Maar soms is het gebruik van declarabele allergenen nodig om de juiste smaak te verkrijgen. Welke producten dat zijn? Dat maken we graag voor u overzichtelijk. Elk nummer in de tabel correspondeert met een allergeen. Heeft het product geen declarabele allergenen, is het MSG-vrij, vrij van fosfaten en een laag zoutgehalte dan voldoet het aan het **Pure logo**.

Declarabele allergenen

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ① Glutenbevattende granen | ⑧ Noten |
| ② Schaaldieren | ⑨ Selderij |
| ③ Eieren | ⑩ Mosterd |
| ④ Vis | ⑪ Sesamzaad |
| ⑤ Pinda's | ⑫ Zwaveldioxide en sulfiet |
| ⑥ Soja | ⑬ Lupine |
| ⑦ Melk (incl. lactose) | ⑭ Weekdieren |



Enjoy great taste