

500

vegan gerechten



Deborah Gray

heerlijke recepten voor
allerlei gelegenheden van
ontbijt tot diner en van
hapjes tot toetjes

Veltman Uitgevers

500

vegan
gerechten



Deborah Gray

500

vegan gerechten

heerlijke recepten voor allerlei gelegenheden van
ontbijt tot diner en van hapjes tot toetjes

Veltman  Uitgevers

Oorspronkelijke titel: 500 vegan dishes

Oorspronkelijk uitgegeven in Engeland in 2011 door Apple Press, een imprint van Quintet Publishing Limited

© Quintet Publishing Limited 2011

Nederlandstalige uitgave:

© 2011 Veltman Uitgevers

Vertaling: Anna Penta/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: De ZrIJ, Utrecht

Omslagontwerp: Ton Wienbelt, Den Haag

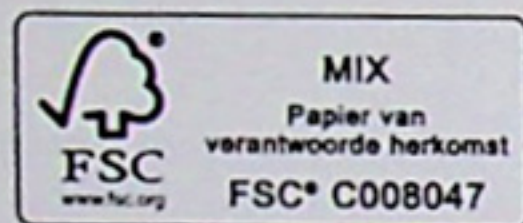
ISBN 978 90 483 1446 1

Dit boek is eerder verschenen als 500 Vega-gerechten onder ISBN 978 90 483 0440 0

8e druk 2019

Alle rechten voorbehouden

Voor meer informatie: www.veltman-uitgevers.nl



inhoud

inleiding	6
ontbijt & brunch	26
soepen	44
voorgerechten	70
salades	98
groentegerechten	124
bonen-, linzen- & notengerechten	158
rijst-, granen- & pastagerechten	186
bijgerechten	208
gebakken lekkers	256
register	282



inleiding

Veganistische gerechten bevatten geen dierlijke producten, zoals vlees, zuivel en eieren, en geen andere bestanddelen afkomstig van dieren, zoals gelatine en honing. In feite gaat het om een plantaardige eetwijze op basis van granen, bonen, linzen, noten, zaden, groenten en fruit. Wereldwijd zijn er miljoenen veganisten.

Waarom zou u veganistisch eten? Omdat het een gezond en mager dieet is, rijk aan vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Ten opzichte van andere mensen eten veganisten meestal meer volle granen en minder bewerkt voedsel. Zolang het gevarieerd is, is er geen gezonder dieet dan het veganistische. Er is bewijs dat een veganistische leefwijze het risico op bepaalde soorten kanker, diabetes, obesitas, hartziekten en diverse andere veelvoorkomende ziekten verkleint. Veganisten kunnen echter wel een tekort aan vitamine B12, jodium, selenium, omega 3 en vitamine D2 krijgen: dat is dus iets om rekening mee te houden bij het samenstellen van een menu. Veel veganisten slikken een speciaal voedingssupplement met vitaminen en mineralen.

Een veganistisch dieet is ook beter voor het milieu. Dieren die worden gefokt voor consumptie, verbruiken meer eiwitten, water en calorieën dan ze produceren. Wereldwijd zijn veehouderijen nog altijd een belangrijke oorzaak van ontbossing en daarbij drinkt het vee enorme hoeveelheden van de steeds schaarser wordende watervoorraden op. De veeteelt is ook verantwoordelijk voor 18% van de wereldwijde kooldioxide-uitstoot. Tel de groeiende wereldbevolking daarbij op en er is veel voor te zeggen om veganistisch de toekomst in te gaan. Een plantaardige eetwijze is in elk geval een goede manier om uw 'kooldioxidevoetafdruk' te verkleinen. Veel veganisten zijn ook tegen het uitbuiten en doden van dieren voor menselijk gebruik.



Het kan lastig lijken om in een normaal vleesetend gezin een veganistisch dieet in te passen. Veel recepten in dit boek zijn echter redelijk bekend, zodat u soepel kunt overschakelen naar een veganistische eetwijze. U zult verrast zijn hoeveel van uw favoriete recepten aan te passen zijn aan de veganistische principes zijn zonder aan smaak in te boeten. Mogelijk merken uw tafelgenoten de verandering nauwelijks op. In de meeste gevallen wordt in dit boek geen veganistisch 'vlees' gebruikt, maar dat is aan u: het is te koop bij de natuurvoedingswinkel en via webwinkels, en sommige vleesvervangers in de supermarkt zijn ook geschikt voor veganisten.

ingrediënten

Hier volgt een overzicht van enkele veganistische ingrediënten die wellicht wat minder bekend zijn. Ze zijn te koop bij natuurvoedingswinkels en via internet.

agaragar

Een gelatinevervanger op basis van zeewier die kan worden gebruikt om gerechten dikker te maken of te laten stollen.

agavesiroop

Een zeer zoete siroop gemaakt van het sap van de Mexicaanse blauwe agave. Gebruik hem als vervanger van suiker of honing; 2,5 dl agavesiroop is gelijk aan 175 g suiker. Gebruik een derde minder vocht als u agavesiroop in gebak gebruikt.

ahornsiroop

Ahornsiroop, afkomstig van het sap van een esdoorn, heeft een heerlijke, zoete smaak. Neem wel echte ahornsiroop, niet een siroop 'met ahornsmaak'. Reken 2,5 dl ahornsiroop voor 275 g suiker. Gebruik voor gebak een vierde minder vloeistof dan in het recept met suiker.

bonen

Bonen vormen al sinds mensenheugenis een belangrijke bron van eiwitten. Ze zijn ook rijk aan vezels en complexe koolhydraten. Omdat bonen goedkoop, gezond en veelzijdig zijn, is het niet vreemd dat ze een belangrijk onderdeel van het veganistische dieet vormen. Als grove richtlijn kunt u ervan uitgaan dat 500 g gedroogde bonen gelijkstaat aan 3½ blik bonen (à 400 g). Zoek voor het koken de gedroogde bonen uit en verwijder beschadigde exemplaren. Week de bonen een nacht in koud water, of minstens 4 uur, voordat u ze gaat koken. Laat de geweekte bonen uitlekken, doe ze in een pan en bedek ze met water of bouillon (ze moeten minstens 5 cm onder-

staan). Voeg pas zout toe als de bonen gaar zijn, want anders worden de velletjes taai. Laat de bonen eerst 5 minuten flink doorkoken (10 minuten voor kidneybonen om gifstoffen te verwijderen), en dan op laag vuur verder sudderen tot ze gaar zijn (zie kooktijdschema). Exacte kooktijden zijn niet te geven. Daarom kunt u ook beter niet verschillende soorten bonen tegelijk koken.

Hier volgt een overzicht van de kooktijd van de meest gebruikte gedroogde bonen.

Bonensoort		Kooktijd
Mungbonen	Splitertwten	35-45 minuten
Erwten en witte bonen Tuinbonen	Limabonen	45 minuten tot 1¼ uur
Cannellini-bonen Borlotti-bonen	Kidney-/nierbonen	1¼-1¾ uur
Adukibonen		1-1½ uur
Zwarte bonen Kikkererwten	Kievits-/pintobonen Flageoletten	1½-2 uur
Sojabonen		2-3 uur

carobe

Een vervanger van chocolade gemaakt van de peul van de carobeboom. Carobe is verkrijgbaar als poeder, pasta of repen. Carobebonen zijn ook de bron van johannesbroodpitmeel, een verdikkingsmiddel.

eivervanger

Een mengsel van diverse soorten zetmeel en rijsmiddelen dat in veel recepten eieren kan vervangen. (Zie ook Eivervangers, blz. 20-21.)

filodeeg

Dit deeg is veganistisch en zeer geschikt om snelle, indrukwekkende pasteitjes te maken. U vindt het in de diepvries van de supermarkt, en in Turkse of Marokkaanse winkels is het soms vers verkrijgbaar. Het best kunt u de vellen filodeeg langzaam laten ontdooien. Gebruik het op kamertemperatuur en verwerk het snel. Bedek de vellen met een vochtige theedoek om uitdrogen te voorkomen.

granen

Deze omvatten gerst, boekweit (kasha), mais, kamut, gierst, haver, quinoa, rijst, rogge, spelt en volkorentarwe. Granen vormen de ruggengraat van het veganistische dieet. Granen worden of heel gekookt of als meel gebruikt. Kook ze in licht gezouten water op laag vuur gaar. De kooktijden lopen uiteen van 15 minuten (voor rijst) tot 2 uur.

honing

Honing is afkomstig van dieren en is daarom niet veganistisch. Er zijn diverse goede vervangers, waaronder agave- en ahornsiroop, en rijst-, mais- en vruchtenstroop. De verschillende stropen en siropen hebben uiteenlopende suikergehaltes per theelepel, dus raadpleeg het etiket.

kaas

Er zijn diverse soorten kaas op basis van sojamelk verkrijgbaar, met een aantal smaken en consistenties, waaronder harde kazen als cheddar en parmezaan, mozzarella en zachte roomkazen. Over het algemeen kunnen ze op dezelfde manier gebruikt worden als hun zuiveltegenhangers; zo smelten ze bijvoorbeeld ook. (Zie ook Voedingsgist, blz. 14, en Kaasvervangers, blz. 19.)

linzen

Linzen zijn peulvruchten. Ze zijn vetarm en eiwit- en vezelrijk. Rode, groene en bruine linzen worden het meest gebruikt, maar in toko's zijn nog meer soorten te krijgen. Zoek linzen altijd

grondig uit en verwijder verdwaalde steentjes of gebroken linzen. Spoel ze af onder koud water voordat u ze kookt.

Kook 100 g linzen in 3,75 dl water of bouillon. Voeg gerust smaakmakers als kruiden, knoflook of uien toe aan het kookvocht, maar doe er pas zout bij als de linzen gaar zijn. Breng de vloeistof aan de kook, voeg de linzen toe en laat ze 2-3 minuten flink doorkoken. Laat ze dan op een laag pitje gaar sudderen. De kooktijden lopen uiteen van ongeveer 15 minuten voor rode linzen tot 20-25 minuten voor andere soorten. Gebruikt u linzen in salades, giet ze dan af zodra ze gaar zijn; voor puree, soep en stoofschotels kunnen ze beter nog even doorkoken.

Bruine linzen	Boller dan groene linzen, vallen uit elkaar, geschikt voor soep.
Franse groene linzen (Puy-linzen)	Koken niet tot moes, geschikt voor salades en stoofschotels.
Groene linzen	Grote, platte linzensoort die niet tot moes kookt, geschikt voor soepen en salades.
Rode linzen	Vallen uit elkaar, geschikt voor soep, stoofschotels en puree.

meel

In dit boek wordt tarwemeel gebruikt, tenzij anders is aangegeven. De volgende meelsoorten zijn tarwe- en glutenvrij: arrowroot, rijste-, mais-, boekweit-, kikkererwten-, gierst-, aardappel-, sorghum-, soja- en tapiocameel. Mogelijk moet er iets meer vocht worden toegevoegd dan bij tarwemeel; lees hiervoor altijd de aanwijzingen op de verpakking.

mycoproteïne/schimmeleiwit

Een vetarm plantaardig eiwit (bijv. Quorn®) met als voornaamste ingrediënt een soort paddenstoel. Let op: de meeste soorten bevatten een klein beetje ei en zijn dus niet veganistisch.

noten

Noten zijn een goede bron van eiwitten en vezels. Amandelen, cashewnoten, macadamianoten, pinda's, pecannoten en walnoten zijn zeer geschikt om op voorraad te hebben. Bewaar ze op een koele, donkere plaats of in de vriezer.

oliën

Extra vergine olijfolie is een goede keus voor bijvoorbeeld roerbakgerechten en salades, als de heerlijke smaak van de olie goed tot zijn recht kan komen. Dient de olie slechts als bakolie, dan zijn neutralere oliën als zonnebloem-, saffloer- of koolzaadolie te verkiezen. Gebruik bij voorkeur geen harde vetten, want die zijn gehydrogeneerd en bevatten transvetzuren (de slechte cholesterol). Notenoliën zijn heel geschikt voor verfijnde gerechten. Experimenteer er eens mee in dressings of sprenkel ze over vers gekookte groenten. Vooral pindaolie (arachideolie) heeft aan populariteit gewonnen: omdat hij hoge temperaturen kan verdragen, is hij bijzonder geschikt voor roerbakgerechten. Sesamolie heeft een ideale smaak voor Aziatische gerechten. Lijnzaadolie kan door de samenstelling beter niet worden gebruikt als bakolie; het hoge gehalte aan omega 3-vetzuren maakt de olie echter wel geschikt om de goede eigenschappen van visolie te vervangen. Schenk er bijvoorbeeld een beetje van over popcorn of gestoomde groenten, in plaats van boter.

rijststroop

Een milde, licht geraffineerde siroop die complexe suikers bevat. Deze suikers komen langzaam in het bloed terecht. Gebruik rijststroop als vervanging voor suiker of honing; 2,5 dl rijststroop staat gelijk aan 225 g suiker. Vervangt u suiker door rijststroop, gebruik dan een derde minder vloeistof in het recept.

seitan

Seitan wordt gemaakt van tarwegluten en is een goede bron van eiwit. Seitan is zelf te maken door het zetmeel van glutenrijk tarwemeel weg te spoelen, maar is ook algemeen verkrijgbaar in

natuurvoedingswinkels. Seitan lijkt zowel qua textuur als uiterlijk op vlees en wordt daarom vaak gebruikt als vleesvervanger. Kant-en-klare vleesvervangers zijn soms ook op basis van seitan.

sojabrokjes

Sojabrokjes zijn gemaakt van ontvet sojameel, een restproduct van de extractie van sojaolie. Het product is eiwitrijk en vetarm en heeft van zichzelf weinig smaak. Daardoor zijn ze echter breed inzetbaar. Sojabrokjes zijn verkrijgbaar in grove en kleine brokjes. U moet ze eerst weken (zie de aanwijzingen op de verpakking) en kunt ze daarna verwerken in bijvoorbeeld chilischotels, taco's, vegetarische burgers, stoofschotels, curry's en soepen.

suiker

Suiker is doorgaans veganistisch. Voor geraffineerde rietsuiker wordt meestal filtering door houtskool toegepast, maar sommige fabrieken gebruiken koeienbotten voor de raffinering. Bietsuiker hoeft niet te worden gefilterd en is dus sowieso 'diervrij'. Sommige veganisten gebruiken liefst alleen ruwe rietsuiker, die niet gefilterd wordt en dus veganistisch is, of oerzoet (ook wel oersuiker genoemd). Er bestaat veganistische, biologische poedersuiker, maar daar is moeilijk aan te komen; u kunt uw eigen poedersuiker maken door 500 g kristalsuiker met 2 eetlepels maizena op hoge snelheid in de keukenmachine te malen. Bruine basterdsuiker is geraffineerde (biet)suiker waar melasse en kunstmatige kleurstoffen aan worden toegevoegd. Mocht u tegen demerara-suiker of moscovade aanlopen: dit zijn suikersoorten afkomstig uit gedroogd suikerrietsap, net als oerzoet: ze worden dus niet gefilterd.

tempé

Tempé is een 'koek' van gefermenteerde sojabonen die kan worden gemarineerd, gesauteerd, gebakken, gestoofd of gegrild. Tempé kan ook worden verkruimeld en als vleesvervanger worden gebruikt in bijvoorbeeld chiligerechten.

tofoe

Tofoe (of tahoe) is een soort sojakaas. Dit eiwitrijke product is een belangrijk onderdeel van een veganistisch dieet. De algemeen verkrijgbare tofoe is een stevig blok dat zijn vorm goed behoudt, smaken absorbeert en in dobbelsteentjes of plakjes gesneden kan worden, die u kunt bakken, stoven of roosteren. Leg de tofoe in een vergiet die boven een kom hangt en zet er een bord op. Zet op het bord iets zwaars, zoals een blikje, en laat dit zo minstens 20 minuten, of een hele nacht, staan. U kunt tofoe invriezen om de textuur te veranderen. Hij krijgt dan meer 'beet' en wordt vleesachtiger en sponziger, waardoor hij bij het marineren beter smaakstoffen opneemt. Laat hem voor gebruik volledig ontdooien. Voor een ander type tofoe, *silken tofu* ofwel 'zijde-tofoe', moet u iets beter zoeken, maar hij is vaak te koop bij toko's en groothandels in eetwaren. Deze tofoe heeft een puddingachtige textuur en een zacht romige smaak en is zeer geschikt voor desserts, sauzen en dressings en als toevoeging aan soepen en stoofschotels. Tenzij anders vermeld gebruiken we in dit boek de grote, stevige blokken tofoe (naturel).

vetten

De volgende vetten komen in een veganistisch dieet voor: sojamargarine of andere plantaardige margarine, zuivelvrije (bak)boter en noten- en zadenboter. Zie ook Botervervangers, blz. 18.

voedingsgist

Laat u niet afschrikken door het visachtige voorkomen. Voedingsgist heeft een sterke, bijna kaasachtige geur en is een goede vervanger voor Parmezaanse kaas. Hij geeft ook smaak aan soep of stoofschotels die iets extra's kunnen gebruiken. Verwar voedingsgist niet met biergist, dat is iets anders. Voedingsgist wordt ook wel 'edelgist' genoemd.

yoghurt

Sojayoghurt is zowel naturel verkrijgbaar als met een smaakje, zoals vanille of vruchten.

'diervrije' alternatieven

Er zijn diverse mogelijkheden om niet-veganistische producten te vervangen.

melkvervangers

De meest gebruikte zuivelvrije melk is sojamelk, maar haver-, amandel- en rijstemelk zijn ook verkrijgbaar. Al deze melkvervangers kunt u zowel meekoken als koud gebruiken. Zuivelvrije melk is ongeopend buiten de koelkast houdbaar en is behalve naturel ook verkrijgbaar met een smaakje, zoals vanille of chocolade. Controleer wel het etiket om er zeker van te zijn dat de melk veganistisch is. Raadpleeg een arts of diëtist voordat u zuivelvrije melk aan jonge kinderen geeft.

Amandelmelk: een lichtzoete melk geschikt voor ontbijtgranen, dranken, desserts en gebak. Bevat veel vitamine A en andere vitaminen en mineralen en omegavetzuren, maar minder eiwitten dan sojamelk en geen cholesterol of verzadigd vet. De meeste soorten amandelmelk zijn niet vrij van soja, omdat er sojalecithine in zit.

amandelmelk

150 g rauwe amandelen

1 el rijststroop

1 l water

snufje zout

Meng alles in de blender tot een romig, glad geheel. Schenk dit door een fijnmazige zak of kaasdoek boven een kom en knijp al het vocht uit de zak. Zet in de koelkast.

Voor 1 l

Kokosmelk: deze zoete melk wordt gemaakt door het vocht uit kokosvruchtvlees te knijpen en vervolgens water toe te voegen. Kokosmelk bevat veel verzadigd vet, maar weinig calorieën en eiwitten.

kokosmelk

125 g geraspt kokos

7,5 dl heet (niet kokend) water

Meng het kokos met het water in een kom en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Schenk het door een fijnmazige zeef of kaasdoek in een kom en druk al het vocht eruit. Zet in de koelkast.
Voor 6,25 dl

Havermelk: van alle zuivelvrije melksoorten is havermelk het best bij hogere temperaturen te verwerken, vooral in soepen en stoofschotels. Havermelk kookt in en wordt iets dikker en is cholesterolvrij. Houd er wel rekening mee dat niet alle merken glutenvrij zijn.

havermelk

75 g havermout (geen snelkookvariant)

1 tl maizena

1,25 l water

1 el oerzoet

1 tl vanille-essence

snufje zout

snufje nootmuskaat

Meng alles in een pan. Breng op matig vuur aan de kook, zet het vuur laag, dek de pan af en kook de havermout goed gaar (circa 10 minuten). Schenk het door een fijnmazige zeef of kaasdoek in een kom en druk al het vocht eruit. Zet in de koelkast.

Voor 1 l

Rijstemelk: dunner en zoeter dan sojamelk en rijker aan koolhydraten dan koemelk. Rijstemelk is vrij van cholesterol en verzadigde vetten. De melk is geschikt voor ontbijtgranen en dranken. Zonder gebruik van stabilisatoren kunt u er niet goed mee koken. Rijstemelk is ook verkrijgbaar verrijkt met calcium en vitamine A en D.

rijstemelk

1 l water

½ tl vanille-essence

100 g bruine of witte rijst

Meng alles in een pan. Breng op matig vuur aan de kook, zet het vuur laag, dek de pan af en kook de rijst goed gaar (circa 25 minuten). Meng het geheel glad in de blender en laat het 1 uur staan. Schenk het dan door een fijnmazige zeef of kaasdoek in een kom en druk al het vocht eruit. Zet in de koelkast.

