

INHOUD

INLEIDING 07

01 ONTBIJT 08

Havermpoutpap op drie manieren	10
Eiwitpannenkoeken met blauwe bessen	14
Roerei van aki	16
Ontbijtmuffins met mango	17
Energierepen	18
Caribische wafels	21
Wafels uit de grillpan met bessencompote	22
Bagels met tempehbacon	24
Luchtige Franse omelet	27

02 SOEPEN 30

Franse uiensoep	32
Maïs-chowder in een broodkom	35
Hartige Welsh cawl	37
Romige paddenstoelensoep	38
Cajun pompoensoep	40

03 HAPJES 42

Tofuhapjes met pindakorst	44
Tofuköfte	47
Yakitori	48
Pittige, krokante bloemkool	49
Glamorgan-worstjes	53
Loempia's met paddenstoelen en vijfkruidenpoeder	54
Toasttoppers	57
'Garnalentoast' met paddenstoelen	61
Boekweitpannenkoeken met asperges & paddenstoelen	62

04 PERFECTE PASTA 64

Mijn beroemde lasagne	66
Spaghetti bolognese met linzen	69
Pasta met zongedroogde tomaat & broccoli	70
Citroenfarfalle	72
Pasta met pompoen, salie & shiitake	75
Hemelse eenpanspasta met tomaat	76
Pittige pasta arrabbiata	78

05 KRACHTIGE CURRY'S 82

Kikkererwtencurry met kurkumarijst	84
Trinidadiaanse doubles	85
Thaise groene curry	88
Jamaicaanse groentecurry	91
Pittig-fruitige pastei met Indiase curry	92
Pittige pindacurry	96
Geroosterde currybloemkool	99
Eenvoudige Chinese curry	100

06 HOOFDGERECHTEN 102

Nasi goreng	105
Krokante citroentofu	108
Zwartebonenstoofpot met parelgerst	111
Jerk jackfruit met rijst & erwten	112
Ramen	114
Kleverige umami-aubergines	116
Schnitzels met kruiden-kappertjessaus	119
Jackfruitkoekjes met anchosaus	122
Eenvoudige Spaanse stoofpot	126
Knapperige Kentucky-zwammen	129

07 OVENGERECHTEN 130

Mijn vaders aardappel-chilischotel	132
Toad-in-the-hole met rode-uienjus	135
Eenvoudige portobello Wellington	136
Melanzane alla parmigiana	140
'Gehaktbrood' met BBQ-glacé	143
Pompoen gevuld met 'kaassaus'	144

08 BURGERS 148

Zwartebonenburger	150
Vietnamese tofuburger	152
Bhajiburger	154
Zoeteaardappelburger piripiri	156

09 BIJGERECHTEN & SALADES 158

Geroosterde wortels met salsa verde	160
Snelle couscous met groenten	162
'Tonijnsalade' met watermeloen	165
Quinoa-edamamesalade met geroosterde aspergebroscoli	166
Tostones	168
Kampioenskoolsla	170
Romige aardappelpuree	170
Paksoi met sesam-chilisaus	173
Gegrilde little gem in sinaasappelsaus	174
Zoet-pittige salade met bakbanaan	176
Frietjes	179
Poutine	180
Gegrilde maïskolven	183
Gestoomde groenten	184

10 NAGERECHTEN 186

Appel-bramenflapjes	188
Epische kaneel-kersenbroodjes	190
Kleverige sinaasappelflensjes	194
Brownie met gekaramelliseerde appel	196
Portugese custardtaartjes	198
Omgekeerde cake met mango	201
Crème caramel	202
Hele geroosterde ananas	204
Kleverige kruidcake	207
Limoentaartjes	208
Zachte Italiaanse meringue	210
Karamelsaus	210
Kokosroom	211

BORDVERDELING 213

REGISTER & DANKJEWEL 216

SYMBOLLEN BIJ DE RECEPTEN

 #15MinutenMaaltijd	 Eenpansgerecht
 Bomvol eiwit	 Kan ook glutenvrij worden gemaakt
 Glutenvrij	 Ideaal voor mealpreppen

BAGELS MET TEMPEHBACON

Tempeh is een van mijn favoriete veganistische eiwitbronnen. Koop bij voorkeur een biologische versie. Tempeh wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen, en omdat de hele boon wordt gebruikt, is het eiwitgehalte hoog en de smaak optimaal. Het snelle baconglacé tilt de tempeh naar een hoger niveau.