Voor 6,25 dl

Sojamelk: rijke melk die meer vet, vezels en eiwitten bevat dan de meeste andere zuivelvrije melksoorten en is waarschijnlijk de beste algemene melkvervanger. Sojamelk is bestand tegen hoge temperaturen, maar voor sommige verfijnde zoete gerechten is de smaak iets minder aangenaam. Sojamelk is vrij van cholesterol en verzadigde vetten en rijk aan omega 3-vetzuren.

roomvervangers

Sojaroom is te koop bij de supermarkt en is geschikt voor veganisten. In de natuurvoedingswinkel vindt u nog meer alternatieven voor room. Controleer wel altijd of de roomvervanger niet gemaakt is op basis van caseïne, een melkeiwit: deze past niet in een veganistisch dieet.

zuivelvrije room

1,25 dl sojamelk

65 g fijne kristalsuiker

1-2 el vanille-essence

2 tl maizena

80 ml koolzaadolie

Doe de sojamelk, suiker en maizena in de blender. Meng op lage snelheid en voeg uiterst langzaam de olie toe. Voeg vanille-essence naar smaak toe. Laat de room in de koelkast dik worden.

Voor 2,5 dl

zuivelvrije slagroom

225 g tofoe, uitgelekt

enkele druppels vanille-essence

2 tl rijststroop

Meng de ingrediënten in de blender tot een romig en glad geheel.

Voor 2,5 dl

zuivelvrije zure room

350 g tofoe, uitgelekt

2 el citroensap

90 ml koolzaad- of zonnebloemolie

½ tl zout

Meng de ingrediënten in de blender tot een romig en glad geheel.

Voor 4,5 dl

botervervangers

Margarine is de beste vervanger van boter, vooral bij het bakken. Niet alle merken zijn echter veganistisch. Vele bevatten wat wei of lactose, en bovendien zitten er vaak ongezonde gehydrogeneerde oliën in. Sojamargarine is een goede keus, maar neem wel margarine zonder transvetten of gehydrogeneerde oliën. Vaste margarine (geen smeerbare) kan in de meeste gevallen boter vervangen. Een andere optie is *shortening*. Shortening is een plantaardig vet met een hoger rookpunt, waardoor het heel geschikt is om bij hoge temperaturen mee te bakken, zoals bij frituren. In Nederland is shortening van het merk Crisco soms verkrijgbaar bij groothandels en buitenlandse kruideniers, maar ook bij taartwebshops. In tegenstelling tot margarine, dat voor 80% uit vet bestaat, is shortening 100% vet. Hierdoor is het product heel geschikt voor deeg, want hoe hoger het vetgehalte, hoe kruimeliger de textuur. Vaste vetten werken ook als rijsmiddel, zodat cakes en koekjes beter rijzen. Halvarine heeft een lager vetgehalte dan margarine, meestal zo'n 40%, en is daardoor minder geschikt om mee te bakken, omdat halvarine het deeg of beslag minder goed laat rijzen en minder knapperig maakt.

kaasvervangers

In natuurvoedingswinkels zijn diverse soorten zuivelvrije kazen verkrijgbaar. Cheddar, monterey jack, mozzarella en zachte roomkaas zijn relatief makkelijk te vinden en kunnen op dezelfde manier worden toegepast als hun tegenhangers van koemelk. Er is ook zuivelvrije parmezaan, maar u kunt ook gewoon een klein beetje voedingsgist over het gerecht strooien. Er zijn vegetarische (soja)kazen die nog steeds een beetje dierlijk product bevatten, zoals wei, lebstremsel of caseïne, dus controleer altijd of de vegetarische kaas geschikt is voor veganisten.

parmezaanvervanger

25 g voedingsgist

40 g sesamzaad, geroosterd

¼ tl zout

Maal alle ingrediënten in de keukenmachine zeer fijn. NB: sommige mensen vinden blanke amandelen lekkerder dan sesamzaad.

Voor 65 g

zuivelvrije roomkaas

40 g rauwe cashewnoten

225 g silken tofu (zie blz. 14), goed afgegoten

1-2 el sojamelk

1 el rijststroop of agavesiroop

1 tl zout

½ tl witte peper

Overgiet de cashewnoten met kokend water, laat ze ten minste 1 uur staan en giet ze af. Pureer alle ingrediënten glad in de keukenmachine. Proef even en breng de massa, afhankelijk van het uiteindelijke gebruik, op smaak met extra zout of siroop. Zet de roomkaas een nacht in de koelkast en maak hem binnen 5 dagen op.

Voor circa 275 g

mayonaise

Zuivelvrije mayonaise is verkrijgbaar in de natuurvoedingswinkel, maar maak ook eens uw eigen versie.

zuivelvrije mayonaise

2 el eivervanger (zie onder)

4 el water

snufje zout

1½ tl azijn of citroensap

1 tl suiker

2 tl mosterdpoeder

1,25 dl zonnebloemolie

1,25 dl olijfolie

Meng de eivervanger en het water in de blender of keukenmachine en klop het mengsel met een vork schuimig. Voeg het zout, de azijn of het citroensap, de suiker en het mosterdpoeder toe en meng alles op lage snelheid. Voeg zeer langzaam beide soorten olie in een dun straaltje toe. Laat de mayonaise in de koelkast dik worden.

Voor circa 3,75 dl

eivervangers

Afhankelijk van de functie van het ei in een recept zijn er verschillende ingrediënten die in plaats van ei gebruikt kunnen worden. Over het algemeen worden eieren gebruikt als bind- of rijsmiddel. Tofoe is een goed eisubstituut in gerechten als quiches of roerei, of als bindmiddel. Voor pudding kunt u silken tofu (blz. 14) nemen. Probeer als bindmiddel ook eens tomatenpuree, aardappel-puree, maizena, bloem, fijngemaakte tofoe of wat bouillon. Om een gerecht te laten rijzen kunt u in de natuurvoedingswinkel een speciale eivervanger, bestaande uit zetmeel en rijsmiddelen, kopen; volg de aanwijzingen op de verpakking. U kunt ook thuis een grote hoeveelheid eivervanger ineens maken.

eivervanger

300 g arrowroot of tapioca- of aardappelmeel

65 g bakpoeder

1 el guar gom (guarpitmeel) of xanthaangom (poeder)

Doe de ingrediënten in een luchtdicht afgesloten trommel en schud krachtig. Meng ter vervanging van 1 ei 1½ theelepel van deze eivervanger met 1 eetlepel koolzaadolie en 2 eetlepels water. Klop schuimig.

Voor 375 g

Bestanddeel	Substituut
1 ei (bindmiddel, verdikkingsmiddel, zoet)	50 g gepureerde pruimen, ongezoete appelmoes of banaan (+ ½ tl bakpoeder in gebak)
1 ei (bindmiddel, verdikkingsmiddel, hartig)	65 g tomatenpuree, aardappel-/pompoenpuree, of bouillon
1 ei (bindmiddel, matig rijsmiddel)	50 g geklopte tofoe
1 ei (rijsmiddel)	1 el gemalen lijnzaad geklopt met 3 el heet water
1 ei (rijsmiddel)	2 el water + 1 el olie + 2 tl bakpoeder
1 eiwit (rijsmiddel)	1 el agaragar opgelost in 1 el water, geklopt en gekoeld, dan weer geklopt

basisrecepten

Er zijn een paar recepten die elke veganistische kok bij de hand moet hebben.

plantaardige bouillon

Maak plantaardige bouillon van verse groenten of zelfs van schillen en afsnijdsels, maar gebruik dan geen worteleinden, zanderige stukken of zetmeelrijke groenten als aardappels. Kies een gelijkmatige mix van groenten, zodat niet één soort de overhand krijgt. Doe er minstens 1 wortel en 1 stengel bleekselderij bij. Deze bouillon kunt u goed invriezen.

500 g gemengde verse groenten,
schoongemaakt en grof gesneden
225 g uien, grof gehakt
2-4 teentjes knoflook, gehakt

2 laurierblaadjes
1 bosje verse peterselie
½ tl zout en ½ tl hele peperkorrels
2,25 l water

Doe alle ingrediënten in een pan en breng op hoog vuur aan de kook. Zet het vuur laag en laat alles zonder deksel minstens 1 uur sudderen; de bouillon moet met ongeveer de helft inkoken. Laat de bouillon afkoelen en zeef hem. Gebruik hem binnen 5 dagen of vries hem in.

Voor circa 1,1 l

veganistische jus

Dit is een veelzijdig recept. Afhankelijk van het doel kunt u er uipoeder, kruiden, tomatenpuree of een scheutje wijn aan toevoegen.

5 dl groentebouillon (of water en
een groentebouillonblokje)
50 g bloem
2 volle el voedingsgist
½ tl sojasaus

½ tl dijonmosterd
½ tl knoflookpoeder
1 el zuivelvrije margarine of boter
zeezout en zwarte peper

Meng in een kleine kom de bouillon met de bloem. Doe dit mengsel met de gist, sojasaus, mosterd en het knoflookpoeder in een pan en breng op matig vuur aan de kook. Zet het vuur laag en roer de margarine erdoor. Serveer de jus direct, of zet hem in de koelkast en warm hem later op.

Voor 4,5 dl

tomatensaus

Een klassiek recept dat als basis wordt gebruikt voor vele stoofgerechten, pastasauzen en soepen.

2 el olijfolie
2 middelgrote uien, gehakt
1 kleine wortel, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 blik (400 g) tomatenblokjes, afgegoten

2 el tomatenpuree
60 ml rode wijn of sap van de tomaten
1 tl gedroogd basilicum of oregano
zeezout en versgemalen zwarte peper

Verhit de olie in een pan en voeg de ui en wortel toe. Bak ze 5-7 minuten op laag vuur, of tot de ui zacht is. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Roer dan de overige ingrediënten erdoor. Voeg zout en peper naar smaak toe. Bak alles 10 minuten, of tot de saus dik wordt. U kunt de saus laten zoals hij is of met een staafmixer pureren.

Voor 4,5 dl

zuivelvrije bechamelsaus

Deze veganistische versie van de klassieke witte saus kan als basis voor een romige groentesaus worden gebruikt. Met ingrediënten als spinazie of champignons is hij ook geschikt als vulling voor een hartige taart (pastei). Roer voor een kaassaus op het laatst 125 g veganistische 'cheddar' door de saus.

3 el sojamargarine
3 el tarwebloem
3,75 dl sojamelk

snufje nootmuskaat
zeezout en witte peper

Smelt de margarine in een pan, roer de bloem erdoor en verwarm dit papje onder voortdurend roeren 2 minuten op laag vuur. Voeg langzaam de sojamelk toe, zet het vuur wat hoger en breng alles aan de kook. Roer voortdurend tot de saus dik wordt. Voeg de nootmuskaat en zout en peper naar smaak toe.

Voor 3,75 dl

volkorentaartdeeg

Dit is een basisrecept met volkorenmeel voor taart- of pasteideeg. Gebruikt u gewone bloem, laat het bakpoeder dan weg. Hier wordt shortening (zie blz. 18) gebruikt, omdat het hoge vetgehalte voor knapperig deeg zorgt, maar u kunt ook vaste margarine gebruiken. Maakt u een zoete taart, voeg dan 1 eetlepel suiker toe. U kunt het deeg, mits goed verpakt, invriezen: als deegbal of uitgerold in een vorm van aluminiumfolie.

225 g volkorentarwemeel
1 tl bakpoeder
1 el suiker (alleen voor zoet deeg)
snufje zout

125 g shortening (of plantaardig vet)
125 g sojamargarine
4-5 el koud water

Meng in de keukenmachine (met metalen messen) meel, bakpoeder, suiker en zout met de pulseerknop. Meng, weer met de pulseerknop, de shortening erdoor tot de massa op broodkruimels lijkt. (Met de hand: meng meel, bakpoeder, suiker en zout in een kom. Werk met een speciale deegmenger, twee messen of uw vingers de margarine erdoor tot de massa op broodkruimels lijkt.) Voeg 3 eetlepels koud water toe; gebruik de pulseerknop tot er klontjes ontstaan en stop om te voelen of het deeg vochtig genoeg is om één geheel te vormen. Is het deeg te droog, voeg dan nog een beetje water toe. Verwijder de messen en kneed het deeg tot een bal. (Volg voor handmatig deeg dezelfde stappen maar meng het water er met een mes door.) Verpak het deeg in plasticfolie en zet het 15-20 minuten of tot gebruik in de koelkast.

Voor een taart van 20-25 cm of een pastei van 18 cm

knapperig gebakken tofoe

Serveer deze gebakken tofoe met geroerbakte groenten of met de tomatensaus van blz. 23.

3 el voedingsgist
3 el bloem
2 tl knoflookpoeder
½ tl zout

½ tl paprikapoeder
500 g tofoe, geperst en in blokjes van 1 cm
2 el olijfolie

Meng in een kleine kom voedingsgist, bloem, knoflookpoeder, zout en paprikapoeder. Schep de tofoe erdoor en zorg ervoor dat de blokjes gelijkmatig bedekt worden. Verhit in een grote koekenpan de olijfolie op matig vuur en voeg de blokjes tofoe toe. Bak ze onder af en toe omscheppen knapperig en goudbruin.

Voor 4 personen

gebakken gemarineerde tofoe

Een marinade met Chinese invloeden past perfect bij – de eveneens Aziatische – tofoe.

1 el rijstazijn
1 el sesamolie
2 el sojasaus
2 tl suiker
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 el versgeraspte gemberwortel

2 lente-uitjes, fijngehakt
½ tl komijn- en ½ tl korianderpoeder
¼ tl gedroogde tijm
snufje zwarte peper en cayennepeper
500 g tofoe, geperst en in plakken van 1 cm

Meng alle ingrediënten, behalve de tofoe, in een kom. Leg de plakken tofoe in een ovenschaal en bedek ze met de marinade. Zet de schaal een nacht in de koelkast; keer de plakken een keer. Verwarm de oven voor op 190 °C. Giet het teveel aan marinade af. Zet de schaal in de oven en bak de plakken tofoe 15 minuten. Keer ze en bak de andere kant ook 15 minuten, tot de randjes knapperig zijn.

Voor 4 personen

ontbijt & brunch

U eet dan misschien geen kaas, ei en vleeswaren meer, maar daarom hoeft het ontbijt nog geen smakeloze aangelegenheid te worden. Hier volgen enkele heerlijke en voedzame gerechten waarmee u de nieuwe dag energiek tegemoet kunt treden.



ontbijtparfait

zie voor variaties blz. 37

Dit ontbijt ziet er niet alleen lekker uit, het is ook eiwitrijk en zorgt ervoor dat uw maag de hele ochtend gevuld blijft.

7,5 dl sojayoghurt

50 ml ahornsiroop

300 g gekookte tarwekorrels

225 g verse aardbeien, in plakjes

120 g verse blauwe bessen

4 tl lijnzaad

Meng de yoghurt met de ahornsiroop. Schik de ingrediënten in lagen in 4 grote glazen: verdeel eerst de yoghurt over de glazen, gevolgd door de tarwekorrels en daarna het fruit. Strooi 1 theelepel lijnzaad over elk glas.

Voor 4 personen

haver-appelpannenkoekjes

zie voor variaties blz. 38

Deze gezonde, magere pannenkoekjes zijn een smakelijke manier om de dag te beginnen en zijn heel snel te maken. Ze zijn heerlijk met cranberrysiroop of warme appelmoes.

50 g tarwebloem
75 g snelkokende havermout
2 tl bakpoeder
1 el ruwe rietsuiker
1 el plantaardige olie

1 middelgrote zure appel, grof geraspt
1 tl kaneel
2,5 dl havermelk of appelsap
1-2 el zonnebloemolie, voor het bakken
verwarmde ahornsiroop, voor erbij

Meng bloem, havermout, bakpoeder, rietsuiker, plantaardige olie, geraspte appel en kaneel in een grote mengkom en voeg er genoeg havermelk of appelsap aan toe om een beslag te maken. Vet een koekenpan of grillpan met antiaanbaklaag licht in met olie en zet de pan op matig vuur.

Schenk voorzichtig een soepopscheplepel vol beslag in de pan. Bak dit aan één kant lichtbruin, keer het pannenkoekje en bak de andere kant. Houd het warm. Herhaal dit met het resterende beslag. Serveer de pannenkoekjes met verwarmde ahornsiroop.

Voor 10-12 pannenkoekjes



roertofoe

zie voor variaties blz. 39

Dit ontbijtgerecht is een veganistische variant op roerei. Met dikke sneden volkorenbrood van goede kwaliteit is het een maaltijd op zich – boordevol smaak en heel voedzaam. De tofoe wordt nog lekkerder als u er sappige gebakken tomaten bij geeft en veganistische worstjes.

350 g tofoe
1 el plantaardige olie
1 kleine ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt

1 tl kurkuma
1-2 el sojasaus
royaal zwarte peper

Laat het blok tofoe even uitlekken en verkruimel het met uw handen boven een kom. Verhit de olie in een koekenpan op matig vuur en fruit de ui en knoflook 4-5 minuten, tot ze zacht zijn. Roer de kurkuma erdoor, gevolgd door de tofoe. Zet het vuur iets lager en breng het gerecht op smaak met sojasaus en zwarte peper. Serveer heet.

Voor 4 personen

wentelteefjes

zie voor variaties blz. 40

Gebruik voor dit recept uw favoriete brood. Volkorenbrood is lekker en gezond, terwijl bijvoorbeeld challe (joods vlechtbrood) of brioche uw wentelteefjes licht en luchtig maakt.

2 el silken tofu (zie blz. 14)
2,25 dl haver- of sojamelk
1 el voedingsgist
1 el suiker
1 tl vanille-essence
½ tl kaneel

snufje nootmuskaat
koolzaadolie of zuivelvrije boter, voor het
bakken
8 sneetjes brood
verwarmde ahornsiroop, voor erbij

Klop in een middelgrote kom de tofoe met een beetje haver- of sojamelk tot een pasta. Voeg zodra dit een glad geheel is de resterende melk en de voedingsgist, suiker, vanille, kaneel en nootmuskaat toe.

Vet een grote koekenpan of grillpan licht in met de olie of boter. Doop de sneetjes brood aan beide kanten volledig in het mengsel en bak ze op matig vuur aan beide kanten goudbruin. Snijd ze in driehoeken en serveer ze met warme ahornsiroop.

Voor 4 personen



gemakkelijke ontbijtrepen

zie voor variaties blz. 41

Dit is een energierijk meeneemontbijt voor die ochtenden dat alles wat minder relaxed verloopt. De repen zijn ook heerlijk voor in de lunchtrommel.

75 g snelkokende havermout
125 g volkorentarwemeel
125 g ruwe rietsuiker
¼ tl natriumbicarbonaat
¼ tl zout
¼ tl kaneel
snufje nootmuskaat

4 el zonnebloempitten
4 el geraspt kokos
4 el gedroogde cranberry's
1 el lijnzaad
1 el sesamzaad
1,25 dl koolzaadolie
3 el cranberrysap

Verwarm de oven voor op 170 °C en vet een bakvorm van 20 x 20 cm licht in met olie. Meng alle droge ingrediënten, roer dan de olie en het cranberrysap erdoor en meng alles goed. Druk het mengsel in de bakvorm en bak het in 30-35 minuten bruin. Laat de koek 5 minuten in de vorm afkoelen en snijd hem dan in repen. De repen blijven in een luchtdicht afgesloten trommel 1 week houdbaar.

Voor 12 repen

luchtige pannenkoekjes

zie voor variaties blz. 42

Wat een verwennerij om de dag te beginnen met deze lichte en luchtige pannenkoekjes! Gebruik wel tarwebloem, want met volkorenmeel worden ze te zwaar.

225 g tarwebloem
1 volle el sojameel
2 tl bakpoeder
½ tl natriumbicarbonaat
snufje zout
25 g suiker
2,5 dl sojamelk

½ tl vanille-essence
zonnebloemolie, voor het bakken
verwarmde ahornsiroop en zuivelvrije boter,
voor erbij

Meng in een grote kom bloem, sojameel, bakpoeder, natriumbicarbonaat, zout en suiker. Voeg de sojamelk en vanille toe en roer alles tot een dik beslag.

Vet een koekenpan of grillpan met antiaanbaklaag licht in met zonnebloemolie en zet de pan op matig vuur. Schep voorzichtig een soepopscheplepel vol beslag in de pan. Wacht tot er luchtbelletjes op het oppervlak van het pannenkoekje verschijnen, keer het dan om en bak de andere kant goudbruin. Ga door met de rest van het beslag terwijl u de gebakken pannenkoekjes warm houdt onder een schone theedoek.

Leg de pannenkoekjes op kleine bordjes op elkaar en serveer ze met warme ahornsiroop en zuivelvrije boter.

Voor 8-10 pannenkoekjes



zemelenmuffins met sinaasappelmarmelade

zie voor variaties blz. 43

Deze zemelrijke muffins zijn zeer smaakvol en heerlijk licht. Het beslag blijft in een luchtdicht afgesloten koelkastdoos in de koelkast minstens 2 weken goed, dus maak een dubbele hoeveelheid en bak elke ochtend verse muffins.

50 g tarwezemelen
1,25 dl kokend water
1,25 dl koolzaadolie
175 g ruwe rietsuiker
eivervanger (blz. 20-21)
2,5 dl sojamelk

150 g volkorentarwemeel
1¼ tl natriumbicarbonaat
½ tl zout
300 g sinaasappelmarmelade

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een muffinblik met papieren muffinvormpjes.

Meng in een kom alle ingrediënten. Schep de papieren vormpjes hiermee voor ongeveer driekwart vol. Bak de muffins 20-25 minuten, of tot ze goed gerezen zijn en terugveren als u erop drukt. Laat ze 5 minuten in het blik afkoelen, zet ze dan op een rooster en laat ze helemaal koud worden.