2 PERSONEN

15 MINUTEN

MOEILIKHEID 3/10



plantaardige olie, om in te bakken

200 g tempeh, in de breedte in dunne plakjes

12 troskerstomaten

voor het glacé

2 el ahornsiroop

2 druppels vloeibare rook (o.a. toko; optioneel)

¼ tl gerookte paprikapoeder

1 el sojasaus of tamari (glutenvrije sojasaus, o.a. toko)

serveer met

4 volkorenbagels, geroosterd

verse spinazie

veganistische roomkaas

tomatenketchup

wat gemengde zaden

Meng de ingrediënten voor het glacé in een kleine kom.

Zet een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Voeg wat plantaardige olie toe, gevolgd door de plakjes tempeh. Bak de tempeh 3 minuten aan beide kanten en bestrijk daarbij met het glacé, tot de tempeh gekaramelliseerd en kleverig is.

Haal de tempehbacon uit de pan en zet apart, zodat de plakjes krokant worden.

Veeg de pan schoon met wat keukenpapier. Schenk nog wat olie in de pan, voeg de kerstomaten toe en bak ze een paar minuten.

Serveer de tempehbacon op de geroosterde volkorenbagels met de kerstomaten, wat verse spinazie, veganistische roomkaas, ketchup en gemengde zaden.

Vloeibare rook is een geweldige smaakmaker. Hij roegt een rijke, rokerige barbecuesmaak toe aan gerechten.



TOFUKÖFTE

4 PERSONEN

30 MINUTEN

MOEILIKHEID 5/10

GV

EIWIT

MEAL
★
PREP

voor de köfte

280 g extra stevige tofu, uitgelekt

3 lente-uitjes, in heel dunne ringetjes

3 teentjes knoflook, geperst

1 kleine Spaanse peper, fijngehakt

een handvol munt, gehakt

1 tl komijnpoeder

1 tl gerooktepaprikapoeder

4 el bloem, plus evt. extra

1 el tomatenpuree

1 tl zeezout

kokosolie, om in te bakken

voor de munt dip

245 g plantaardige yoghurt

¼ komkommer, zaadlijsten verwijderd en fijngehakt

1 tl paprikapoeder

sap van ½ citroen

een handvol verse munt, gehakt

serveer met

warme pitabroodjes

eenvoudige salade van tomaat, rode ui, komkommer en sla

hummus

Wikkel de tofu in de schone theedoek, zet er iets zwaars op en zet 10 minuten opzij. Pak de tofu uit en dep droog.

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak eerst de köfte. Prak de tofu met een pureestamper in een grote mengkom tot kleine stukjes. Voeg de rest van de ingrediënten voor de köfte, behalve de kokosolie, toe aan de kom en meng met je handen door elkaar. Voeg wat extra bloem toe als het tofumengsel te nat is.

Neem een paar eetlepels tofumengsel en vorm met je handen tot een köfte. Herhaal met de rest van het tofumengsel. Leg de köfte op de bakplaat.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op laag vuur, voeg wat kokosolie toe en bak de köfte in porties goudbruin, ongeveer 3 minuten per portie. Leg de köfte terug op de bakplaat en bak 15 minuten in de oven.

Meng intussen de ingrediënten voor de munt dip in een kleine kom.

Serveer de köfte in warme pitabroodjes met sla, munt dip en hummus.

SPAGHETTI BOLOGNESE MET LINZEN

4 PERSONEN

45 MINUTEN

MOEILIKHEID 3/10

EIWIT

KAN
GV

- 1 grote ui, grofgesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, grofgehakt
- 6 teentjes knoflook
- 1 wortel, grofgehakt
- 2 el plantaardige olie
- 1 el gedroogde gemengde kruiden
- 4 el tomatenpuree
- 1 tl zeezout
- 1 tl gekneusde zwarte peper
- 1 el miso (Japanse sojabonenpasta, o.a. biologische supermarkt)
- 2 blikken à 400 g tomatenblokjes
- 240 ml veganistische rode wijn
- 2 blikken à 400 g gekookte groene linzen, uitgelekt

voor de parmezaantopping

- 3 el geroosterd amandelschaafsel
- 3 el edelgistvlokken (o.a. biologische supermarkt)

serveer met

- 400 g speltspaghetti of andere pasta zonder ei, gekookt volgens de aanwijzingen op de verpakking
- vers basilicum

Hak de ui met de bleekselderij, de knoflook en de wortel in een blender fijn.

Zet een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de plantaardige olie toe aan de pan, gevolgd door de gehakte groenten. Bak 4 tot 5 minuten, of tot de groenten zacht zijn. Voeg dan de gemengde kruiden, de tomatenpuree, het zeezout en de zwarte peper toe en bak een paar minuten. Voeg de miso, de tomatenblokjes en de rode wijn toe, zet het vuur laag en laat de saus 20 minuten met een deksel op de pan zachtjes koken.

Voeg de linzen toe en laat nog 5 minuten koken.

Maak intussen de parmezaantopping. Hak het amandelschaafsel met de edelgistvlokken tot fijne kruimels.

Serveer de bolognese met de spaghetti, wat parmezaantopping en vers basilicum.

Meeestal berat gedroogde pasta geen ei en is het dus veganistisch, maar kijk voor de zekerheid op de verpakking. Volkoren- of speltspasta maakt een pastagerecht roedzamer.

GEROOSTERDE CURRYBLOEMKOOI

4 PERSONEN

45 MINUTEN

MOEILIKHEID 5/10

GV

- 1 ui, grofgesnipperd
- 4 teentjes knoflook
- 2 groene pepers
- 3 el tomatenpuree
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl foeliepoeder
- 1 tl fenegriekpoeder
- 1 tl zeezout
- 1 el olijfolie
- 2 bloemkolen, buitenste bladeren verwijderd, in grote roosjes
- 3 el amandelschaafsel
- 3 el (blanke) rozijnen

voor erbij

- gehakte verse koriander
- rijst, gekookt zoals aangegeven op de verpakking
- limoenpickle (pot; o.a. toko)

Verwarm de oven voor tot 190 °C.

Begin met het maken van een heerlijke aromatische currypasta. Voeg de ui, de knoflook, de groene pepers, de tomatenpuree, de kurkuma, het komijnpoeder, het korianderpoeder, het foeliepoeder, het fenegriekpoeder en het zeezout toe aan een blender. Pulseer kort en voeg genoeg water toe zodat er een vrij gladde pasta ontstaat.

Verhit de olijfolie in een grote ovenbestendige koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de currypasta toe, bak 4 tot 5 minuten en voeg dan de bloemkoolroosjes toe.

Bak de bloemkool een paar minuten en bestrooi dan met het amandelschaafsel en de rozijnen.

Zet het vuur uit, dek de pan zorgvuldig af met aluminiumfolie en zet de pan 30 minuten onder in de oven.

Verwijder de aluminiumfolie na 25 minuten zodat de bloemkool aan de bovenkant bruin en nog lekkerder wordt.

Steek na 30 minuten een mes of spies in een van de roosjes om te controleren of de bloemkool gaar is. Zet de bloemkool een paar minuten terug in de oven als de roosjes nog hard zijn.

Serveer de bloemkool met wat gehakte koriander, rijst en limoenpickle.

Ik gebruik graag een gietijzeren pan voor dit recept, maar ook als je geen ovenbestendige pan hebt, kun je dit recept maken. Zet een ovenschaal klaar waar je de curry in kunt scheppen voordat je hem in de oven zet.

EENVOUDIGE CHINESE CURRY

4-6 PERSONEN

45 MINUTEN

MOEILIKHEID 3/10

GV

MEAL
★
PREP

plantaardige olie, om in te bakken

2 uien, in stukken

4 teentjes knoflook, fijnggehakt

1 Spaanse peper, fijnggehakt

een stukje verse gemberwortel,
geschild en fijnggehakt

3 tl kerriepoeder

3 tl Chinees vijfkruidenpoeder

2 tl zeezout

1 tl gekneusde zwarte peper

1 groene paprika, in blokjes

1 wortel, in dunne plakjes

250 g gemengde Aziatische
paddenstoelen

2 blikken à 400 g jonge jackfruit
(o.a. toko), uitgelekt en vocht eruit
geknepen

1 l groentebouillon

160 ml kokosroom

2 tl citroengraspuree (o.a. toko)

1 el miso (Japanse
sojabonenpasta, o.a. biologische
supermarkt)

voor erbij

4 lente-uitjes, fijnggehakt

1 Spaanse peper, fijnggehakt

volkorennoedels, gekookt zoals
aangegeven op de verpakking

Verhit wat plantaardige olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui, de knoflook, de Spaanse peper, de gember, het kerriepoeder, het Chinees vijfkruidenpoeder, het zeezout en de zwarte peper toe.

Bak regelmatig roerend 2 tot 3 minuten en voeg dan de paprika, de wortel, de paddenstoelen en het jackfruit toe. Bak nog 5 minuten, tot de paddenstoelen goudbruin zijn.

Blus de pan af met de groentebouillon, de kokosroom, de citroengraspuree en de miso.

Zet het vuur laag en laat de curry 30 minuten met een deksel op de pan pruttelen. Roer af en toe door.