Voor circa 10 grote of 16 kleine muffins

varianties

ontbijtparfait

zie basisrecept blz. 27

parfait met druiven & paranoten

Volg het basisrecept, maar gebruik gehalveerde rode en witte druiven zonder pitjes (175 g van elke soort) in plaats van aardbeien en bessen en 75 g paranoten in plaats van lijnzaad.

parfait met granola

Volg het basisrecept, maar gebruik granola in plaats van hele tarwekorrels.

parfait met abrikozen

Volg het basisrecept, maar gebruik abrikozencompote in plaats van tarwekorrels. Halveer voor de compote 375 g verse abrikozen. Los in een pan 50 g suiker op in 1,85 dl water, voeg de abrikozen toe en kook ze 12-15 minuten op laag vuur. Neem de pan van het vuur en laat de inhoud afkoelen voordat u de parfait maakt.

parfait met appel

Volg het basisrecept, maar gebruik 500 g appelmoes op smaak gebracht met 1 theelepel vanille-essence en 1 eetlepel kaneel in plaats van aardbeien en bessen.





varianties

haver-appelpannenkoekjes

zie basisrecept blz. 28

haver-abrikozenpannenkoekjes

Volg het basisrecept, maar gebruik 125 g gehakte, gedroogde abrikozen (geweekt indien nodig) in plaats van geraspte appel en 1 theelepel sinaas-appelschil in plaats van kaneel. Vervang het appelsap eventueel door sinaasappelsap.

haver-appelpannenkoekjes met zoete specerijen

Volg het basisrecept, maar gebruik 1 eetlepel ahornsiroop in plaats van suiker. Voeg $\frac{1}{2}$ theelepel kaneel, $\frac{1}{4}$ theelepel nootmuskaat en $\frac{1}{8}$ theelepel kardemompoeder toe in plaats van kaneel.

haver-bananenpannenkoekjes met blauwe bessen

Volg het basisrecept, maar gebruik 1 eetlepel ahornsiroop in plaats van suiker en 1 kleine geprakte banaan en 75 g blauwe bessen in plaats van appel.

vezelrijke haver-appelpannenkoekjes

Volg het basisrecept, maar gebruik volkoren- of boekweitmeel in plaats van tarwebloem. Serveer de pannenkoekjes met appelmoes en rozijnen.

varianties

roertofoe

zie basisrecept blz. 30

mediterrane roertofoe

Volg het basisrecept, maar voeg met de ui $\frac{1}{2}$ courgette, $\frac{1}{2}$ rode paprika en $\frac{1}{2}$ groene paprika toe (alles in stukjes) en $\frac{1}{2}$ theelepel gedroogde Italiaanse kruiden in plaats van kurkuma.

mexicaanse roertofoe met frijoles

Volg het basisrecept, maar voeg 1 gehakte groene chilipeper met de ui toe en 1 ontvelde en in stukjes gesneden tomaat met de kurkuma. Serveer met opgewarmde Mexicaanse 'refried beans' (blik, afdeling Mexicaans eten in de supermarkt).

roertofoe forestière

Volg het basisrecept, maar voeg 75 g champignons in plakjes en $\frac{1}{2}$ theelepel tijm toe aan de zachte ui en bak alles tot de champignons gaar zijn.

zonnige ontbijtpita's

Volg het basisrecept. Verdeel het gerecht samen met plakjes tomaat en alfalfa over 4 opengesneden pitabroodjes.





varianten

wentelteefjes

zie basisrecept blz. 31

wentelteefjes met bosvruchten

Volg het basisrecept, maar gebruik frambozen- of een andere vruchtensiroop in plaats van ahornsiroop. Verdeel 225 g verse bosvruchten (frambozen, aardbeien en blauwe bessen bijvoorbeeld) over de wentelteefjes.

wentelteefjes met banaan & kaneel

Volg het basisrecept, maar voeg 2 kleine geprakte bananen toe aan het mengsel. Serveer de toast met ahornsiroop en plakjes licht met kaneel bestrooide banaan.

wentelteefjes met appel & specerijen

Volg het basisrecept, maar voeg 125 g appelmoes toe aan het mengsel. Verwarm nog 375 g appelmoes met $\frac{1}{4}$ theelepel kaneel, $\frac{1}{8}$ theelepel nootmuskaat en $\frac{1}{8}$ theelepel kardemompoeder in een pan en geef dit erbij.

wentelteefjes van de vorige dag

Doop het brood in het mengsel, maar bak het nog niet. Leg het in plaats daarvan in één laag in een schaal, dek af met plasticfolie en zet het een nacht in de koelkast. Bak de toast de volgende ochtend (NB: niet geschikt voor de variant met banaan).



varianties

gemakkelijke ontbijtrepen

zie basisrecept blz. 33

ontbijtrepen met appel & walnoot

Volg het basisrecept, maar gebruik 50 g in stukjes gesneden gedroogde appel in plaats van cranberry's, 50 g walnoten in plaats van kokos en appelsap in plaats van cranberrysap.

tropische ontbijtrepen

Volg het basisrecept, maar gebruik 50 g gedroogde mango in plaats van cranberry's, 4 eetlepels pompoenpitten in plaats van zonnebloempitten en mangosap in plaats van cranberrysap.

chocolade-ontbijtrepen

Volg het basisrecept. Smelt 125 g zuivelvrije veganistische chocolade en bestrijk hiermee de afgekoelde repen.

glutenvrije ontbijtrepen

Volg het basisrecept, maar gebruik speltmeel in plaats van volkorentarwemeel.



varianties

luchtige pannenkoekjes

zie basisrecept blz. 34

krentenpannenkoekjes met specerijen

Volg het basisrecept, maar voeg 75 g krenten, 1 theelepel kaneel, ½ theelepel gemberpoeder en ¼ theelepel pimentpoeder toe aan het beslag.

frambozen-vanillepannenkoekjes

Volg het basisrecept, maar roer 65 g gekneusde frambozen door het beslag. Gebruik het uitgeschrapte merg van 1 vanillestokje in plaats van vanille-essence. Serveer de pannenkoekjes met hele frambozen en sojayoghurt.

luchtige pannenkoekjes met 'spek'

Volg het basisrecept. Serveer de pannenkoekjes met een veganistisch alternatief voor spek dat u in een beetje zonnebloemolie bakt en droog dekt met keukenpapier.

blauwebessenpannenkoekjes

Volg het basisrecept, maar voeg 75 g verse blauwe bessen toe aan het beslag. Serveer de pannenkoekjes met blauwebessensiroop en garneer ze met blauwe bessen.



varianties

zemelenmuffins met sinaasappelmarmelade

zie basisrecept blz. 36

rozijnen-ahornmuffins

Volg het basisrecept, maar gebruik 150 g rozijnen in plaats van marmelade. Neem slechts 125 g ruwe rietsuiker en voeg 80 ml ahornsiroop toe.

vijgen-gembermuffins

Volg het basisrecept, maar gebruik 125 g gesneden gedroogde vijgen (indien nodig geweekt) en 4 eetlepels gehakte gekonfijte gember in plaats van marmelade.

wortelmuffins

Volg het basisrecept, maar gebruik 125 g geraspte wortel en 1 theelepel koekkruiden in plaats van marmelade.

pindakaasmuffins

Volg het basisrecept, maar gebruik 250 g pindakaas in plaats van marmelade.

soepen

In dit gedeelte vindt u soeprecepten voor alle seizoenen en uit allerlei culturen. Soep is eenvoudig zelf te maken, zeer voedzaam en goedkoop. Zelfgemaakte soep is ook veel lekkerder dan soep uit de winkel.



gazpacho

zie voor variaties blz. 60

Een snelle en gemakkelijke versie van de klassieke gekoelde Spaanse soep. Als u de groenten en kruiden vooraf klaarmaakt en ze luchtdicht afgesloten in de koelkast bewaart, kunt u de soep vlak voor het serveren maken. Gazpacho ziet er extra indrukwekkend uit als u de soep in een glazen schaal met ijsblokjes serveert.

2 grote tenen knoflook
1 grote ui, grof gesneden
1 stengel bleekselderij, grof gesneden
2 blikken (à 400 g) gepelde tomaten, heel of in stukjes
4 el olijfolie
1 el rodewijnazijn

zeezout en zwarte peper
1 komkommer, geschild en zonder zaad
1 kleine rode paprika, zonder zaad
1 el verse munt
1 el verse peterselie
partjes citroen, voor erbij

Schakel de keukenmachine in en laat terwijl de motor draait de knoflook in de mengbeker vallen. Voeg de ui, bleekselderij, tomaten met sap, olijfolie, azijn en zout en peper naar smaak toe. Pureer alles glad en zet het geheel in de koelkast.

Snijd vlak voor het serveren de komkommer en paprika klein en hak de munt en peterselie fijn. Roer dit door de tomatensoep en geef er partjes citroen bij.

Voor 4-6 personen

zwartebonensoep

zie voor variaties blz. 61

Dit is een heerlijke soep voor als het koud is en de verwarmende smaken van de specerijen hun werk kunnen doen. Om een dikke soep te verkrijgen wordt een deel ervan gepureerd, maar u kunt deze stap overslaan als u weinig tijd heeft.

350 g gedroogde zwarte bonen, een nacht of
ten minste 5 uur geweekt in koud water (of
3 blikken à 400 g zwarte bonen)

6 el olijfolie

2 middelgrote witte uien, gesnipperd

3 teentjes knoflook, gehakt

1 wortel, gehakt

1-2 verse rode chilipepers, gehakt

2 tl komijnpoeder

¼ tl gerookte-paprikapoeder

2 laurierblaadjes

1 l plantaardige bouillon

1 blik (400 g) gepelde tomaten, heel of in
stukjes

klein bosje verse tijm, steeltjes verwijderd, of

1 tl gedroogde tijm

zeezout en versgemalen peper

1 kleine rode ui, in ringen

gehakte verse koriander

sap van 1 limoen

Giet de gedroogde bonen af en breng ze met royaal water in een pan op hoog vuur aan de kook. Laat ze 10 minuten flink doorkoken, zet dan het vuur laag en kook ze in 1¼-1½ uur gaar. Giet af. Verhit de olie in een pan, voeg de witte uien toe en fruit ze in 5-7 minuten zacht. Bak knoflook, wortel, chilipepers, komijn, paprikapoeder en laurier 2 minuten mee. Voeg bonen, bouillon, tomaten en tijm toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag, dek de pan af en laat de inhoud 20 minuten sudderen. Verwijder de laurierblaadjes. Schep de helft van de soep uit de pan en pureer met een staafmixer of in de keukenmachine. Doe de gepureerde soep weer in de pan en warm al roerend goed door. Voeg zout en peper naar smaak toe. Garneer met rode ui, koriander en limoensap.

Voor 6-8 personen



minestrone

zie voor variaties blz. 62

Deze verrukkelijke, stevige minestrone heeft een lange kooktijd nodig. De soep wordt lekkerder naarmate hij langer staat, dus kunt u hem het best een dag van tevoren maken. Laat u niet afschrikken door de hoeveelheid olijfolie, want die voegt veel smaak toe.

1,25 dl olijfolie
2 middelgrote uien, gesnipperd
2 wortels, in stukjes
2 stengels bleekselderij, in stukjes
125 g sperziebonen, in stukjes
3 middelgrote courgettes, in stukjes
200 g kool, in reepjes
2 l plantaardige bouillon

200 g tomatenblokjes uit blik
2 el voedingsgist
1 tl gedroogde oregano
½ tl gedroogd basilicum
zeezout en zwarte peper
1 blik (400 g) cannellinibonen
125 g orzo of andere zeer kleine pasta

Verhit de olie in een pan, voeg de uien toe en fruit ze onder regelmatig roeren in 5-7 minuten goudbruin. Roer de groenten er in de gegeven volgorde door; bak elke groente 3 minuten voordat u de volgende toevoegt. Voeg bouillon, tomaten, gist, oregano en basilicum toe en breng op smaak met zout en peper. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur zeer laag, dek de pan af en laat de soep 2 uur sudderen. Maakt u de minestrone een dag van tevoren, laat hem dan afkoelen en zet hem in de koelkast.

Warm de soep zo nodig op. Voeg de cannellinibonen en de orzo toe en kook de soep nog 15 minuten voordat u hem op tafel zet.

Voor 6-8 personen

tom yum-soep

zie voor variaties blz. 63

Deze geurige veganistische versie van de klassieke Thaise soep is heel licht maar zeer voedzaam. Belangrijk is het evenwicht tussen zoet, pittig en zuur, dus proef de soep en voeg naar behoefte wat extra van een van de smaakmakers toe.

1 l krachtige plantaardige bouillon
2 stengels citroengras, het witte deel, gehakt
stukje gemberwortel van 5 cm, geschild en in
dunne reepjes
1-2 verse rode chilipepers, zonder zaad en in
stukjes
6 kaffirlimoenblaadjes (djeroek poeroet, toko)
sap van 1 limoen
1 tl tamarindepasta
2,5 dl kokosmelk

3-4 el sojasaus
1-2 tl palm- of rietsuiker
chilisaus (naar keuze)
75 g gemengde paddenstoelen in plakjes
(bijv. kastanjechampignon, shiitake, enoki
en/of portobello)
2 kleine struikjes boksoi, fijngesneden
8 kerstomaatjes, gehalveerd
350 g silken tofu (zie blz. 14), fijngemaakt
vers korianderblad, ter garnering

Doe de eerste 7 ingrediënten in een grote pan en breng aan de kook. Zet het vuur laag, dek de pan af en laat het geheel 15 minuten koken. Giet alles af door een zeef en doe het vocht terug in de pan.

Roer de kokosmelk erdoor en breng de soep op smaak met sojasaus, suiker en eventueel chilisaus om de gewenste pittige, zoetzure smaak te verkrijgen. Voeg de paddenstoelen toe en kook ze 5 minuten mee, of tot ze zacht zijn. Voeg de boksoi en tomaten toe en kook ze 2 minuten mee. Voeg voorzichtig de tofoe toe en warm alles goed door. Serveer de soep gegarneerd met korianderblad.

Voor 6-8 personen

mais-jalapeño-soep

zie voor variaties blz. 64

Wanneer u er knapperig warm brood en misschien wat paddenstoelen-kruidentpaté (blz. 76) bij serveert, heeft u met deze heerlijke soep een voedzame, evenwichtige maaltijd.

4 grote maiskolven, zonder schutbladeren en
draden (of 500 g maiskorrels uit pot of blik)
2 el zonnebloemolie
1 grote ui, gesnipperd
2 middelgrote aardappels, in stukjes

1-2 jalapeño's of groene chilipepers, gehakt
5 dl sojamelk
1 vegetarisch bouillonblokje
zeezout en zwarte peper
gehakte verse peterselie, ter garnering

Gebruikt u verse mais, leg de maiskolven dan in een grote pan kokend water en kook ze in 10-12 minuten gaar. Laat ze afkoelen en bewaar het kookvocht. Haal de maiskorrels los met een scherp mes.

Verhit de olie in een pan, voeg de ui toe en fruit hem in 5-7 minuten op matig vuur zacht. Roer de aardappels en chilipepers naar smaak erdoor en bak alles nog 3 minuten. Voeg 4 dl maisvocht of water toe, samen met de sojamelk, bouillon en maiskorrels. Voeg zout en peper naar smaak toe. Breng alles aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 15 minuten sudderen, of tot de aardappels gaar maar nog wel stevig zijn. Strooi gehakte peterselie over de soep en serveer hem.

Voor 4-6 personen





caribische bonen-rijstsoep

zie voor variaties blz. 65

Door de combinatie van tomaten en kokos krijgt u met deze soep zelfs op de koudste dagen een zonnig gevoel.

1 el zonnebloemolie
1 middelgrote ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 stengels bleekselderij, in stukjes
2 wortels, in stukjes
1 kleine groene paprika, zonder zaad, in stukjes
1 kleine rode paprika, zonder zaad en in stukjes
2 laurierblaadjes
2 tl paprikapoeder
7,5 dl tomatensap
1,25 dl tomatenpuree

2 tl gedroogde tijm
7,5 dl groentebouillon
4 dl kokosmelk
90 g langkorrelige rijst
blik (400 g) kidneybonen
zeezout en zwarte peper
voor de croutons
125 g brood van 1 dag oud, in blokjes
2 el olijfolie
2 tl paprikapoeder
½ tl gedroogde tijm

Verhit de olie in een grote pan, voeg de ui toe en fruit hem op matig vuur in 5-7 minuten zacht. Voeg knoflook, bleekselderij, wortels, stukjes paprika, laurier en paprikapoeder toe en bak alles nog 5 minuten. Roer tomatensap, tomatenpuree en tijm erdoor en laat 5 minuten sudderen. Voeg bouillon, kokosmelk en rijst toe. Breng alles aan de kook, zet het vuur laag, dek de pan af en laat de soep 30 minuten sudderen. Voeg de kidneybonen toe en kook alles nog 15 minuten. Verwijder de laurierblaadjes en voeg zout en peper naar smaak toe. Garneer de soep met croutons en dien hem op. Maak de croutons door de blokjes oud brood om te scheppen met olijfolie, paprikapoeder en tijm. Spreid ze in één laag uit op een bakplaat en bak ze in een op 190 °C voorverwarmde oven in 4-5 minuten goudbruin.

Voor 2 flinke porties

misosoep

zie voor variaties blz. 66

Misosoep is een vast onderdeel van het Japanse menu. De soep heeft een volle smaak en is snel en gemakkelijk te maken. Zelfgemaakte misosoep smaakt veel beter dan die uit een pakje. Wakame is een zacht zeewier dat door weken zeven keer in volume toeneemt. Kom niet in de verleiding om *dashi* (Japanse bouillon) te gebruiken, want die bevat vaak gedroogde sardine.

stuk wakame van 5 cm

1 l water

1 middelgrote ui, gesnipperd

1 grote wortel, fijngesneden

2 el miso, opgelost in 2 el water

1 el mirin (zoete rijstwijn) (naar keuze)

1 el sojasaus

gehakte verse peterselie, ter garnering

Week de wakame 10 minuten in 2,5 dl water en giet hem af. Verwijder het harde middendeelte en snijd het in kleine stukjes. Breng het resterende water in een pan aan de kook en voeg de ui, wortel en stukjes wakame toe. Zet het vuur laag en laat alles 5 minuten sudderen, tot de groenten beetgaar zijn. Neem de pan van het vuur en voeg de opgeloste miso, mirin en sojasaus toe. Breng de soep niet opnieuw aan de kook, want dan gaat de smaak van de miso achteruit. Garneer de soep met peterselie en serveer hem.

Voor 3-4 personen

verse tomaten-basilicumsoep

zie voor variaties blz. 67

Deze soep is altijd weer een succesnummer. Hij krijgt nog meer smaak als de tomaten langzaam in knoflookolie worden gebakken.

750 g grote rijpe tomaten
6 el olijfolie
6 teentjes knoflook, heel gelaten
1 middelgrote ui, gesnipperd
2 laurierblaadjes
1 kleine aardappel, in stukjes
1 l groentebouillon

zeezout en witte peper
2 el tomatenpuree (naar keuze)
2 el gehakt vers basilicum of 2 tl gedroogd basilicum
4 tl veganistische pesto (zie blz. 74) of gehakt vers basilicum, ter garnering

Ontvel de tomaten door ze 10 seconden in kokend water onder te dompelen. Leg ze daarna even in koud water en verwijder dan de velletjes. Snijd de tomaten in vieren en gooi het zaad weg.

Verhit de olijfolie in een pan en voeg de knoflookteentjes toe. Bak ze goudbruin, neem ze uit de pan en gooi ze weg. Fruit de ui 5-7 minuten in de knoflookolie zacht. Voeg de tomaten en laurier toe en laat ze op laag vuur onder regelmatig roeren 15-20 minuten sudderen, of tot de olie zich in kleine plasjes afscheidt en het vocht is ingedikt. Roer de aardappel erdoor en stoof deze 2 minuten mee. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook, dek de pan af en laat de inhoud 15 minuten sudderen. Proef en breng de soep op smaak met zout en peper. Voeg afhankelijk van de smaak en rijpheid van de tomaten desgewenst tomatenpuree toe. Verwijder de laurierblaadjes, voeg het verse of gedroogde basilicum toe en pureer de soep in de pan met een staafmixer, of in de keukenmachine. Verwarm de soep weer tot serveertemperatuur. Garneer met pesto of basilicum.

Voor 4-6 personen

fluwelen linzensoep

zie voor variaties blz. 68

Deze hartverwarmende soep is een maaltijd op zich, perfect voor koude dagen. Ook kinderen zijn er dol op en u kunt er allerlei groenten in verstoppen!