Als de curry is ingedikt, is hij klaar.

Bestrooi de curry met de lente-ui en de peper en serveer met de noedels.



JERK JACKFRUIT MET RIJST & ERWTEN

4-6 PERSONEN

45 MINUTEN

MOEILIKHEID 5/10



3 blikken à 400 g jonge jackfruit
(o.a. toko), uitgelekt

1 el kokosolie

3 lente-uitjes, in dunne ringetjes

3 teentjes knoflook, geperst

een stukje verse gemberwortel,
geschild en fijnggehakt

½ Scotch bonnet (indien
verkrijgbaar) of een andere hete
peper zoals madame-jeanette,
fijnggehakt

1 gele paprika, in blokjes

1 el piment

2 tl kaneel

zeezout en versgemalen zwarte
peper

4 el kokosbloesemuiker

200 g zwarte bonen uit blik,
uitgelekt en afgespoeld

3 el sojasaus

5 el tomatenpuree

240 ml ananassap

sap van 1 limoen

1 el verse tijm, gehakt

voor de rijst en erwten

1 blik à 400 g kidneybonen,
uitgelekt en vocht bewaard

1 blik à 400 ml kokosmelk

3 el verse tijm

een snufje zeezout en versgemalen
zwarte peper

340 g langkorrelige rijst, gewassen

voor erbij

tostones (zie pag. 168)

partjes limoen

salade

Leg het jackfruit in het midden van een schone theedoek. Pak de punten van de theedoek bij elkaar en wring boven de gootsteen het vocht eruit. Hierdoor krijgt het jackfruit een vlezige structuur.

Verhit een grote braadpan of koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kokosolie toe, gevolgd door de lente-ui, de knoflook, de gember, de Scotch bonnet en de gele paprika. Laat 3 minuten zacht worden en voeg dan het piment en de kaneel toe. Bak 2 minuten en breng op smaak met een snufje zout en peper. Voeg het jackfruit toe aan de pan, roer goed door en bak 3 tot 4 minuten.

Roer nu de kokosbloesemuiker en de zwarte bonen erdoor. Blijf roeren en voeg dan de sojasaus, de tomatenpuree en het ananassap toe. Zet het vuur laag en voeg het limoensap en de gehakte tijm toe. Laat het jackfruit met een deksel op de pan 12 tot 15 minuten garen en roer af en toe door.

Voeg voor de rijst en de erwten alle ingrediënten toe aan een pan. Zet op laag vuur en laat de rijst 10 tot 12 minuten met een deksel op de pan het vocht absorberen, tot de rijst gezwollen is. Voeg water toe als de rijst droogkookt voordat hij gaar is.

Serveer het jackfruit met de rijst en de erwten meteen met tostones, partjes limoen en een salade.



TOSTONES PAG. 168

VIETNAMESE TOFUBURGER

4 PERSONEN

45 MINUTEN

MOEILIKHEID 5/10



voor de burgers

280 g extra stevige tofu

1 banaansjalot of gewone sjalot, fijngesnipperd

1 kleine Spaanse peper, fijngehakt
een handvol koriander, gehakt

1 el gehakt Thais basilicum, plus extra ter garnering

1 el gehakte verse munt

5 el boekweitmeel

1 el citroengraspuree (o.a. toko)

1 el sesamzaad

1 el tomatenpuree

3 el srirachasaus

olijfolie, om in te bakken

ter garnering

4 geroosterde hamburgerbroodjes

1 wortel, in linten

een handvol waterkers

2 lente-uitjes, fijngehakt

¼ komkommer, in linten

4 el veganistische mayonaise

4 el srirachasaus

wat sesamzaad

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak eerst de burgers. Prak de tofu met een pureestamper in een grote mengkom tot kleine stukjes, of breek met de hand in kleine stukjes.

Voeg de rest van de ingrediënten voor de burgers behalve de olijfolie toe aan de kom en meng alles goed door elkaar. Prak het burgermengsel niet te veel, want dat resulteert in een zompige burger.

Nu is het tijd om de burgers te vormen. Bestuif je handen steeds met wat boekweitmeel zodat het burgermengsel niet aan je handen blijft plakken. Je zou 4 grote burgers moeten kunnen maken. Leg de burgers op de bakplaat.

Ik bak de burgers graag eerst in de pan goudbruin voordat ik ze in de oven zet, dus verhit wat olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en bak de burgers ongeveer 3 minuten aan beide kanten, tot ze goudbruin zijn. Leg de gebakken burgers terug op de bakplaat en bak 15 minuten in de oven.

Maak intussen eventueel de dressing (zie hieronder) en bereid de garnering voor.

Haal de burgers uit de oven. Serveer de burgers in een geroosterd broodje met veel dressing en de garnering: wortel, waterkers, lente-ui, komkommer, veganistische mayonaise, srirachasaus en sesamzaad.

Geef je burgers een opperper met deze pittige, frissure dressing: meng 2 eetlepels sojasaus met het sap en de geraspte schil van 1 onbespoten limoen, 2 theelepels srirachasaus, 1 eetlepel bruine basterdsuiker en 1 geperst teentje knoflook.



'TONIJNSALADE' MET WATERMELOEN

4-6 PERSONEN

190 MINUTEN

MOEILIKHEID 7/10



1 middelgrote watermeloen, geschild en in plakken van 6 x 4 cm en 2,5 cm dik

1 el zeezout
plantaardige olie, om in te bakken

voor de marinade

2 tl tahin
6 el sojasaus of tamari (glutenvrije sojasaus, o.a. toko)
2 el rijstazijn
sap van ½ limoen
1 tl chilivlokken
1 teentje knoflook
1 el srirachasaus
een stukje verse gemberwortel, geschild
2 lente-uitjes
3 el sesamololie

voor de noedelsalade

300 g mihoen, gekookt zoals aangegeven op de verpakking
½ komkommer, in reepjes
5 lente-uitjes, in dunne ringetjes
een handvol sugarsnaps, in de lengte in dunne reepjes
een handvol Thais basilicum

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een diepe bakplaat met bakpapier.

Leg de plakken watermeloen op de bakplaat en bestrooi licht met het zeezout. Bak de watermeloen 1 uur in de oven.

Pureer intussen alle ingrediënten voor de marinade in een blender.

Haal de watermeloen uit de oven. De watermeloen is nu geslonken en dieprood van kleur.

Schenk de marinade over de watermeloen. Laat afkoelen en daarna minimaal 2 uur in de koelkast marinieren.

Haal de watermeloen uit de koelkast. Hussel de ingrediënten voor de noedelsalade door elkaar, samen met een paar eetlepels marinade.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Voeg wat olie toe en schroei de gemarineerde plakken watermeloen 2 minuten aan beide kanten.

Snijd de watermeloen in plakjes en serveer op een bedje van de noedelsalade.

Dit recept is een van mijn favorieten. De watermeloen smaakt heel verfijnd en heeft echt de structuur van tonijn. Laat de gemarineerde 'tonijn' lekker karamelliseren voor je hem serveert.

PORTUGESE CUSTARDTAARTJES

8 STUKS

55 MINUTEN

MOEILIKHEID 5/10

KAN
GV

plantaardige olie, om in te vetten
3 el (glutenvrije) bloem, om te
bestuiven

1 rol koelvers bladerdeeg

2 el kaneel

voor de custard

1 blik à 400 ml kokosmelk of
400 ml soja- of haverroom

1 el vanille-extract

240 ml plantaardige melk

5 el maïzena

4 el poedersuiker

Verwarm de oven voor tot 180 °C en vet 8 holtes van een muffinvorm met antiaanbaklaag licht in met plantaardige olie.

Bestrooi het bladerdeeg volledig met de kaneel. Rol het deeg (zonder bakpapier) in de breedte strak op en snijd in 8 stukjes.

Bestuif het werkvlak met wat bloem. Rol elk stukje uit tot een cirkel van ongeveer 10 cm, druk het deeg in de muffinvorm en zorg ervoor dat ook de zijkant van de holtes helemaal bedekt is.

Bak de deegbakjes 10 minuten in de oven.

Maak intussen de custard. Breng de kokosmelk met het vanille-extract in een pan op laag vuur zachtjes aan de kook.

Klop de plantaardige melk met de maïzena en de poedersuiker in een mengkom glad.

Voeg het maïzenamengsel toe aan de pan en klop 5 tot 6 minuten, tot de custard dik en romig is. Ik wissel af tussen een rubberen spatel en een garde zodat er geen klontjes ontstaan. Zet het vuur uit zodra de custard dik is.

Haal de deegbakjes uit de oven. Duw indien nodig de bodem van de deegbakjes met een lepeltje plat, zodat er ruimte is voor de custard.

Vul elk deegbakje met custard, zet terug in de oven en bak 15 tot 20 minuten, tot de taartjes goudbruin zijn. Zorg ervoor dat ze niet verbranden.

Haal de custardtaartjes uit de oven en laat 10 minuten staan. Haal ze dan uit de muffinvorm en laat op een rooster volledig afkoelen.

De custardtaartjes blijven afgedekt 2 dagen vers.