1 el olijfolie	1 tl korianderpoeder
1 ui, grof gehakt	200 g rode splitlinzen, gewassen en uitgezocht
1 groene of rode paprika, zonder zaad en in grove stukken	1 l groentebouillon
1 wortel, geschild en in grove stukken	blik (400 g) gepelde hele tomaten
1 courgette, in grove stukken	2 tl tomatenpuree
1 teentje knoflook, fijngehakt	1 laurierblaadje
1 tl komijnpoeder	zeezout en zwarte peper
	verse peterselie of koriander, ter garnering

Verhit de olie in een pan, voeg de ui toe en fruit hem in 5-7 minuten op laag vuur zacht. Roer de paprika, wortel en courgette erdoor en bak ze 3 minuten. Voeg knoflook, komijn- en korianderpoeder erdoor en bak ze onder voortdurend roeren 1 minuut mee. Voeg de overige ingrediënten voor de soep toe: linzen, bouillon, tomaten en sap, tomatenpuree en laurier. Breng alles aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep afgedekt 30 minuten sudderen, tot de linzen en groenten zacht zijn.

Verwijder het laurierblaadje en pureer de soep in de pan met een staafmixer, of in de keukenmachine. De soep zal vrij dik zijn, dus verdun hem naar wens met nog wat bouillon. Voeg zout en peper naar smaak toe, warm de soep opnieuw op, garneer hem met peterselie of koriander en zet hem op tafel.

Voor 4-6 personen





prei-aardappelsoep

zie voor variaties blz. 69

Prei behoort tot de uienfamilie. Onderzoek heeft uitgewezen dat het heel gezond is om dagelijks een portie van deze *Allium*-familie te eten. Prei is een goede bron van voedingsvezel, foliumzuur, calcium, kalium en vitamine C en is beter verteerbaar dan ui.

2 el zonnebloemolie
3 grote preien, fijngesneden
2 teentjes knoflook, gehakt
3 middelgrote aardappels, in stukjes
1 l groentebouillon
1 laurierblaadje

zeezout en zwarte peper
5 dl haver- of sojamelk
1 tl gedroogde dille
1,2 dl sojaroom
nootmuskaat

Verhit de olie in een pan, voeg de prei en knoflook toe en bak ze afgedekt 5 minuten op laag vuur; roer af en toe om te voorkomen dat de prei aanbrandt, wat een bittere smaak geeft. Voeg de aardappels, bouillon en laurier toe, met zout naar smaak en flink wat zwarte peper. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag, dek de pan af en laat alles 30 minuten sudderen, of tot de aardappels gaar zijn.

Verwijder het laurierblaadje en pureer de soep in de pan met een staafmixer, of in de keukenmachine. Voeg de haver- of sojamelk, dille en sojaroom toe. Verwarm de soep 5 minuten en bestrooi hem met nootmuskaat voordat u hem serveert.

Voor 4-6 personen



varianties

gazpacho

zie basisrecept blz. 45

mexicaanse gazpacho

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 eetlepels koriander in plaats van munt en peterselie en voeg 1 fijngehakte jalapeño, ½ theelepel komijnpoeder en ¼ theelepel tabasco toe. Serveer het gerecht met partjes limoen in plaats van partjes citroen.

gazpacho met stukjes tomaat

Volg het basisrecept, maar voeg de tomaten pas toe nadat de soep is gepureerd. Gebruik tomatenstukjes uit blik en roer ze door de gepureerde ingrediënten.

bloody mary-gazpacho

Volg het basisrecept, maar voeg 50-80 ml wodka, of naar smaak, toe.

gazpacho met pittige salsa

Volg het basisrecept. Maak een salsa door 125 g gehakte rucola, 1 zeer fijn gehakte jalapeño, een snufje zeezout en 3 eetlepels olijfolie te mengen. Schenk vlak voor het serveren wat salsa in het midden van de gazpacho.

varianties

zwartebonensoep

zie basisrecept blz. 46

gemengdebonensoep

Volg het basisrecept, maar gebruik 1 blik limabonen, 1 blik pintobonen en 1 blik cannellini-bonen. Wilt u zelf bonen koken, neem dan een mengsel van bonen die ongeveer dezelfde kooktijd hebben.

zwartebonensoep met chipotles

Volg het basisrecept, maar gebruik 1-3 eetlepels gehakte chipotle-pepers in adobosaus in plaats van verse chilipepers. Chipotles zijn zeer pittig, dus proef tot u naar uw smaak genoeg heeft toegevoegd. Voeg voor een meer uitgesproken Mexicaanse smaak samen met de tomaten 250 g mais toe.

wittebonen-knoflooksoep

Volg het basisrecept, maar gebruik witte bonen in plaats van zwarte. Neem 4 teentjes knoflook en laat de wortel, chilipeper, komijn en tomaten weg. Roer vlak voor het serveren 1,25 dl sojaroom erdoor en garneer met veel gehakte peterselie in plaats van koriander.

zwartebonen-selderijsoep

Volg het basisrecept, maar voeg met de wortel 4 fijngesneden stengels bleekselderij toe.





varianties

minestrone

zie basisrecept blz. 48

gladde groentesoep

Volg het basisrecept, maar laat de pasta weg. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.

romige groentesoep

Volg het basisrecept, maar laat de pasta weg en gebruik 1 l groentebouillon en 2,5 dl sojamelk. Pureer de gare soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Roer er vlak voor het serveren 1,25 dl sojaroom door en warm de soep opnieuw op.

minestrone met tofoe

Volg het basisrecept, maar laat de pasta weg. Pers 175 g tofoe flink, giet hem af, snijd hem in blokjes van 1 cm² en meng ze met 2 eetlepels sojasaus. Doe ze in een ovenschaal en bak ze 10 minuten in een oven van 190 °C. Schep ze dan voorzichtig door elkaar en bak ze nog 5 minuten. Voeg de blokjes tofoe met de bonen toe aan de soep.

minestrone met gerst

Volg het basisrecept, maar laat de pasta weg. Rooster 200 g gerst in een droge koekenpan met zware bodem onder voortdurend roeren 3-4 minuten. Voeg de geroosterde gerst met de bouillon toe aan de soep.

varianties

tom yum-soep

zie basisrecept blz. 49

tom yum-soep met galanga

Volg het basisrecept, maar voeg met de overige smaakmakers een stukje (5 cm) fijngehakke galanga toe aan de bouillon.

tom yum-soep met broccoli

Volg het basisrecept, maar laat de boksoi weg. Voeg met de paddenstoelen 1 in roosjes verdeelde stronk broccoli toe.

tom yum-soep met peultjes

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts 1 struikje boksoi en voeg 125 g verse peultjes toe.

tom yum-soep met rode curry

Volg het basisrecept, maar laat de tamarindepasta en chilisaus weg en gebruik slechts 3 kaffirlimoenblaadjes en 1 eetlepel limoensap. Roer voordat u de smaakmakers toevoegt 1-2 eetlepels Thaise rodecurrypasta door de soep.





varianties

mais-jalapeño soep

zie basisrecept blz. 50

soep met jalapeño & geroosterde mais

Volg het basisrecept, maar kook de maiskolven slechts 5 minuten in water, neem ze eruit en dep ze droog. Vet de kolven licht in met zonnebloemolie en rooster ze 3-5 minuten onder een hete grill, of tot de korrels net beginnen te blakeren. Draai de hele kolf om tot hij aan alle kanten is geroosterd.

soep met geroosterde fiespompoe, mais & boerenkool

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts 2 maiskolven of 250 g maiskorrels en laat de aardappels weg. Bak 1 kleine, in stukjes gesneden fiespompoe in wat olie 30 minuten in een oven van 175 °C, of tot hij licht gekaramelliseerd is, en voeg hem dan met de mais toe aan de soep. Kook de soep 10 minuten, voeg 150 g in reepjes gesneden boerenkool toe en laat nog 5 minuten sudderen.

mais-jalapeño soep met zoete aardappel

Volg het basisrecept, maar gebruik zoete aardappel in plaats van gewone aardappel.

mais-jalapeño soep met bloemkool

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts 2 maiskolven of 250 g maiskorrels en 1 aardappel. Verdeel een halve stronk bloemkool in halve roosjes en voeg deze met de mais toe.

varianties

caribische bonen-rijstsoep

zie basisrecept blz. 53

caribische zwartebonen-rijstsoep

Volg het basisrecept, maar gebruik zwarte bonen in plaats van kidneybonen.

bonen-rijstsoep met kerrie

Volg het basisrecept, maar gebruik 1-2 eetlepels kerriepoeder in plaats van paprikapoeder en de tijm. Laat de croutons weg en serveer de soep met plat brood.

caribische bonensoep met wilde rijst

Volg het basisrecept, maar gebruik wilde rijst in plaats van langkorrelige rijst.

creoolse bonen-rijstsoep

Volg het basisrecept, maar gebruik gerookte-paprikapoeder in plaats van paprikapoeder en voeg 1/2 theelepel oregano, 1 theelepel komijnpoeder en een snufje cayennepeper toe. Snijd 15 minuten voor het einde van de kooktijd 225 g veganistische worstjes boven de soep in plakjes (bij voorkeur gerookte of pittige worstjes).





varianties

miso-soep

zie basisrecept blz. 54

miso-soep met gember & spinazie

Volg het basisrecept, maar laat de wakame weg. Voeg met de ui en wortel 2 theelepels versgeraspte gemberwortel toe en kook ze 3 minuten. Voeg dan 125 g fijngehakte spinazie toe en laat deze in nog 2 minuten slinken. Neem de pan van het vuur en ga verder als bij het basisrecept.

miso-soep met asperges

Volg het basisrecept, maar laat de wakame weg. Voeg tegelijk met de wortel 4 in dunne, schuine plakjes gesneden groene asperges toe.

miso-soep met boksoi & tofoe

Volg het basisrecept, maar laat de wakame weg. Kook de wortels 2 minuten, voeg dan 1 struikje boksoi toe en kook deze nog 3 minuten. Voeg met de misopasta 125 g in blokjes gesneden *silken tofu* toe.

miso-soep met oesterzwammen

Volg het basisrecept, maar laat de wakame weg. Voeg met de wortel 75 g in stukken gesneden oesterzwammen toe.

varianties

verse tomaten-basilicumsoep

zie basisrecept blz. 55



romige tomaten-basilicumsoep

Volg het basisrecept, maar vervang de helft van de bouillon door 5 dl sojamelk. Serveer de soep met een scheutje sojaroom in plaats van pesto of basilicum.

snelle tomaten-basilicumsoep

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 blikken (à 400 g) tomatenblokjes, met sap, in plaats van verse tomaten. Stoof ze 5 minuten in de knoflookolie.

verse tomaten-paprikasoep

Volg het basisrecept, maar laat het basilicum weg en voeg met de bouillon 2 schoongemaakte en in ringen gesneden rode paprika's en 1 theelepel paprikapoeder toe. Pureer de soep zoals aangegeven of laat hem zoals hij is. Garneer met basilicum in plaats van pesto.

verse tomaten-sinaasappelsoep

Volg het basisrecept, maar laat het basilicum weg en voeg met de bouillon de geraspte schil en het sap van 2 sinaasappels en 1 theelepel nootmuskaat toe. Gebruik koriander in plaats van basilicum of pesto voor de garnering.

verse tomatensoep met munt

Volg het basisrecept, maar gebruik verse munt in plaats van basilicum. Voeg op het laatst 1 eetlepel citroensap toe en garneer de soep met munt.



varianten

fluwelen linzensoep

zie basisrecept blz. 56

grove franse linzensoep

Maak een grove linzensoepvariant en gebruik Puy-linzen in plaats van rode linzen, 2 in stukjes gesneden stengels bleekselderij in plaats van courgette en groene in plaats van rode paprika. Garneer de soep met peterselie.

fluwelen gele-erwtensoepp

Volg het basisrecept, maar gebruik 200 g gele spliterwten, een nacht geweekt in koud water, in plaats van rode linzen. Verleng de kooktijd tot 1 uur.

mulligatawny-soep

Volg het basisrecept, maar voeg met de groenten 1 schoongemaakte en in stukjes gesneden groene appel toe. Gebruik 1-2 eetlepels kerriepoeder in plaats van komijnpoeder en voeg 1 theelepel gedroogde munt toe. Meng 1 eetlepel limoensap door de gepureerde soep.

linzensoep met jonge spinazie

Volg het basisrecept. Roer tijdens het opwarmen 225 g jonge spinazie door de soep en wacht tot deze net is geslonken. Voor deze variant is geen garnering nodig.

varianties

prei-aardappelsoep

zie basisrecept blz. 59

vichyssoise

Volg het basisrecept, laat de soep afkoelen en schenk hem door een (roer)zeef zodat hij helemaal glad wordt. Laat voor gebruik koud worden in de koelkast.

romige aardappelsoep

Volg het basisrecept, maar vervang de prei door 1 grote ui. Gebruik sojamelk.

romige duitse aardappelsoep

Maak de romige aardappelsoep van hierboven. Voeg zodra de ui zacht is 1½ eetlepel selderijzaad, 1 eetlepel karwijzaad en 1 eetlepel komijnzaad toe en bak ze 1 minuut mee. Deze soep kan naar wens worden gepureerd.

romige soep van geroosterde aardappel & knoflook

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg 6 ongepelde teentjes knoflook in een kleine ovenschaal en druppel er olijfolie over. Bak ze 20 minuten, tot de buitenkant lichtbruin is en de binnenkant zacht. Knijp zodra de teentjes wat zijn afgekoeld het zachte vruchtvlees uit elke teen. Roer de knoflookpulp samen met de bouillon door de soep.



voorgerechten

De meeste wereldkeukens hebben een keus aan voorgerechten die geschikt zijn voor veganisten. Dit hoofdstuk bevat gerechten die op feestjes geserveerd kunnen worden en andere die geschikt zijn voor formele etentjes. Met salade en lekker brood erbij zijn sommige gerechten ook ideaal als heerlijke lichte maaltijd.



bissara

zie voor variaties blz. 87

Dit Noord-Afrikaanse bonengerecht wordt veel gegeten in Egypte, waar het wordt geserveerd met plat brood en knapperige groentestaafjes.

350 g grote gedroogde tuinbonen, een nacht
geweekt en afgegoten
3 teentjes knoflook
1,25 dl olijfolie
2 l water
4 el citroensap

2 tl komijnpoeder
zeezout en zwarte peper
paprikapoeder
gehakte verse peterselie,
ter garnering

Doe de tuinbonen, knoflook, de helft van de olijfolie en het water in een pan. Breng aan de kook, dek de pan af en kook de bonen op matig vuur afhankelijk van de grootte en de versheid ervan in 1 tot 1½ uur gaar. Giet de bonen af en laat ze afkoelen; bewaar ongeveer 3,75 dl van het kookvocht.

Pureer de bonen en de chilipeper met 2,5 dl van het kookvocht in de keukenmachine. Voeg zo nodig meer kookvocht toe om een stevige maar zachte puree te krijgen. Doe de puree in een schone pan en roer er citroensap, komijnpoeder en zout en peper door. Verwarm al roerend gedurende 5 minuten. Doe de bissara over in een serveerschaal. Schenk de resterende olijfolie erover, bestrooi met paprikapoeder naar smaak en garneer het gerecht met peterselie. Serveer de bissara op kamertemperatuur en geef er desgewenst plat brood en groentestaafjes bij.

Voor 6 personen

samosa's met verse mangochutney

zie voor variaties blz. 88

Samosa's zijn een heerlijk, pittig Indiaas voorgerecht dat makkelijk is te maken met filodeeg. De eerste samosa is even oefenen, maar daarna gaat het vanzelf. Zie blz. 10 voor tips over het werken met filodeeg.

4 el zonnebloemolie
1 tl mosterdzaad
2 kleine uien, zeer fijn gehakt
2 tl kerriepoeder
¼ tl zout
2 aardappels, geschild en in kleine stukjes
1 wortel, geschild en in kleine stukjes
125 g sperziebonen, in kleine stukjes
125 g diepvriesdoperwten
1,5 dl water

270 g filodeeg
zonnebloemolie, voor het frituren

voor de chutney
1 rijpe mango
1 flinke sjalot, gepeld en grof gehakt
2 groene chilipepers, grof gehakt
2 teentjes knoflook
zeezout

Verhit de olie in een koekenpan, voeg het mosterdzaad toe en bak dit op matig vuur tot het begint te springen. Roer de uien erdoor en fruit ze in 5 minuten zacht. Voeg kerriepoeder en zout toe, bak ze 1 minuut mee en voeg dan aardappels, wortel, sperziebonen, erwten en water toe. Stoof alles 15 minuten op laag vuur onder af en toe roeren, tot de groenten gaar zijn en het vocht bijna verdampt is. Neem de pan van het vuur en laat de inhoud afkoelen. Halveer de vellen filodeeg zodat er lange repen ontstaan. Werk steeds met één reep tegelijk en bedek de overige repen met een vochtige theedoek tegen uitdrogen. Leg een volle lepel vulling aan één kant van de reep. Vouw de hoek schuin naar de andere kant, zodat er een driehoek ontstaat. Ga door met het op deze manier vouwen van het deeg. Plak de uiteinden dicht met wat water.

Voor 4 personen



Herhaal deze stappen met de overige repen.

Vul een frituurpan of wok voor twee derde met zonnebloemolie en verhit tot 175 °C. Frituur de samosa's met twee tegelijk in 2-3 minuten goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier en serveer warm of op kamertemperatuur.

Schil voor de chutney de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Hak dit grof en zet het apart. Maal in de keukenmachine sjalot, chilipepers en knoflook glad. Voeg de mango toe en hak met de pulseerknop grof. Voeg zout naar smaak toe. Doe de chutney in een kommetje.

spaghettini met pesto

zie voor variaties blz. 89

Pesto komt uit Genua in Noord-Italië en bestaat uit basilicum, olijfolie, pijnboompitten en Parmezaanse kaas of pecorino. Deze veganistische versie bevat voedingsgist in plaats van kaas en smaakt net zo lekker. Restjes pesto kunnen een paar dagen in de koelkast worden bewaard. Schep de pesto gewoon in een pot en bedek hem met een dun laagje olie. Hij smaakt heerlijk op aardappels, sperziebonen of door tomatensaus of -soep.

40 g pijnboompitten

50 g vers basilicumblad, gewassen en droog
gedept

3 teentjes knoflook

4 el voedingsgist

1 tl citroensap

1,85 dl olijfolie

zeezout en zwarte peper

350 g spaghettini

kleine zwarte olijven (naar keuze)

Begin met de pesto. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op matig vuur goudbruin; schud ze voortdurend, zodat ze niet aanbranden. Laat afkoelen. Doe ze samen met basilicum, knoflook, voedingsgist en citroensap in de keukenmachine. Schakel deze in en voeg geleidelijk de olijfolie in een dun stroompje toe, tot de pesto de gewenste dikte heeft. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Leg de spaghettini in kokend water en kook hem ongeveer 5 minuten, of zoals aangegeven op de verpakking. Giet de pasta af, meng hem met de pesto en garneer desgewenst met de zwarte olijven. Serveer onmiddellijk.

Voor 4 personen

spinazievadai met kokoschutney

zie voor variaties blz. 90

In India zou een reis per trein niet compleet zijn zonder de geur van vers gemaakte *vadai* op elk station. Vadai zijn fantastisch als voorgerecht. En omdat ze zo rijk aan eiwitten zijn, zijn ze ook heel geschikt voor in de lunchtrommel.

200 g gele spliterwten (chana dahl)
125 g verse spinazie, gewassen en in reepjes
1 kleine ui, fijngehakt
1-1½ groene chilipeper, fijngehakt
1 tl fijngehakte verse gemberwortel
5 kerrieblaadjes, fijngesneden
½ tl garam masala of kurkuma
2 el gehakte verse koriander
zeezout

zonnebloemolie, voor het bakken
voor de kokoschutney
125 g versgeraspt kokos
2 el gehakte ui
1 verse groene chilipeper
2 el gehakte verse koriander
1 el citroen- of limoensap
zeezout
1 el zwart mosterdzaad

Week de spliterwten ten minste 2 uur en giet ze af. Kook intussen de gewassen spinazie met aanhangend water tot hij slinkt; giet af en laat afkoelen. Hak voor de chutney alle ingrediënten behalve het mosterdzaad in de keukenmachine grof. Voeg zo nodig wat water toe. Rooster het mosterdzaad in een droge koekenpan tot het begint te springen. Voeg toe aan de chutney, met zout en peper naar smaak. Zet de chutney tot het moment van serveren apart. Maak in de keukenmachine een grove pasta van de afgegoten erwten, zonder toevoeging van water. Doe in een kom en meng de spinazie en overige ingrediënten erdoor. Vorm er met vochtige handen koekjes met een doorsnee van 4 cm van. Verhit wat zonnebloemolie in een koekenpan en bak de vadai in porties; keer ze éénmaal, zodat ze aan beide kanten goudbruin worden. Laat uitlekken op keukenpapier en houd warm tot het moment van serveren.

Voor 4 personen

paddenstoelen-kruidentpaté

zie voor variaties blz. 91

Of u deze smakelijke paté nu serveert als verfijnd voorgerecht of als broodbeleg, u zult genieten van de aardse smaak van de paddenstoelen. Hier hebben we gekozen voor portobello's, vanwege hun sterke smaak, maar u kunt ook andere paddenstoelen nemen.

2 el olijfolie

1 middelgrote ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gehakt

500 g portobello's, in plakjes

1 takje verse rozemarijn

125 g zonnebloempitten

schil van 1 citroen

2 el voedingsgist

snufje nootmuskaat

1 el gehakte verse peterselie

1 el gehakte verse tijm

zeezout en zwarte peper

Verhit de olie in een grote pan, voeg de ui toe en fruit hem in 5-7 minuten zacht. Voeg knoflook, paddenstoelen en rozemarijn toe en bak alles tot de paddenstoelen zacht zijn. Warm het geheel nog even door tot het meeste vocht van de paddenstoelen is verdampt. Laat afkoelen. Verwijder de rozemarijn.

Doe het paddenstoelenmengsel met de overige ingrediënten in de keukenmachine. Maak hier een glad geheel van; schraap af en toe langs de wanden omlaag. Vorm quenelles van de paté. Verwarm een dessertlepel in heet water, laat hem nat en schep er wat paté mee op. Rol deze tussen de kom en de lepel tot een quenelle. Laat van de lepel op een bord glijden. U kunt de paté ook in ramekins drukken en met verse kruiden garneren. Serveer de paté op kamertemperatuur met crackers of toast.

Voor 4 personen





meloen met gember-sinaasappelsiroop

zie voor variaties blz. 92

Gember is goed voor de spijsvertering, wat hem tot het perfecte ingrediënt maakt om de maaltijd mee te beginnen. Maak de siroop een paar dagen van tevoren.

voor de siroop

4 el water

4 el vers sinaasappelsap

2 el versgeraspte gemberwortel

3-4 reepjes sinaasappelschil

1-2 el agavesiroop

voor de meloen

1 rijpe kanteloep of honingmeloen

4 el fijngehakte gekonfijte gember

verse munt, ter garnering

Meng voor de siroop water, sinaasappelsap, gember en sinaasappelschil in een pan en voeg agavesiroop naar smaak toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat alles 2 minuten sudderen. Neem de pan van het vuur en laat hem 15 minuten staan. Verwijder dan de gember en sinaasappelschil uit de nog warme siroop. Laat deze afkoelen en zet hem dan minstens 1 uur, of naar wens langer, in de koelkast.

Schik de meloen in plakken op bordjes of maak meloenbolletjes en doe die in schaalpjes. Strooi de gekonfijte gember erover en zet het geheel in de koelkast. Schenk vlak voor het serveren de siroop erover en garneer met verse munt.

Voor 4 personen

cashewspread

zie voor variaties blz. 93

Dit is de veganistische versie van kaasspread. De spread kan gebruikt worden als voorgerecht met rauwkost of crackers, maar hij is ook heerlijk als broodbeleg of op gepofte aardappels. Rauwe cashewnoten zorgen voor een verfijnde smaak, terwijl geroosterde cashewnoten een vollere smaak opleveren.

175 g rauwe of geroosterde ongezouten
cashewnoten
water, voor het weken
sap van ½ citroen
4 el water
1 grote teen knoflook
2 el voedingsgist
1 tl balsamicoazijn
½ tl suiker

½ tl zeezout of naar smaak
½ tl witte peper of naar smaak
2 el geroosterd sesamzaad
1 el gehakte lente-ui
1 el gehakte verse peterselie
2 tl gehakte verse tijm
verse kruiden en een schijfje citroen, ter
garnering

Week de cashewnoten minstens 1 uur in water en giet ze af. Pureer ze met het citroensap, de 4 eetlepels water, de knoflook, voedingsgist, balsamico en suiker in de keukenmachine tot een glad mengsel; schraap af en toe langs de wanden omlaag. Voeg zout en witte peper naar smaak toe.

Doe het mengsel over in een kom. Roer er sesamzaad, lente-ui, peterselie en tijm door. Garneer de spread met verse kruiden en citroen en serveer op kamertemperatuur.

Voor 4-6 personen

tomatenbruschetta

zie voor variaties blz. 94

In dit recept wordt de bruschetta gemaakt van grote sneden knapperige ciabatta, maar voor perfecte kleine borrelhapjes zijn sneetjes stokbrood misschien handiger. Serveer de bruschetta warm of koud met een drankje.

4 grote, dikke sneden ciabatta
1 teentje knoflook, gehalveerd
2 el extra vergine olijfolie
zeezout en zwarte peper
3 tomaten, ontveld, zonder zaad en in stukjes

8 zongedroogde tomaten op olie, in grove
stukken
15 g vers basilicumblad, gescheurd
olie uit het potje zongedroogde tomaten

Verwarm de oven voor op 190 °C. Wrijf elke snee ciabatta in met het snijvlak van de knoflook-
teen. Schik het brood op een bakplaat en besprenkel het met de olijfolie. Bestrooi de sneden
met zout en bak ze in ongeveer 10 minuten goudbruin; keer ze éénmaal.

Meng de tomaten, zongedroogde tomaten en de helft van het basilicum. Voeg zout en peper
naar smaak toe. Schep dit op de warme sneetjes brood. Besprenkel ze met een beetje olie van
de zongedroogde tomaten en bak ze nog 3 minuten in de oven. Garneer de bruschetta met de
rest van het basilicum en dien op.

Voor 4 personen

pittige kikkererwten

zie voor variaties blz. 95

Deze smaakvolle kikkererwten zijn heerlijk bij een drankje of over een salade, voor extra eiwitten. Maar pas op, want ze werken verslavend! Ze kunnen het best dezelfde dag worden gegeten.

1½ tl komijnpoeder
1 tl cayennepeper
1 tl gerookte-paprikapoeder
½ tl suiker

2 el olijfolie
1 blik (400 g) kikkererwten, afgegoten
1-2 el tamari

Meng komijnpoeder, cayennepeper, paprikapoeder en suiker in een kom en zet apart. Verhit de olie in een koekenpan op matig vuur en bak de kikkererwten in ongeveer 10 minuten goudbruin. Voeg het pittige mengsel toe en schep alles door elkaar. Besprenkel het geheel met de tamari en meng tot de kikkererwten gelijkmatig zijn bedekt. Doe ze in een schaal en laat ze afkoelen tot kamertemperatuur; schep ze om ze los te maken af en toe even om.

Voor 4 personen





tapenade met rauwkost

zie voor variaties blz. 96

Tapenade wordt gewoonlijk op smaak gebracht met ansjovis, dus bekijk altijd de ingrediëntenlijst op de verpakking als u tapenade kant-en-klaar koopt. De groentestaafjes kunt u enkele uren van tevoren bereiden en tot gebruik in een luchtdicht afgesloten koelkastdoos in de koelkast bewaren.

voor de tapenade

20 zwarte olijven, ontpit

2 el kappertjes

1,8 dl olijfolie

geraspte schil en sap van 1 citroen

5 teentjes knoflook, fijngehakt

zeezout en zwarte peper

schijfjes citroen, ter garnering

voor de groentestaafjes

1 rode paprika

8 jonge worteltjes

8 stengels bleekselderij

½ komkommer

8 radijsjes

Pureer voor de tapenade olijven, kappertjes, olie, citroenschil en -sap en de knoflook in de keukenmachine glad. Voeg zout en peper naar smaak toe; wees voorzichtig met het zout, want de kappertjes zijn ook al gezouten. Doe de tapenade in een serveerschaaltje en garneer met schijfjes citroen.

Snijd de paprika in repen. Schrob de worteltjes met een borsteltje onder koud stromend water schoon en halveer ze in de lengte. Was de stengels bleekselderij en snijd ze in repen. Snijd de komkommer in repen. Was de radijsjes en snijd ze bij. Schik alles mooi op een bord en geef de tapenade erbij.

Voor 4 personen

hummus met dukkah

zie voor variaties blz. 97

Uw eigen hummus te maken is een leuke manier om geld te besparen. Desgewenst kunt u biologische ingrediënten nemen. U kunt de hummus net zo zuur, pittig en dik of dun maken als u wilt. Als u niet alle *dukkah* nodig heeft, kunt u deze in een afgesloten trommel bewaren en voor salades of groentegerechten gebruiken. Serveer de hummus als dip met geroosterd pitabrood.

voor de hummus

2 tl olijfolie

1 kleine ui, gehakt

4 teentjes knoflook, fijngehakt

400 g kikkererwten (uit blik of zelf geweekt en gekookt)

125 g tahin

4 el citroensap

4 el gehakte verse peterselie

2 el gehakte jalapeño's (naar keuze)

1 tl komijnpoeder

¼ tl cayennepeper

1 tl zout

voor de dukkah

40 g sesamzaad

40 g geschaafde amandelen

2 el korianderzaad

1 tl komijnzaad

zeezout en zwarte peper

Verhit voor de hummus de olijfolie in een pan en fruit de ui in 5-7 minuten zacht. Pureer de ui en alle overige ingrediënten in de keukenmachine net zo fijn als u wenst; voeg een beetje water toe als de puree te droog lijkt. Rooster voor de dukkah het sesamzaad, de amandelen en het koriander- en komijnzaad in een hete, droge koekenpan goudbruin en laat het mengsel afkoelen. Maal het grof in de keukenmachine (door een paar keer op de pulseerknop te drukken) of door het licht in een vijzel te stampen. Voeg zout en peper naar smaak toe. Strooi de dukkah voor het serveren over de hummus.

Voor 4-6 personen

varianties

bissara

zie basisrecept blz. 71



bissara met gegrilde courgette

Volg het basisrecept. Snijd 2 courgettes in de lengte in plakken en leg ze op een bakplaat. Besprenkel ze met citroensap en strooi er wat zout en peper over. Leg ze onder een hete grill tot ze net aan de randen beginnen te blakeren. Leg de plakken courgette op de bissara.

pintobonenpuree

Volg het basisrecept, maar gebruik pintobonen in plaats van tuinbonen.

wittebonenpuree met knoflook

Volg het basisrecept, maar gebruik witte bonen in plaats van tuinbonen en voeg nog 1 of 2 teentjes knoflook toe.

bissara van verse tuinbonen

Volg het basisrecept, maar gebruik 1 kg verse tuinbonen in plaats van gedroogde. Haal de bonen uit de peulen en kook ze in 10 minuten gaar. Giet ze af en spoel ze af onder koud water. Verwijder de velletjes van de bonen om de heldergroene kleur eronder zichtbaar te maken. Ga verder met het basisrecept.



varianties

samosa's met verse mangochutney

zie basisrecept blz. 72

samosa's & munt-yoghurt

Maak de basissamosa's. Serveer er in plaats van chutney 2,5 dl sojayoghurt (liefst 'Griekse stijl') bij, gemengd met 4 eetlepels gehakte verse munt en 2 theelepels limoensap. Bestrooi met paprikapoeder en munt.

samosa's met aardappel, spinazie, cashews & verse mangochutney

Maak de basissamosa's, maar laat de wortels, sperziebonen en erwten weg. Voeg zodra de aardappels gaar zijn 125 g gehakte cashewnoten toe en warm ze 2 minuten mee. Voeg dan 125 g gehakte verse spinazie toe en laat slinken. Meng er 4 eetlepels gehakte verse koriander door. Laat afkoelen en ga verder met het recept.

samosa's met zoete aardappel, gember & verse mangochutney

Maak de basissamosa's, maar gebruik zoete aardappel in stukjes en laat de gewone aardappels, wortels en sperziebonen weg. Voeg met de kerrie 2 theelepels versgeraspte gemberwortel en 1 fijngehakte groene chilipeper toe.

in de oven gebakken samosa's met verse mangochutney

Volg het basisrecept, maar bestrijk de samosa's met zonnebloemolie en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze 10-12 minuten in een oven op 200 °C.

varianties

spaghettini met pesto

zie basisrecept blz. 74

rucolapesto

Volg het basisrecept voor pesto, maar vervang de pijnboompitten door walnoten en het basilicum door rucola.

korianderpesto

Volg het basisrecept voor pesto, maar vervang het basilicum- door korianderblad.

waterkerspesto

Volg het basisrecept voor pesto, maar vervang de pijnboompitten door walnoten en het basilicum door waterkers.

zongedroogde-tomatenpesto

Volg het basisrecept, maar meng er 65 g afgegoten en fijngehakte zongedroogde tomaten door.





varianties

spinazievadai met kokoschutney

zie basisrecept blz. 75

naturel vadai in yoghurtsaus

Maak de basisvadai, maar laat de spinazie weg. Maak in plaats van de chutney een saus van 5 dl sojayoghurt, 2 eetlepels water en $\frac{1}{4}$ theelepel zout en evenveel suiker, of naar smaak. Schenk dit over de vadai en bestrooi met chilipoeder, komijnpoeder en vers korianderblad.

vadai met tomatenchutney

Maak de basisvadai. Maak een tomatenchutney door 3 ontvelde en in stukken gehakte tomaten te mengen met 1 fijngehakte rode ui, 25 g vers gehakte munt, 1 eetlepel chiliolie en 1 theelepel geroosterd komijnzaad.

vadai met mangochutney

Maak de basisvadai en serveer met mangochutney (blz. 72).

rode-chilivadai met kokoschutney

Volg het basisrecept, maar maak een scherpere versie door rode in plaats van groene chilipeper te gebruiken.

varianties

paddenstoelen-kruidentaté

zie basisrecept blz. 76

mexicaanse paté

Volg het basisrecept, maar voeg met de paddenstoelen 1-2 gehakte rode chilipepers toe en gebruik 4 eetlepels gehakte verse koriander in plaats van rozemarijn, peterselie en tijm. Serveer de paté met stukjes in limoensap gedoopte avocado.

paddenstoelen-kruidentaté met walnoten

Volg het basisrecept, maar vervang de zonnebloempitten door 75 g gehakte walnoten die 2 uur in heet water hebben geweekt.

paddenstoelen-kruidentaté met venkel

Volg het basisrecept. Rooster 2 theelepels venkelzaadjes circa 2 minuten in een droge koekenpan, tot ze beginnen te springen. Voeg ze na het pureren toe aan de paté.

paddenstoelen-kruidentaté met aubergine

Volg het basisrecept, maar gebruik 225 g paddenstoelen en 1 kleine aubergine. Snijd de aubergine in plakken van 1 cm dik. Bestrooi ze met zout en laat ze 1 uur staan. Veeg dan met keukenpapier het vocht af. Snijd ze in grove stukken en bak ze mee met de paddenstoelen.





varianties

meloen met gember-sinaasappelsiroop

zie basisrecept blz. 79

meloen-aardbeiensalade met gembersiroop

Maak de basissiroop, maar gebruik 1,25 dl water en laat sinaasappelsap en -schil weg. Serveer de meloen met 225 g verse aardbeien zonder kroontjes.

meloen-druivensalade met gember-portsiroop

Maak de basissiroop, maar gebruik 1,25 dl port in plaats van sinaasappelsap en laat de sinaasappelschil weg. Serveer de meloen met 225 g blauwe druiven zonder pit.

meloensalade met druiven & pruimen

Volg het basisrecept, maar gebruik een kwart kanteloep en een kwart honingmeloen. Voeg 125 g witte en 125 g blauwe druiven zonder pit en 2 grote, in plakjes gesneden pruimen toe.

meloen-sinaasappelsoep met gember & munt

Volg het basisrecept. Maak de meloen met de siroop in de keukenmachine fijn. Serveer het mengsel in kommen en garneer met verse munt.

varianties

cashewspread

zie basisrecept blz. 80

cashew-kokosspread

Volg het basisrecept, maar gebruik kokosmelk in plaats van water. Voeg naar keuze de kruiden toe.

amandelspread

Volg het basisrecept, maar gebruik gerookte of gewone amandelen in plaats van cashewnoten en 3 eetlepels olijfolie in plaats van water. Voeg naar keuze de kruiden en het sesamzaad toe.

cashewspread met chilipepers

Volg het basisrecept, maar laat de kruiden en het sesamzaad weg. Voeg met de cashewnoten 65 g gegrilde chilipeper (uit een pot) en 1 eetlepel gerookte-paprikapoeder toe aan de keukenmachine. Voeg voor meer beet 1-2 eetlepels fijngehakte chipotle-peper in adobosaus toe.

cashewspread met wortel & rozijnen

Volg het basisrecept, maar gebruik 75 g geraspte wortel en 75 g rozijnen in plaats van lente-ui, peterselie en tijm.





varianties

tomatenbruschetta

zie basisrecept blz. 81

auberginebruschetta

Snijd 1 uur vóór de bereiding 1 aubergine in plakken van ongeveer 1 cm, bestrooi ze met zout en laat ze staan. Dep ze droog met keukenpapier, bestrijk ze met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Rooster ze onder de grill aan beide kanten goudbruin. Maak intussen de bruschetta, maar laat de zongedroogde tomaten weg. Leg de aubergine op het tomaten-basilicum-mengsel. Gril het en ga door met het basisrecept.

tapenadebruschetta

Laat de tomatentopping weg. Bestrijk de ciabatta met tapenade (blz. 85) en garneer elke snee met een klein partje kerstomaat.

portobellobruschetta

Laat de tomatentopping weg. Fruit 1 ui in olie, voeg 175 g portobello's in plakjes en 1 theelepel gedroogde tijm toe, bestrooi met zout en peper en bak alles tot de paddenstoelen zacht zijn. Bestrijk hiermee de ciabatta.

artisjokken-tomatenbruschetta

Volg het basisrecept. Verdeel 200 g artijkokharten uit een potje, afgegoten en in stukjes, over de tomaten.

varianties

pittige kikkererwten

zie basisrecept blz. 82



pittige pecannoten

Volg het basisrecept, maar gebruik pecannoten in plaats van kikkererwten. Laat de olie weg en rooster de noten in een droge koekenpan goudbruin.

pittige amandelen

Volg het basisrecept, maar gebruik amandelen in plaats van kikkererwten. Laat de olie weg en rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.

pittige pompoenpitten

Volg het basisrecept, maar gebruik pompoenpitten in plaats van kikkererwten. Laat de olie weg en rooster de pitten in een droge koekenpan goudbruin.

pittig zaadmengsel

Volg het basisrecept, maar vervang de kikkererwten door 50 g pompoen-, 50 g zonnebloem- en 50 g pijnboompitten, 2 eetlepels sesamzaad en net zoveel lijnzaad. Laat de olie weg en rooster de pitten 2 minuten. Voeg dan het sesam- en lijnzaad toe en rooster tot alles goudbruin kleurt. Voeg tot slot het specerijenmengsel en de tamari toe.



varianties

tapenade met rauwkost

zie basisrecept blz. 85

paddenstoelentapenade met rauwkost

Volg het basisrecept, maar neem 200 g paddenstoelen in plakjes, gebakken in 2 eetlepels olijfolie. Voeg aan de tapenade geen olie meer toe.

zongedroogde-tomatentapenade met rauwkost

Volg het basisrecept, maar gebruik geweekte zongedroogde tomaten of afgegoten zongedroogde tomaten op olie in plaats van olijven. Gebruik slechts 4 eetlepels olie en voeg 2 eetlepels gehakt vers basilicum toe.

groene-olijventapenade met rauwkost

Volg het basisrecept, maar neem groene olijven in plaats van zwarte.

piquillopepers gevuld met tapenade

Maak het basisrecept en gebruik het om 200 g afgegoten piquillopepers (uit een pot) mee te vullen. Laat de groentestaafjes weg.

varianties

hummus met dukkah

zie basisrecept blz. 86

hummus van zwarte bonen met dukkah

Volg het basisrecept, maar gebruik zwarte bonen in plaats van kikkererwten en koriander in plaats van peterselie.

chilihummus met harissa

Volg het basisrecept, maar voeg 1 gehakte gegrilde chilipeper (pot of vers) toe. Serveer de hummus met een schaalje harissa (hete chilisaus uit Noord-Afrika) in plaats van dukkah.

pastasaus van tomatenhummus

Volg het basisrecept. Meng 225 g hummus door 1 blik (400 g) tomatenblokjes en verwarm dit zonder koken. Serveer de saus over penne en garneer naar wens met dukkah.

pitasandwich met hummus & groentereepjes

Volg het basisrecept. Vul 4 gehalveerde pitabroodjes met de hummus en met reepjes ijsbergsla, wortel en zeer fijn gesneden groene paprika en tuinkers. Laat de dukkah achterwege.



salades

Salades geven u de kans een indrukwekkend veganistisch gerecht op tafel te zetten, zowel wat het uiterlijk als de smaak betreft. De enorme keus aan verse groenten, granen en bonen zorgt voor eindeloze variatiemogelijkheden op saladegebied.



groene salade met zuivelvrije slasaus

zie voor variaties blz. 114

Een simpele groene salade smaakt bij de meeste gerechten lekker. De veganistische slasaus-versie, een variant op de klassieke Amerikaanse *ranch dressing*, heeft een heerlijk romige, pittige smaak die de textuur en smaken van de salade perfect doet uitkomen. U kunt de dressing vooraf maken, want hij is 1 week houdbaar in de koelkast.

voor de slasaus

125 g silken tofu (zie blz. 14)

4 el ciderazijn

2 teentjes knoflook, gehakt

2 el olijfolie

1 tl dijonmosterd

1 tl ahornsiroop

2 el fijngehakte bladpeterselie

½ el verse oregano

¼ el verse tijm

zeezout en witte peper

havermelk, indien nodig

voor de salade

1 krop botersla, in kleine stukjes gescheurd

1 kleine krop radicchio, in kleine stukjes
gescheurd

1 bosje rucola, harde stengels verwijderd

4 lente-uitjes, in dunne ringen

50 g alfalfa

Doe voor de dressing alle ingrediënten behalve zout, peper en havermelk in de blender en meng ze tot een saus. Proef en voeg zout, peper en zo nodig een beetje havermelk (om te verdunnen) toe. Dek af en zet in de koelkast.

Was voor de salade alle groenten en schud ze droog. Doe ze in een slakom. Schenk er vlak voor het serveren zo veel saus over dat de salade er licht mee wordt bedekt. Schep alles voorzichtig door elkaar en geef de rest van de saus er apart bij.

Voor 6 personen

tabouleh

zie voor variaties blz. 115

Dit is het nationale gerecht van Libanon en elke familie heeft haar eigen recept. Deze versie wordt gemaakt met veel verse kruiden, maar voel u vrij om te improviseren en uw eigen stempel op dit veelzijdige gerecht te drukken.

175 g bulgur
4 el citroensap
4 el olijfolie
1 el fijngehakte ui
6 lente-uitjes, fijngehakt
75 g bladpeterselie, gehakt

25 g verse munt, gehakt
zeezout en zwarte peper
1 krop bindsla, bladeren losgehaald
4 rijpe tomaten, in vieren
takjes peterselie, ter garnering

Doe de bulgur in een kom, bedek hem met 5 dl kokend water en laat de korrels 20 minuten weken. Giet af, knijp het overtollige water eruit en doe de bulgur over in een kom. Voeg citroensap, olie, ui, lente-uitjes, peterselie en munt toe. Breng op smaak met zout en peper. Schep alles om en zet het geheel minstens 1 uur in de koelkast.

Schik voor het serveren de slabladeren op de rand van een schaal, schep de bulgur in het midden en garneer met de tomaten en takjes peterselie.

Voor 4-6 personen



gadogado

zie voor variaties blz. 116

Dit is een eenvoudige versie van de Indonesische salade met een pittige pindadressing. Voeg voor extra eiwit plakjes tempé toe.

voor de salade

2 middelgrote aardappels
2 wortels, in staafjes
125 g sperziebonen, in stukjes
125 g taugé
½ Chinese kool, in grove repen
1 struik boksoi, in horizontale reepjes
½ komkommer, in staafjes
225 g tofoe, uitgelekt en in plakjes

voor de pindadressing

250 g pindakaas met stukjes noot
5 dl water
1 kleine ui, zeer fijn gehakt
2 teentjes knoflook, gehakt
1 el ruwe rietsuiker
1 tl rijstazijn
½-1 tl chilipoeder
zeezout

Kook de aardappels net gaar en snijd ze in plakjes. Blancheer de wortels en sperziebonen beetgaar. Blancheer de taugé 10 seconden en giet hem af; herhaal dit met de Chinese kool. Leg de aardappels, geblancheerde groenten, boksoi en komkommer op eenpersoonsbordjes in laagjes op elkaar.

Bak de plakken tofoe in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier. Laat ze afkoelen en leg ze op de groenten.

Meng voor de dressing de pindakaas en het water goed. Roer de ui, knoflook, suiker en azijn erdoor en voeg dan chilipoeder en zout naar smaak toe. Schenk de dressing vlak voor het serveren over de groenten.

Voor 4 personen

tarwesalade

zie voor variaties blz. 117

De stevige beet van de tarwekorrels past perfect bij de zachte textuur van de gebakken ui en paprika's. Serveer deze gedenkwaardige salade warm of koud.

200 g tarwekorrels (eventueel tarly)

½ tl zout

3 el olijfolie

1 grote ui, in ringen

1 kleine rode paprika, in ringen

1 kleine groene paprika, in ringen

1 kleine gele paprika, in ringen

3 el tamari

2 el gehakte bladpeterselie

zwarte peper

takjes peterselie, ter garnering

Spoel de tarwekorrels af onder koud water en doe de korrels met het zout en royaal water in een pan. Breng dit aan de kook en laat de tarwe in ongeveer 1 uur gaar worden. Giet hem af en zet hem apart. Volg voor tarly de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit intussen de olijfolie in een grote koekenpan en bak de uienringen in ongeveer 8 minuten goudbruin. Voeg de ringen paprika toe en bak ze tot ze zacht zijn. Schep de ui en paprika met de tamari, gehakte peterselie en zwarte peper door de tarwe. Garneer de salade met takjes peterselie.

Voor 6 personen

avocado-tomatensalade

zie voor variaties blz. 118

De enige vrucht die meer enkelvoudig onverzadigde vetzuren bevat dan de avocado is de olijf. Avocado's bevatten bovendien zeer veel kalium en vitaminen, waaronder veel B-vitaminen (met name foliumzuur): belangrijk voor een dieet zonder vlees. Ze geven verder langzaam hun energie vrij en zijn gemakkelijk te verteren. En o ja, ze smaken ook nog eens verrukkelijk!

2 el pijnboompitten
1 el citroensap
2 avocado's, geschild, ontpit en in plakken
3 rijpe vleestomaten, grof gehakt
1 kleine rode ui, in dunne ringen
8 radijsjes, bijgesneden en in plakjes
2 el gehakt vers basilicum

zeezout en zwarte peper
1 krop bindsla, grof gescheurd

voor de dressing
3 el olijfolie
1 el balsamicoazijn
1 klein teentje knoflook, gehakt

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen. Schep het citroensap meteen door de plakken avocado om verkleuren tegen te gaan. Meng de tomaten, ui en radijsjes erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Meng de ingrediënten voor de dressing. Schenk deze over het avocado-tomatenmengsel. Zet het geheel minstens 30 minuten apart om de smaken te laten vermengen.

Bekleed een schaal met bindsla, schep voorzichtig het avocado-tomatenmengsel erop en garneer met de pijnboompitten en het basilicum.

Voor 4 personen





warme aardappelsalade

zie voor variaties blz. 119

Een romige aardappelsalade ligt voor veganisten binnen handbereik met zuivelvrije mayonaise, gekocht of zelfgemaakt. De mayonaise voor dit recept is ook heerlijk op een gepofte aardappel of op een sandwich met uw favoriete salade-ingrediënten.

voor de mayonaise

1,25 dl sojamelk

4 el citroensap

½ tl dijonmosterd

snufje paprikapoeder

ca. 1,85 dl olijf-/koolzaadolie (gemengd)

zeezout

voor de salade

750 g kleine aardappels met rode schil, in blokjes

1 el gehakte verse dille

1 el gesnipperde bieslook

1 kleine rode ui, fijngehakt

zeezout en zwarte peper

Doe voor de mayonaise sojamelk, citroensap, dijonmosterd en paprikapoeder in een kom. Klop alles door elkaar of gebruik de staafmixer. Voeg onder voortdurend kloppen in een dun straaltje langzaam de olie toe tot de mayonaise dik is; klop dan nog 1 minuut door. Breng op smaak met zout. Zet de mayonaise in de koelkast.

Kook de aardappels in 12-15 minuten in een pan gezouten kokend water gaar. Giet ze af en doe ze in een grote schaal. Laat ze afkoelen tot ze net warm zijn. Schenk wat mayonaise over de aardappels en meng alles. Laat dit minstens 15 minuten staan om de smaken te laten intrekken. Meng er dille, bieslook en rode ui door en voeg zout en peper naar smaak toe. Serveer direct.

Voor 6 personen

spinaziesalade

zie voor variaties blz. 120

De contrasterende texturen en kleuren van de spinazie, kikkererwten en tomaten maken deze salade tot een feest voor het oog en de smaakpapillen, terwijl de walnootvinaigrette een interessante smaak toevoegt. Deze salade is ook nog eens heel goed voor u!

25 g pijnboompitten
125 g jonge spinazie, gewassen en droog
geschud
40 g gehakte zongedroogde tomaten op extra
vergine olijfolie
1 kleine rode ui, in zeer dunne ringen
1 avocado, geschild, ontpit en in plakken
1 blik (400 g) kikkererwten

16 kerstomaatjes, gehalveerd
75 g hele, ontpitte zwarte olijven
voor de walnootvinaigrette
2 el vers citroensap
¼ tl suiker
½ tl dijonmosterd
zeezout en zwarte peper
4 el walnootolie

Rooster de pijnboompitten in een hete droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen.

Doe de spinazie in een slakom. Meng hem voorzichtig met de overige ingrediënten voor de salade.

Maak de vinaigrette door citroensap, suiker, mosterd en naar smaak zout en peper in een middelgrote kom door elkaar te kloppen. Blijf kloppen terwijl u langzaam in een dun straaltje de walnootolie toevoegt, tot de vinaigrette lobbig wordt. Schenk de dressing over de salade en schep alles door elkaar – voorzichtig, zodat u de kikkererwten en de avocado niet beschadigt.

Voor 6 personen

tomaten gevuld met linzen & rijst

zie voor variaties blz. 121

Zilvervliesrijst en linzen hebben dezelfde kooktijd, dus als u andere rijst neemt, moet u ze afzonderlijk koken. Vul deze tomaten zo mogelijk enkele uren of zelfs een dag van tevoren, zodat de smaken de tijd krijgen om zich te mengen.

125 g groene linzen, minstens 2 uur geweekt
125 g zilvervliesrijst, gewassen
7,5 dl groentebouillon
8 middelgrote rijpe tomaten
1 jalapeño of groene chilipeper, in blokjes
½ komkommer, in blokjes
75 g maiskorrels (vers gekookt of uit pot of blik)

3 lente-uitjes, in ringen
6 el gehakte verse koriander of peterselie voor de dressing
4 el olijfolie
1 tl geraspte limoenschil
3 el vers limoensap
zeezout en zwarte peper
1 teentje knoflook, gehakt

Giet de geweekte linzen af en doe ze met de zilvervliesrijst en bouillon in een grote pan. Breng aan de kook, zet het vuur laag, dek de pan af en laat de inhoud 35-45 minuten sudderen, tot rijst en linzen gaar zijn. Giet af en laat afkoelen. Snijd intussen de bovenkant van de tomaten. Schep voorzichtig de pulp eruit, waarbij u de zaadjes weggooit maar het vruchtvlees bewaart. Leg de uitgeholde tomaten omgekeerd op keukenpapier. Klop intussen voor de dressing alle ingrediënten door elkaar.

Meng voorzichtig jalapeño, komkommer, mais, lente-uitjes en koriander door het afgekoelde linzen-rijstmengsel, met de tomatenpulp en dressing. Schep de vulling in de lege holten van de tomaten; druk haar voorzichtig maar stevig aan. Zet de kapjes terug op de tomaten. Bewaar ze in de koelkast, maar serveer ze op kamertemperatuur.

Voor 4 of 8 personen

peren-witlofsalade met gekaramelliseerde cashews

zie voor variaties blz. 122

Witlof heeft een pittige smaak, die in deze salade in evenwicht wordt gebracht door het zoete van de peer en de gekaramelliseerde cashewnoten. Wikkel witlof in papier en dan in een plastic zak en bewaar de groente in de koelkast, omdat hij groen en bitter wordt als hij aan licht wordt blootgesteld.

voor de cashews
75 g cashewnoten
2 tl plantaardige olie
zeezout
4 el ahorn- of agavesiroop

voor de salade
4 struikjes witlof
2 rijpe peren, met schil

voor de dressing
2 el wittewijnazijn
1 tl dijonmosterd
4 el olijfolie
zout naar smaak

Bekleed een schaal met vetvrij papier. Verhit een pan met zware bodem op laag tot matig vuur en rooster daarin de cashewnoten 5 minuten, onder geregeld omscheppen. Voeg de olie en een beetje zout toe en schep de noten goed om. Voeg de ahorn- of agavesiroop toe en blijf alles ongeveer 30 seconden omscheppen, tot de siroop begint te borrelen. Leg de noten op het vetvrije papier en laat ze volledig afkoelen. Hak de cashewnoten in stukjes. Verdeel enkele grote witlofbladeren in een stervorm over elk bordje. Hak het resterende witlof in stukken en leg ze in het midden. Meng vlak voor het serveren alle ingrediënten voor de dressing in een kleine kom. Snijd de peren in stukjes en meng ze met een beetje saladedressing, tegen het verkleuren, en leg ze op de witlof. Strooi gekaramelliseerde cashews over elke portie.

Voor 4 personen





lenteregensalade

zie voor variaties blz. 123

Harusame-noedels (letterlijk 'lenteregen') worden in Japan veel gebruikt in verfijnde salades. Hier worden ze op smaak gebracht met een pittige dressing van wasabi en ingemaakte gember. Snijd de groenten voor een authentiek resultaat zo fijn mogelijk.

voor de dressing

1 el witte miso

1 el heet water

1 sjalotje, gehakt

1 el gehakte ingemaakte gember

snufje wasabi, naar smaak

1 el rijstazijn

1 el sojasaus

1,25 dl druivenpit- of koolzaadolie

voor de salade

40 g gedroogde harusame-noedels of
glasnoedels

1 kleine komkommer, in zeer dunne reepjes

½ wortel, in zeer dunne reepjes

1 lente-uitje, zeer fijn gehakt

Meng voor de dressing de miso met het hete water tot een pasta en klop de sjalot, gember, wasabi, rijstazijn en sojasaus erdoor. Klop langzaam, in een dun straaltje, de olie erdoor zodat de dressing lobbijg wordt. Proef en voeg zo nodig nog wat smaakmakers toe.

Breng een pan water aan de kook en kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spoel ze af onder koud water en laat ze uitlekken. Meng de noedels, komkommer, wortel en lente-ui in een grote slakom of in eenpersoonskommen.

Schenk vlak voor het serveren de dressing over de salade en schep alles door elkaar.

Voor 6 personen



varianties

groene salade met zuivelvrije slasaus

zie basisrecept blz. 99

extra rijke groene salade met zuivelvrije slasaus

Maak de slasaus, maar gebruik 1 eetlepel grove mosterd in plaats van dijonmosterd. Maak de salade, met toevoeging van 1/2 komkommer in plakjes, 1/2 rode paprika in ringen, 1/2 gele paprika in ringen, 2 tomaten in plakjes en 75 g kleine ontpitte olijven.

groene salade met gemarineerde tofoe & zuivelvrije slasaus

Volg het basisrecept, maar voeg 225 g (kant-en-klare) gemarineerde of kruidentofoe toe.

groene salade met kikkererwten & zuivelvrije slasaus

Volg het basisrecept, maar voeg 1 blik (400 g) kikkererwten toe.

groene salade met hazelnootdressing

Maak de salade, maar gebruik hazelnootdressing in plaats van slasaus. Klop voor de dressing 4 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels ciderazijn en 2 theelepels dijonmosterd door elkaar. Roer er 25 g gehakte geroosterde hazelnoten door en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

varianties

tabouleh

zie basisrecept blz. 100



tabouleh met couscous

Volg het basisrecept, maar gebruik couscous in plaats van bulgur. Meng in een kom 3 dl kokend water en $\frac{1}{2}$ theelepel zout met 200 g snelkookcouscous. Dek de kom af en laat de couscous 5 minuten staan. Maak hem los met een vork.

tabouleh met quinoa

Volg het basisrecept, maar gebruik quinoa in plaats van bulgur. Kook 5 dl water en voeg 175 g quinoa toe. Roer dit door, dek de kom af en laat 12 minuten staan, of tot de kiemen loskomen van het zaad. Neem de pan van het vuur en laat hem ongeveer 3 minuten staan.

tabouleh met geroosterde paprika

Volg het basisrecept. Leg 1 rode en 1 groene paprika, gehalveerd en zonder zaad, onder de grill tot het velletje zwart wordt. Laat ze in een plastic zak afkoelen, ontvel ze en snijd ze in repen. Leg ze voor het serveren op de bulgursalade.

tabouleh met dukkah

Volg het basisrecept. Rooster in een hete, droge koekenpan 40 g sesamzaad, 40 g geschaafde amandelen, 1 eetlepel korianderzaad en 1 theelepel komijnzaad. Laat afkoelen en maal het mengsel met zout en peper in een vijzel fijn. Strooi dit over de bulgursalade.



varianties

gadogado

zie basisrecept blz. 102

indonesische salade met miso-sesamdressing

Bereid de groenten voor de basissalade. Meng in plaats van de pindadressing 4 eetlepels miso, 6 eetlepels sojasaus, 2 eetlepels sesamolie, 4 eetlepels rijstazijn en 50 g sesamzaad.

indonesische salade met kokos-pindadressing

Maak de basissalade en -dressing, maar roer voor de dressing 2,5 dl van het water met 50 g kokosmelk of geraspte kokos glad. Meng dit met het resterende water en de pindakaas voordat u de overige ingrediënten toevoegt. Garneer met geraspt kokos.

gadogado met pinda's

Volg het basisrecept, maar voeg samen met de tofoe 150 g gezouten, geroosterde pinda's toe.

gadogado met rijst

Volg het basisrecept, maar gebruik 400 g gekookte rijst in plaats van aardappels.

varianties

tarwesalade

zie basisrecept blz. 103

gerstsalade

Volg het basisrecept, maar gebruik gerst in plaats van tarwe. Rooster de gerst 3-4 minuten onder voortdurend roeren in een pan met dikke bodem, bedek het graan dan met kokend water en laat het in 40 minuten gaar worden.

tarwesalade 'primavera'

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts 1 paprika en voeg 50 g toe van elk van het volgende: geblancheerde schijfjes wortel, asperges en broccoliroosjes. Gebruik basilicum in plaats van peterselie.

salade van tarwe, rozijnen & noten

Bereid de tarwekorrels en ui voor het basisrecept maar laat de paprika weg. Rooster in een koekenpan 75 g gehakte walnoten, 40 g pompoen- en 40 g pijnboompitten. Meng ze met 75 g rozijnen en de tamari en paprika's door het graan.

gemengde-rijstsalade

Volg het basisrecept, maar gebruik 500 g gekookte gemengde rijst (een combinatie van rode, wilde en zilvervliesrijst ziet er fraai uit) in plaats van tarwe.





varianties

avocado-tomatensalade

zie basisrecept blz. 104

mexicaanse avocado-tomatensalade

Volg het basisrecept, maar gebruik koriander in plaats van basilicum en vers limoensap in plaats van balsamicoazijn. Voeg ½-1 eetlepel fijngehakte ingemaakte jalapeño toe aan de salade.

geparelde avocado-tomatensalade

Volg het basisrecept, maar gebruik munt in plaats van basilicum en citroensap in plaats van balsamicoazijn. Voeg het zaad van 1 granaatappel toe aan de salade.

bootjes met avocado-tomatensalade

Volg het basisrecept, maar gebruik de avocado's niet voor de salade. Halveer en ontpit ze zonder ze te schillen. Schep de salade als een bergje in de avocadohelften, laat de sla weg, garneer de helften met een partje citroen en bestrooi ze met paprikapoeder.

avocado-tomatensalade met 'mozzarella'

Volg het basisrecept en voeg 225 g in dunne plakken gesneden veganistische mozzarella toe.

varianties

warmer aardappelsalade

zie basisrecept blz. 107

lichte aardappelsalade

Volg het basisrecept, maar vervang de mayonaise door een dressing van 2 eetlepels olijfolie, het sap van 1 citroen, 2 theelepels grove mosterd en zout en peper naar smaak.

salade van rode, witte & paarse aardappel

Volg het basisrecept, maar gebruik een combinatie van kleine rode en witte aardappels. Paarse aardappels (truffelaardappels), soms te koop in de natuurvoedingswinkel, op de markt of in een speciaalzaak, zien er ook prachtig uit.

duitse aardappelsalade

Maak de aardappelsalade met rode en witte aardappels en voeg, met de dille en bieslook, 1 in blokjes gesneden augurk toe. Voeg 225 g veganistische 'hotdog' toe, gebakken, afgekoeld en in plakjes gesneden.

koude aardappelsalade

Maak een van bovenstaande varianten, maar laat de aardappels en mayonaise volledig afkoelen voordat u de dille en bieslook toevoegt. Serveer de salade koud.





varianties

spinaziesalade

zie basisrecept blz. 108

warme spinaziesalade

Volg het basisrecept, maar verwarm de vinaigrette in een kleine pan tot tegen het kookpunt. Schenk hem over de salade en schep om tot de spinazie is geslonken.

spinaziesalade met knapperige tofoe

Volg het basisrecept. Verhit in een grote koekenpan 2 eetlepels olie op matig vuur en voeg 350 g tofoe toe (geperst, uitgelekt en in blokjes gesneden). Bak onder af en toe omscheppen goudbruin en meng door de salade.

spinaziesalade met geroosterde pecannoten

Volg het basisrecept, maar rooster met de pijnboompitten 75 g gehakte pecannoten mee.

tortilla met spinaziesalade

Volg het basisrecept en gebruik de salade om een bloemtortilla van 25 cm mee te vullen. Rol deze strak op en vouw de uiteinden naar binnen. Halveer de tortilla's en serveer ze koud of 1½ minuut opgewarmd in de magnetron.

varianties

tomaten gevuld met linzen & rijst

zie basisrecept blz. 109



paprika's gevuld met linzen & rijst

Volg het basisrecept, maar gebruik 4 rode paprika's in plaats van tomaten. Voeg het vruchtvlees van 1 tomaat toe aan de linzen-rijstvulling.

tomaten gevuld met tabouleh

Bereid de tomaten als in het basisrecept, maar vervang de vulling door tabouleh (blz. 100).

tomaten gevuld met linzen, rijst & kikkererwten

Volg het basisrecept, maar voeg in plaats van mais 200 g kikkererwten (uit blik of zelfgekookt) toe.

tomaten gevuld met linzen, rijst & veganistische 'kaas'

Volg het basisrecept, maar voeg 125 g in stukjes gesneden veganistische 'kaas' (zoals veganistische mozzarella of cheddar) toe aan de vulling.



varianties

peren-witlofsalade met gekaramelliseerde cashews

zie basisrecept blz. 110

witlofsalade met geroosterde peren & gekaramelliseerde cashews

Volg het basisrecept, maar verwijder het klokhuis van de peren en snijd elke peer in achten. Leg ze op bakpapier in een ovenschaal. Bestrijk met zonnebloemolie en rooster ze 10 minuten in een oven van 230 °C, tot ze licht gekaramelliseerd zijn. Laat afkoelen voordat u de salade maakt.

spinazie-witlofsalade met peer & gekaramelliseerde cashews

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts 3 struikjes witlof. Leg geen witlofblaadjes op de bordjes, maar bekleed elke bordje met jonge spinazie.

sinaasappel-witlofsalade met gekaramelliseerde cashews

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 in parten verdeelde sinaasappels in plaats van peren. Verwerk in de dressing 1 eetlepel sinaasappelsap en 1 eetlepel citroensap in plaats van azijn.

perzik-witlofsalade met gekaramelliseerde cashews

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 grote rijpe, in plakken verdeelde perziken in plaats van peren.

varianties

lenteregensalade

zie basisrecept blz. 113

salade van japans zeewier

Volg het basisrecept, maar gebruik een stukje gedroogde en in water geweekte wakame (of ander zeewier) van 5 cm in plaats van lente-ui. Breek 1 vel geroosterde nori in kleine stukjes en garneer de salade ermee.

salade van wortelgroenten

Volg het basisrecept, maar gebruik in plaats van komkommer 1 wortel, ½ daikon en 1 Japanse raap (*hakurei*) of gewone raap, alles in dunne plakjes. Marineer de wortelgroenten minstens 1 uur in de dressing voordat u ze met de overige ingrediënten mengt.

salade van japanse spruitgroenten

Volg het basisrecept, maar gebruik de helft van de noedels en voeg 200 g taugé toe. Strooi 1 eetlepel geroosterd sesamzaad over de salade.

japanse tofoesalade

Volg het basisrecept. Snijd vlak voor het serveren een blok geperste tofoe van 350 g in kleine blokjes en schik ze rondom de salade.



groente- gerechten

Groenten kunnen groot en zwaar zijn en een sterke of subtiele smaak hebben, en ze zijn er in allerlei interessante texturen. Combineer ze, experimenteer ermee en u zult ontdekken dat ze in niets lijken op de groentegerechten die u al zo vaak heeft gegeten.



pompoen-abrikozentajine

zie voor variaties blz. 145

Deze Noord-Afrikaanse specialiteit wordt van oudsher gemaakt in een tajine, een aarde-werken schotel met kegelvormig deksel, maar u kunt het gerecht in elke pan met een goed sluitend deksel maken. Geef er couscous bij.

1 kleine courgette, grof gesneden
4 el olijfolie
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, geperst
2,5 cm gemberwortel, geschild en geraspt
½ tl komijnpoeder
½ tl kurkuma
1 tl paprikapoeder
½ tl cayennepeper
1 tl kaneel
1 middelgrote flespompoen, in stukjes
2 middelgrote aardappels, in stukjes

2 wortels, in dikke plakjes
125 g sperziebonen, in stukjes
175 g grof gehakte gedroogde abrikozen
3,5 dl groentebouillon
2 tl tomatenpuree
1 blik (400 g) kikkererwten
2 tl geraspte citroenschil
2 el fijngehakte verse peterselie
2 el fijngehakte verse koriander
zeezout en zwarte peper
verse koriander, ter garnering

Kook de courgette 10 minuten. Giet af, laat afkoelen, pureer glad en zet apart. Verhit de olijfolie in een pan, voeg de ui toe en fruit hem in 5-7 minuten op matig vuur zacht. Voeg knoflook en gember toe en bak ze 1 minuut mee. Voeg de specerijen toe en bak ze 1 minuut mee. Roer de pompoen, aardappels, wortels, sperziebonen en abrikozen erdoor tot deze aan alle kanten met de specerijen zijn bedekt. Voeg de bouillon en tomatenpuree toe en breng alles aan de kook. Dek de pan af, zet het vuur laag en laat het geheel sudderen tot de pompoen gaar is, ongeveer 20 minuten. Voeg de kikkererwten, citroenschil, peterselie, koriander en courgettepuree toe. Breng op smaak met zout en peper, garneer met koriander en dien op.

Voor 4 personen

pittige spinazie-boekweitcrêpes

zie voor variaties blz. 146

Deze crêpes zijn ongelooflijk veelzijdig en kunnen met allerlei groenten, bonen en noten worden gevuld. Vul ze met restjes stoofschotel voor een heerlijke gezinsmaaltijd. Ze smaken ook goed met zoete vullingen als banaan en ahornsiroop, maar voeg dan 2 theelepels suiker toe om het beslag te zoeten. Wilt u crêpes voor het ontbijt, maak het beslag dan de avond ervoor en bewaar het in de koelkast.

voor de crêpes

1 el eivervanger (blz. 24)

4 el water

3,5 dl zuivelvrije melk

4 el koolzaadolie

½ tl citroensap

½ tl zout

50 g rijstemeel

50 g boekweitmeel

voor de vulling

1 kg verse spinazie

2 el koolzaadolie

1 middelgrote ui, gesnipperd

4 cm gemberwortel, geschild
en geraspt

½ tl ongebroken venkelzaad

4 kardemompeulen, zaad
gekneusd

½ tl garam masala

¼ tl chilipoeder

voor de saus

2,5 dl sojayoghurt

4 el gehakte verse munt

2 tl limoensap

Klop voor de crêpes de eivervanger en het water schuimig. Klop de overige ingrediënten erdoor. Laat het beslag 30 minuten rusten.

Vet een gietijzeren of zware koekenpan met antiaanbaklaag van 22 of 25 cm in met olie en zet de pan op matig vuur. Schenk circa 2 eetlepels beslag in de hete pan. Beweeg de pan zodat het beslag dun over de bodem uitloopt. Gaat dit niet makkelijk, voeg dan nog wat zuivelvrije melk toe aan het beslag. Bak de crêpe en keer deze zodra de bovenkant droog is en de onderkant heel licht bruin; bak de andere kant 15-30 seconden (de crêpe moet heel licht



bruin worden, met knapperige randen). Stapel de crêpes op om ze warm te houden en bedek ze met een schone theedoek. Laat de spinazie met aanhangend water slinken. Giet af, laat iets afkoelen en hak grof. Verhit de olie in een pan en fruit de ui in 5-7 minuten zacht. Voeg de gember en specerijen toe en bak ze 1 minuut mee. Roer de spinazie erdoor tot deze goed met de specerijen is bedekt. Verwarm de oven voor op 220 °C. Leg een royale hoeveelheid vulling in het midden van elke crêpe, rol op en leg hem in een ingeoliede schaal. Meng intussen de ingrediënten voor de saus en serveer deze bij de crêpes. (U kunt de crêpes ook vooraf maken en tot gebruik in de koelkast bewaren.)

Voor 8-10 crêpes

tomaten-paprikataart met venkel

zie voor variaties blz. 147

Koopt u bladerdeeg in de winkel, neem dan een merk dat alleen zuiver plantaardige vetten bevat. Deze taart ziet er mooi uit en smaakt heerlijk.

1 blik (400 g) kidneybonen	6 tomaten, ontveld en in dikke plakken
2 el zuivelvrije melk	½ tl korianderzaad
2 el veganistische pesto (zie blz. 74)	½ tl venkelzaad
zeezout en peper	2½ el olijfolie
2 venkelknollen	1 tl citroensap
1 rode paprika, zonder zaad en gehalveerd	ca. 6 plakjes bladerdeeg, ontdooid

Verwarm de oven voor op 190 °C. Pureer de bonen, zuivelvrije melk en pesto in de keukenmachine tot een glad geheel. Voeg zout en peper toe en zet apart. Snijd de onderkant van de venkelknollen zodanig bij dat ze niet uit elkaar vallen. Verwijder het loof. Snijd de venkel in 8 stukken. Kook ze 10 minuten, giet goed af en laat afkoelen. Leg intussen de paprika onder een hete grill tot het velletje zwart wordt. Gril dan de andere kant, zodat de hele paprika zwart wordt. Wikkel hem in plasticfolie, laat afkoelen, verwijder dan het velletje en snijd hem in reepjes. Rol het bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat uit tot een grote rechthoek. Geef met een mes op 2,5 cm vanaf de buitenzijde een rand aan (inkerven). De buitenrand zal rijzen en de taartrand vormen. Verdeel de bonenpuree binnen de ingekerfde rand over het deeg. Schik de plakken tomaat erop, gevolgd door de venkel en paprika. Stamp het koriander- en venkelzaad grof en strooi dit met zout en peper over de groenten. Bestrijk de buitenste rand met olijfolie en schenk de resterende olie en het citroensap over de groenten. Bak de taart circa 25 minuten, tot het deeg gerezen en goudbruin is. Haal het bakpapier weg en serveer warm of op kamertemperatuur.

Voor 6 personen

pompoen-tofoekebabs

zie voor variaties blz. 148

Bij een barbecue voelen veganisten zich vaak tekortgedaan. Deze heerlijke kebabs zijn dan een smakelijke en makkelijke oplossing. U kunt ze enkele uren van tevoren maken en in aluminiumfolie verpakt in de koelkast bewaren.

8 kleine nieuwe aardappels
1 jonge pompoen van 350 g
1 grote courgette
2 rode, groene of gele paprika's, zonder zaad
2 kleine rode uien
8 kerstomaatjes
350 g gerookte tofoe, in blokjes van 2,5 cm
olie, voor het bestrijken

voor de marinade
1,25 dl olijfolie
1½ el cider- of wittewijnazijn
2 el ahornsiroop
2 el sinaasappelsap
2 el gehakte verse peterselie
1 el gehakte verse rozemarijn
2 el dijonmosterd

Kook de aardappels bijna gaar, giet ze af en dep ze droog. Klop intussen de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Snijd de pompoen, courgette en paprika's in stukjes van 2,5 cm. Snijd de uien in vieren.

Doe de aardappels en groenten in een lage schaal. Schenk de marinade erover. Dek de schaal af en zet hem minstens 1 uur in de koelkast. Bereid de barbecue voor en bestrijk het rooster met een beetje olie. Rijg de groenten, aardappels en tofoe om en om aan 8 prikkers; laat er wat ruimte tussen zitten. Leg de prikkers op het barbecuerooster. Rooster ze ongeveer 10 minuten; keer ze vaak en bedruip ze met de marinade. Ze zijn klaar als de pompoen en courgette zacht en knapperig zijn.

Voor 4 personen

aardappel-champignonschotel met filodeeg

zie voor variaties blz. 149

Filodeeg is geweldig. Het ziet eruit alsof het veel calorieën bevat, maar eigenlijk zit er weinig vet in, en het ziet er verfijnd uit maar is toch makkelijk te gebruiken. U moet wel snel werken zodat het deeg niet uitdroogt. Bedek terwijl u bezig bent de ongebruikte vellen met een vochtige theedoek (zie blz. 10 voor meer tips over het werken met filodeeg). Desgewenst kunt u dit gerecht van tevoren maken, afdekken met plasticfolie en in de koelkast bewaren tot u het gaat bakken.

675 g bloemige aardappels, in dunne plakjes	1 el arrowroot	snufje nootmuskaat
1 el olijfolie	2,5 dl sojaroom	zeezout en zwarte peper
2 uien, in dunne ringen	1,25 dl groentebouillon	6 vellen filodeeg
225 g kastanjechampignons, in plakjes	1 el voedingsgist	olijfolie, voor het bestrijken
1 tl gedroogde dille	1 bundel lente-uitjes, in ringen	sesamzaad, voor het bestrooien
	snufje paprikapoeder	

Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet een ovenschaal van 28 x 18 cm in met wat olie. Blancheer de plakjes aardappel 2 minuten in een grote pan kokend water, dompel ze dan in koud water, giet af en dep droog met een theedoek of keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de uien 5-7 minuten op matig vuur. Voeg de champignons toe en bak ze net zacht. Roer dan de dille erdoor. Meng de arrowroot met 2 eetlepels sojaroom en roer dan de resterende sojaroom, de bouillon en de voedingsgist erdoor. Schik de plakjes aardappel, het ui-champignonmengsel en de lente-uitjes in lagen in de ingevette schaal en verdeel steeds een beetje van het roommengsel, paprikapoeder, nootmuskaat en zout en peper over



elke laag. Schenk het resterende roommengsel over de bovenste laag. Werk nu snel: snijd het filodeeg iets groter dan de ovenschaal bij. Leg het eerste vel op de groenten, stop het rondom in en bestrijk het met olijfolie. Herhaal dit met de resterende vellen. Bestrijk het bovenste vel royaal met olie en bestrooi het met sesamzaad. Geef met inkepingen in het deeg de porties aan. Bak het gerecht in 20-25 minuten goudbruin; test de aardappels op gaarheid door een mes door het deeg te steken.

Voor 4 personen



schotel van wintergroenten

zie voor variaties blz. 150

Wortelgroenten stelen de show in dit eenpansgerecht.

2 el olijfolie	2 stengels bleekselderij, in stukjes	1 el maizena
2 rode uien, in partjes	1 tl karwijzaad	1 el water
½ flespompoen, in blokjes	2 teentjes knoflook, geperst	voor de hartige scones
½ koolraap, in blokjes	3 el tomatenpuree	225 g bloem
3 middelgrote wortels, in dikke plakken	3 dl groentebouillon	1 el bakpoeder
2 middelgrote preien, in ringen	1 blik (400 g) tomatenblokjes	½ tl zout
2 middelgrote pastinaken, in dikke plakken	1 tl gemengde gedroogde kruiden	1 tl gedroogde rozemarijn
3 rauwe bietjes, in vieren	zeezout en peper	50 g sojamargarine
		1,85 dl sojamelk
		sojamelk, voor het bestrijken

Verhit de olie in een zware braadpan die ook in de oven kan. Voeg uien, pompoen, koolraap, wortels, prei, pastinaak, bietjes, bleekselderij, karwijzaad en knoflook toe. Bak ze 5-7 minuten op matig vuur, of tot de uien zacht zijn. Voeg tomatenpuree, bouillon, tomatenblokjes (incl. sap), kruiden en zout en peper naar smaak toe. Breng alles aan de kook, dek de pan af en laat het 30 minuten sudderen. Meng de maizena met het water en schenk dit papje in de pan; roer tot de vloeistof dik wordt. Doe intussen voor de scones alle droge ingrediënten in een kom. Wrijf er met uw vingers of een vork de margarine door tot het mengsel op fijne broodkruimels lijkt. Voeg de sojamelk toe en roer tot er een zacht, glad deeg ontstaat; voeg meer bloem toe als het deeg kleverig is. Rol het deeg op een met bloem bestoven oppervlak uit tot een dikte van 2 cm en steek er met een deeguitsteker van 4 cm 8-9 cirkels uit. Verwarm de oven voor op 200 °C. Schik de scones langs de rand van het groentemengsel, bestrijk de bovenkant met sojamelk en bak het gerecht 20-25 minuten, tot de scones gerezen en goudbruin zijn.

Voor 4-6 personen

mediterrane wrap met geroosterde groenten

zie voor variaties blz. 151

Deze heerlijke warme wraps zijn ook koud lekker. Doe ze eens in de lunchtrommel. Laat gewoon de groenten volledig afkoelen voordat u de wrap samenstelt.

1 el olijfolie	reepjes
1 teentje knoflook, geperst	185 g kerstomaatjes
zeezout en zwarte peper, naar smaak	1-2 tl balsamicoazijn
1 rode paprika, zonder zaad en in reepjes	225 g hummus
1 groene paprika, zonder zaad en in reepjes	4 tortilla's, verwarmd
1 kleine courgette, in reepjes	125 g jonge spinazie, gewassen en droog
1 kleine (gele) patisson, zonder zaad en in	geschud

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng in een kom de olie, knoflook en zout en peper. Leg alle groenten in een ingeolied bakblik, schenk het oliemengsel erbij en schud alles om tot de groenten met olie zijn bedekt. Bak de groenten ongeveer 40 minuten in de oven, of tot ze iets geblakerd en gaar zijn; keer ze éénmaal. Besprenkel ze met balsamicoazijn naar smaak. Laat ze iets afkoelen: de groenten moeten warm, niet heet zijn.

Verdeel de hummus over de verwarmde tortilla's, leg de rauwe spinazie op de hummus en verdeel daar de geroosterde groenten over. Rol de tortilla's op en stop de uiteinden naar binnen. Serveer ze direct.

Voor 4 personen



sandwiches met pepperoncini en tofoe

zie voor variaties blz. 152

Dit is een heerlijke sandwich. Hij smaakt goed met restjes tofoe en het brood kan naar wens worden geroosterd. Gebruik geroosterde paprika's als u geen pepperoncini kunt vinden.

1 tl zonnebloemolie
125 g tofoe, geperst en uitgelekt, in dikke plakken
½ rijpe avocado, in plakken
1½ tl citroensap
4 el zuivelvrije mayonaise

4 sneetjes volkorenbrood
1 grote tomaat
3 kleine pepperoncini-paprika's, zonder steel en in lange repen
jong slabad
zeezout en zwarte peper

Verhit een zware koekenpan tot deze zeer heet is. Voeg de olie toe en dan de plakken tofoe. Bak ze op matig vuur aan beide kanten goudbruin.

Schep de avocado om met ½ theelepel citroensap. Meng de mayonaise met het resterende citroensap. Verdeel de mayonaise over het brood en leg de tofoe, avocado, tomaat, pepperoncini en sla erop. Bestrooi elke sandwich met zout en peper.

Voor 2 sandwiches

roerbakschotel met gemengde groenten

zie voor variaties blz. 153

Hoe kan zoiets verrukkelijks zo snel bereid zijn? Kies gewoon de noedels met zorg. De meeste zijn te gebruiken voor dit recept, maar sommige bevatten eieren of boter. Let ook op 'lactose' in de ingrediëntenlijst.

225 g rijst- of tarwenoedels	2 el sojasaus
1 el arachideolie of andere plantaardige olie	2½ el zoete chilisaus
1 rode chilipeper, in ringen	200 g taugé
1 teentje knoflook, in plakjes	2 tl sesamolie
500 g gemengde verse groenten, zoals boksoi, peultjes, babymais en broccoliroosjes	

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet ze af.

Verhit intussen de olie in een grote koekenpan of wok en bak daarin de chilipeper en knoflook 1 minuut. Voeg de gemengde groenten toe en roerbak alles 3 minuten op hoog vuur. Voeg de sojasaus en chilisaus toe en schep alles om. Voeg de taugé toe en roerbak alles nog 2-3 minuten, tot de groenten beetgaar zijn. Schep alles om met de noedels en besprenkel het gerecht met sesamolie. Serveer direct.

Voor 4 personen

snelle groene-groentecurry

zie voor variaties blz. 154

Dit is een lekkere lichte maaltijd, geschikt voor etentjes met vrienden of familie. Voel u niet beperkt door de groenten in de ingrediëntenlijst. Gebruik wat verkrijgbaar is of probeer groenten als baby-aubergine, okra, boksoi of brocolikiemen. Serveer de curry met chapati's of rijst.

2 el zonnebloemolie
1 middelgrote ui, gesnipperd
1 courgette, in plakjes
2 el versgeraspte gemberwortel
2 teentjes knoflook, geperst
1-2 groene chilipepers, zonder zaad en
fijnggehakt
2 tl komijnpoeder
½ tl kurkuma
½ tl korianderpoeder

350 g verse broccoli, in roosjes
175 g sperziebonen
175 g diepvriesdoperwten
3,5 dl kokosmelk
2,5 dl groentebouillon
zeezout en zwarte peper
225 g verse jonge spinazie
4 el gehakte verse koriander
2 dl sojayoghurt

Verhit de olie in een pan, voeg de ui toe en fruit hem 3 minuten op matig vuur. Roer de courgette erdoor en bak alles 3 minuten, tot de ui zacht is. Roer de gember, knoflook, chilipepers en specerijen erdoor en bak alles nog 1 minuut.

Voeg de broccoli, sperziebonen, erwtjes, kokosmelk en bouillon toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag, dek de pan af en laat alles ongeveer 6 minuten sudderen, tot de broccoli net gaar is. Voeg zout naar smaak toe. Schep de spinazie en koriander erdoor. Voeg zodra de spinazie is geslonken de yoghurt toe. Warm alles nog even goed door zonder het te laten koken en dien op.

Voor 4 personen





antipasto-pizza

zie voor variaties blz. 155

Deze pizza is samengesteld van heerlijke Italiaanse ingrediënten uit pot of blik. Er is enorm veel keus. Probeer witte asperges, paddenstoelen, kappertjes of artisjokken. Neem geen kant-en-klare pizzasaus: die is echt veel te zout. Kant-en-klare pizzabodems bevatten over het algemeen geen verboden ingrediënten, maar bekijk altijd de ingrediënten voordat u iets koopt.

1 kant-en-klare pizzabodem van 30 cm
1 el tomatenpuree
3 el veganistische pesto (zie blz. 74)
2 dl tomatensaus
zwarte peper
4 artisjokharten (uit pot of blik), in vieren

75 g zongedroogde tomaten op olie,
afgegoten en in plakjes
2 geroosterde rode paprika's (uit een pot),
in reepjes van 1,5 cm
12 zwarte olijven

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Leg de pizzabodem op een bakplaat. Bestrijk hem met de tomatenpuree en dan met de pesto. Strijk de tomatensaus erover uit en bestrooi deze met peper. Verdeel gelijkmatig de artisjokharten, zongedroogde tomaten, paprika's en olijven erover.

Bak de pizza tot de korst bruin wordt; dit duurt ongeveer 10 minuten.

Voor 1 pizza

courgettekoekjes met tzatziki

zie voor variaties blz. 156

Deze koekjes bevatten zowel spelt- als rijstemeel. Kunt u deze niet krijgen, gebruik dan bloem of volkoren- of boekweitmeel, of een combinatie van meelsoorten.

voor de tzatziki

3,5 dl sojayoghurt

1 el olijfolie

½ komkommer, geraspt

1 teentje knoflook, geperst

1 tl gehakte verse dille of ½ tl gedroogde dille

zeezout en zwarte peper

voor de koekjes

125 g rijstemeel

125 g speltmeel

1 tl bakpoeder

25 g snelkokende havermout

2 el voedingsgist

2 el gehakte verse munt of 1 tl gedroogde munt

1 tl korianderpoeder

2 middelgrote courgettes, grof geraspt

3 lente-uitjes, fijngehakt

1 rode chilipeper, fijngehakt

zeezout en zwarte peper

1,25 dl sojayoghurt

koolzaadolie, voor het bakken

Meng in een kleine kom de ingrediënten voor de tzatziki en zet in de koelkast. Meng in een beslagkom meel, bakpoeder, havermout, gist, munt en koriander. Doe de geraspte courgette in een schone theedoek en knijp het teveel aan vocht eruit. Voeg toe aan het meelmengsel en schep alles om. Voeg de lente-uitjes, chilipeper en zout en peper naar smaak toe. Meng voorzichtig de yoghurt erdoor; voeg wat water toe als het mengsel te droog lijkt. Zet het 10 minuten apart om het bakpoeder te activeren. Verhit een koeken- of grillpan tot zeer heet en bestrijk hem met een beetje olie. Laat steeds ongeveer een juslepel beslag in de hete pan vallen en spreid dit uit met een spatel. Bak het koekje tot er luchtballen op het oppervlak verschijnen en de onderkant goudbruin is. Keer om en bak de andere kant. Neem uit de pan en houd warm terwijl u de resterende koekjes bakt. Serveer met de tzatziki.

Voor 4 personen



maleise laksa & tofoebeignets

zie voor variaties blz. 157

Gefrituurde tofoebeignets worden in Zuidoost-Azië veel gegeten en smaken goed bij elke oosterse stoofpot.

1 el zonnebloemolie
2 struikjes boksoi, in stukjes
2 middelgrote wortels, in dunne schuine plakjes
2 stengels bleekselderij, in dunne schuine boogjes
125 g babymais, in de lengte gehalveerd
2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
2 stukken gemberwortel van 5 cm, geschild en geraspt
1 l groentebouillon
1 blik (4 dl) kokosmelk
3 el tamari
2 el rodecurrypasta

1-2 tl sambal oelek of andere chilipasta
1 zakje (7,5 g) misosoepoeder
2 stengels citroengras, gekneusd
2 takjes laksablad (Vietnamese munt), of 1 tl gedroogde munt
zeezout
500 g tofoe, geperst, uitgelekt en in blokjes van 2,5 cm
olie, voor het frituren
125 g dunne rijstnoedels
200 g taugé
1 limoen, in vieren, ter garnering

Verhit de olie in een wok of pan en roerbak de boksoi tot hij slinkt. Neem uit de pan en zet apart. Roerbak in dezelfde pan de wortels, bleekselderij, mais, knoflook en gember tot ze heet zijn. Voeg bouillon, kokosmelk, tamari, currypasta, sambal, misosoepoeder, citroengras en laksa of munt toe. Laat 15 minuten sudderen. Verwijder het citroengras en de laksastelen (laat de blaadjes in de pan). Verhit, terwijl de stoofpot suddert, in een wok of friteuse olie tot 190 °C en frituur de blokjes tofoe in porties tot ze goudbruin en gezwollen zijn. Laat uitlekken en houd warm. Doe intussen de noedels in een kom, bedek ze met kokend water en week ze 5 minuten. Giet af en verdeel over 4 kommen. Doe de boksoi met de taugé in de pan en warm alles door. Schep dit over de noedels, verdeel de tofoe erover en garneer met limoen.

Voor 4 personen

varianties

pompoen-abrikozentajine

zie basisrecept blz. 125

tajine van abrikozen & gemengde groenten

Volg het basisrecept, maar gebruik 1 kg gesneden groenten, zoals pastinaak, zoete aardappel en (boeren)kool in plaats van pompoen.

bonen-appeltajine

Volg het basisrecept, maar gebruik gedroogde appels in plaats van abrikozen en tuinbonen uit pot in plaats van kikkererwten.

pompoen-pruimentajine

Volg het basisrecept, maar gebruik in vieren gesneden gedroogde pruimen in plaats van abrikozen.

pompoen-abrikozentajine met chermoula

Geef chermoula (saus) als bijgerecht bij de tajine: roer hiertoe 1,25 dl citroensap, 1,8 dl olijfolie, 50 g fijngehakte verse koriander, 4 eetlepels fijngehakte verse bladpeterselie, 2 geperste teentjes knoflook en een snufje paprikapoeder en cayennepeper door elkaar. Voeg zout naar smaak toe.





varianties

pittige spinazie-boekweitcrêpes

zie basisrecept blz. 126

pittige boekweitcrêpes met spinazie, kikkererwten & muntyoghurt

Volg het basisrecept, maar voeg met de spinazie 1 blik (400 g) kikkererwten toe.

pittige spinaziecrêpes met muntyoghurt

Volg het basisrecept, maar gebruik 125 g tarwebloem in plaats van rijste- en boekweitmeel. Of neem 60 g bloem en 60 g volkorenmeel.

crêpes met in de oven geroosterde groenten

Volg het basisrecept, maar gebruik de geroosterde groenten van de mediterrane wrap op blz. 134 in plaats van pittige spinazie. Serveer desgewenst met de yoghurtsaus met munt.

romige paddenstoelencrêpes

Volg het basisrecept, maar gebruik de paddenstoelenvulling van de paddenstoelenlasagne op blz. 196 in plaats van spinazie. Laat de yoghurtsaus weg.



varianties

tomaten-paprikataart met venkel

zie basisrecept blz. 128

tomatentaart met geroosterde asperges

Volg het basisrecept, maar gebruik 500 g dunne groene asperges, bijgesneden in plaats van venkel en paprika. Schik de asperges naast elkaar, met de toppen in afwisselende richting, om er zeker van te zijn dat iedereen een gelijk deel toppen en onderkanten krijgt.

tomaten-preitaart met dille

Volg het basisrecept, maar gebruik 4 preien, alleen het witte deel, in plaats van venkel en paprika. Bak de preiringen 5 minuten in een afgedekte pan in 1 eetlepel olijfolie met 1 theelepel gedroogde dilleblaadjes. Laat dan afkoelen en leg op de tomaten.

tomaten-paddenstoelentaart met tijm

Volg het basisrecept, maar neem 4 portobello's, in dikke plakken, in plaats van venkel en paprika. Bak ze met 1 theelepel gedroogde tijm in 2 eetlepels olijfolie, tot ze net zacht zijn en het vocht is verdampt. Laat afkoelen en verdeel over de tomaten.

geroosterde-groentetaart

Volg het basisrecept, maar gebruik de geroosterde groenten van de mediterrane wrap op blz. 134 in plaats van tomaten, paprika en venkel.



varianties

pompoen-tofoekebabs

zie basisrecept blz. 129

shiitake-kebabs met ahorn-mosterdmarinade

Volg het basisrecept, maar gebruik 16 shiitakes in plaats van pompoen en courgette. Stoom de paddenstoelen eerst 2 minuten om te voorkomen dat ze splijten en van de prikker vallen.

flespompoenkebabs met ahorn-mosterdmarinade

Volg het basisrecept, maar gebruik flespompoen in plaats van gewone pompoen. Blancheer de flespompoen tegelijk met de aardappels.

auberginekebabs met ahorn-mosterdmarinade

Volg het basisrecept, maar gebruik aubergine in plaats van pompoen. Snijd hiervoor een kleine aubergine in blokjes van 5 cm en bestrooi deze met zout. Laat 30 minuten staan en veeg het bittere vocht dan af met keukenpapier.

pompoen-tofoekebabs met adobomarinade

Maak de basiskebabs, maar zonder de ahornmarinade. Roer in plaats daarvan 1-2 eetlepels gehakte chipotle-peper uit blik, 1 eetlepel adobosaus (uit hetzelfde blik), 4 eetlepels agavesiroop, 4 eetlepels versgeperst mandarijnsap en 1 eetlepel ciderazijn door elkaar.

varianties

aardappel-champignonschotel met filodeeg

zie basisrecept blz. 130

aardappel-champignonschotel met bladerdeeg

Volg het basisrecept, maar gebruik bladerdeeg in plaats van filodeeg.

aardappel-tomatenschotel met erwtjes & filodeeg

Volg het basisrecept, maar meng 200 g verwarmde diepvriesdoperwten met 2 grote ontvelde, gehakte tomaten zonder zaad en laat de champignons achterwege.

zoete aardappelschotel met mais & filodeeg

Volg het basisrecept, maar vervang de helft van de aardappels door zoete aardappels en gebruik 300 g maiskorrels uit pot of blik in plaats van champignons.

aardappelschotel met gekaramelliseerde ui & filodeeg

Volg het basisrecept, maar laat de uien, champignons en lente-uitjes weg. Bak in plaats daarvan 500 g in ringen gesneden uien ongeveer 30 minuten in 4 eetlepels olijfolie op zeer laag vuur onder geregeld roeren. Roer er 1 eetlepel suiker door en bak de uien in nog 10-15 minuten goudbruin. Voeg de dille toe en ga verder met het basisrecept.





varianties

schotel van wintergroenten

zie basisrecept blz. 133

pittige bonen-groenteschotel

Volg het basisrecept, maar laat de bietjes weg en voeg 1 blik (400 g) pinto- of limabonen en 1-2 theelepels hete chilisaus toe.

schotel van geroosterde wintergroenten

Doe in plaats van het basisrecept alle groenten in een braadslee en schep ze om met olijfolie. Bak ze in een oven van 220 °C tot ze net aan de randen beginnen te schroeien (circa 50 minuten). Doe ze over in een koekenpan en voeg tomatenpuree, bouillon, tomaten (incl. sap) en kruiden toe, plus zout en peper naar smaak. Breng aan de kook en laat onafgedekt 15 minuten sudderen. Ga dan verder met het basisrecept.

appel-perenschotel

Schil in plaats van het basisrecept 3 peren en 3 (moes)appels, ontdoe ze van hun klokhuis en snijd ze in stukjes. Schep ze om met 185 g suiker, 1/2 theelepel kaneel en 1/4 theelepel nootmuskaat. Doe ze in een ovenschaal en besprenkel ze met 3 eetlepels water. Gebruik het sconedeeg, maar voeg 2 eetlepels suiker toe en laat de rozemarijn weg. Bak zoals in het basisrecept.

varianties

mediterrane wrap met geroosterde groenten

zie basisrecept blz. 134

geroosterde-auberginewrap

Volg het basisrecept, maar vervang de courgette en patisson door 1 aubergine (in repen gesneden, met zout bestrooid en na 30 minuten droog gedept).

indonesische wrap

Volg het basisrecept, maar gebruik 1 eetlepel sojasaus in plaats van balsamicoazijn en bestrijk de tortilla's met pindadressing (blz. 102) in plaats van hummus.

eitwitrijke mediterrane wrap

Volg het basisrecept, maar voeg in plakjes gesneden gerookte of gemarineerde tempé toe aan elke wrap. Bak de tempé volgens de aanwijzingen op de verpakking.

mediterrane wrap met 'mozzarella'

Volg het basisrecept, maar voeg 4 plakjes veganistische 'mozzarella' toe aan elke wrap.





varianties

sandwiches met pepperoncini en tofoe

zie basisrecept blz. 136

sandwiches met pepperoncini en tapenade

Volg het basisrecept, maar laat de tofoe weg. Bestrijk de plakken avocado op elke sandwich met 1 eetlepel tapenade (blz. 85).

sandwiches met tofoe en chili-jam

Volg het basisrecept, maar gebruik voor elke sandwich 1 eetlepel (rode) chili-jam of chilisaus in plaats van pepperoncini.

sandwiches met pepperoncini en falafel

Volg het basisrecept, maar gebruik 2-3 in drieën gesneden falafelballetjes in plaats van tofoe.

sandwiches met tofoe en mierikswortel

Volg het basisrecept, maar laat de pepperoncini weg en voeg ½-1 eetlepel mierikswortel uit een potje toe aan de mayonaise.

varianties

roerbakschotel met gemengde groenten

zie basisrecept blz. 137

snelle roerbakschotel met paddenstoelen

Volg het basisrecept, maar vervang de gemengde groenten door 50 g kastanjechampignons, oesterzwammen of shiitakes, 50 g peultjes en 1 gesneden struik boksoi.

snelle roerbakschotel met bamboescheuten & waterkastanjes

Volg het basisrecept, maar vervang de gemengde groenten door 100 g bamboescheuten en 100 g waterkastanjes uit blik, 50 g peultjes en 1 gesneden struik boksoi.

roerbakschotel met gemengde groenten & cashews

Volg het basisrecept, maar voeg met de taugé 150 g geroosterde ongezouten cashewnoten toe.

roerbakschotel met gemengde groenten & zwartebonensaus

Volg het basisrecept, maar gebruik zwartebonensaus in plaats van zoete chilisaus.





varianties

snelle groene-groentecurry

zie basisrecept blz. 138

snelle groente-linzencurry

Volg het basisrecept, maar voeg met de spinazie en yoghurt 1 blik (400 g) afgegoten linzen toe.

thaise groene-groentecurry

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 eetlepels Thaise currypasta in plaats van komijn, kurkuma en koriander.

groentecurry met gemarineerde tofoe

Volg het basisrecept, maar voeg gemarineerde tofoe toe. Maak deze zelf door de tofoe minstens 1 uur van tevoren te persen, uit te laten lekken en in plakken te snijden. Maak een marinade van 1 eetlepel kerriepoeder, maizena, citroensap en water en bedek de tofoe daarmee. Giet de tofoe na 1 uur marinieren af en gooi de marinade weg. Roerbak de tofoe in olie. Volg het basisrecept en voeg de tofoe samen met de yoghurt toe.

varianties

antipasto-pizza

zie basisrecept blz. 141

antipasto-pizza met 'kaas'

Volg het basisrecept, maar verdeel voordat hij in de oven gaat plakjes veganistische 'mozzarella' over de pizza en bestrooi hem met veganistische 'parmezaan' (blz. 19 of uit de winkel).

antipasto-pizza met gerookte tofoe

Volg het basisrecept, maar verdeel 125 g in fijne reepjes gesneden gerookte tofoe over de pizza.

antipasto-ciabattapizza

Halveer 2 ciabatta's in de lengte om als bodem te dienen en ga verder met het basisrecept.

polentapizza

Bereid 90 g instantpolenta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel het mengsel over 2 ingeoliede en met bakpapier beklede taartvormen van 20 cm doorsnee en bak het tot het stevig is (ongeveer 12 minuten). Gebruik de gebakken polenta als pizzabodems; ga verder met het basisrecept.





varianties

courgettekoekjes met tzatziki

zie basisrecept blz. 142

wortelkoekjes met tzatziki

Volg het basisrecept, maar gebruik 225 g wortel in plaats van courgette (uit de wortels hoeft u geen vocht te drukken).

maiskoekjes met tzatziki

Volg het basisrecept, maar gebruik 300 g maiskorrels uit pot of blik in plaats van courgette (uit de mais hoeft u geen vocht te drukken). Neem peterselie in plaats van munt.

pastinaakkoekjes met tzatziki

Volg het basisrecept, maar vervang de courgette door 225 g geraspte pastinaak die u 2 minuten in kokend water heeft geblancheerd, dan heeft afgegoten en droog geknepen. Neem salie in plaats van munt.

courgettekoekjes met tahinsaus

Maak de basiskoekjes, maar vervang de tzatziki door tahinsaus. Roer 1 geperst teentje knoflook, 75 g tahin, 4 eetlepels citroensap, 4 eetlepels sojayoghurt en 1 theelepel vers gehakte peterselie door elkaar. Voeg wat zout, een snufje cayennepeper en een paar druppels agavesiroop toe.

varianties

maleise laksa & tofoebeignets

zie basisrecept blz. 144



zoetzure assam laksa met tofoebeignets

Volg het basisrecept, maar meng wat bouillon door 4 eetlepels tamarinde voor een zachte pasta en voeg deze met de resterende bouillon toe aan de stoofschotel.

laksa met noedels met een smaakje & tofoebeignets

Volg het basisrecept, maar gebruik rijstnoedels met een smaakje, zoals pompoen en gember of groene thee, of boekweitnoedels in plaats van dunne rijstnoedels.

laksa met shiitake, zeewier & tofoebeignets

Volg het basisrecept, maar gebruik 125 g shiitakes in dikke plakjes in plaats van bleekselderij. Voeg met het citroengras 1 stuk kombu van circa 5 cm toe; verwijder ze ook tegelijk. Garneer met geroosterde stukjes nori en de tofoebeignets.

laksa met pompoen, mais & tofoebeignets

Volg het basisrecept, maar gebruik 350 g (fles)pompoen in stukjes en 125 g in de lengte gehalveerde babymais in plaats van boksoi, wortels en bleekselderij.

bonen-, linzen- & notengerechten

Bonen, linzen en noten gaan uitstekend samen met sterke smaken, wat ze heel geschikt maakt voor gerechten vol specerijen of met machtige sauzen. Ook passen ze prima bij de frisse smaak van vruchten. Sommige gerechten in dit deel vergen een lange kooktijd, terwijl andere heel snel klaar zijn.



taco's met refried beans

zie voor variaties blz. 176

Door uw eigen taco's te maken weet u zeker dat ze werkelijk veganistisch zijn. De veganistische kaas in dit recept kan worden gebruikt als u 'authentieke' taco's wenst!

1 el zonnebloemolie
1 kleine ui, in ringen
1 blik (400 g) refried beans (Mexicaanse afdeling in de supermarkt)
100 g gehakte groene chilipepers (uit blik), afgegoten
1 blik (400 g) gepelde tomaten
12 zwarte olijven, gehalveerd
125 g zuivelvrije 'cheddar' (naar wens)
12 maistaco's, verwarmd

voor de garnering
reepjes sla
sojayoghurt of zuivelvrije zure room
gehakte verse tomaten
gehakte ui
gehakte verse koriander

Verhit de olie in een koekenpan, voeg de uienringen toe en fruit ze op matig vuur in 5-7 minuten zacht. Zet het vuur laag en roer de refried beans, chilipepers, 4 uitgelekte tomaten en de olijven erdoor. Breng alles aan de kook; roer voortdurend om aanbranden te voorkomen. Roer de 'kaas' erdoor als u die gebruikt.

Vul de verwarmde tacoschelpen met het bonenmengsel en serveer ze met een keur aan garneringen.

Voor 4 personen

chili van drie soorten bonen

zie voor variaties blz. 177

Dit is troostvoedsel dat ook altijd door vleeseters wordt gewaardeerd. Maak dit gerecht in grote hoeveelheden voor feestjes of vries het in delen in. De chilischotel smaakt lekkerder als u hem van tevoren bereidt, wat ook nog eens handig is.

2 el zonnebloemolie
1 grote ui, gesnipperd
3 wortels, in stukjes
2 groene chilipepers, zonder zaad en gehakt
3 teentjes knoflook, geperst
2-4 el chilipoeder, of naar smaak
1 tl gerookte-paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
1 blik (400 g) kidneybonen
1 blik (400 g) pintobonen
1 blik (400 g) zwarte bonen

2 blikken (à 400 g) tomatenblokjes
blikje (100 g) groene chilipepers, gehakt en
afgegoten
100 g tomatenpuree uit blik
125 g kleine champignons, in vieren
300 g maiskorrels (uit pot of blik)
1 el gedroogde oregano
2 tl ongezoete cacao
7,5 dl groentebouillon of bier
1 tl suiker
zeezout

Verhit de olie in een pan, voeg de ui toe en fruit hem in 5-7 minuten zacht. Voeg de wortels, verse chilipepers en knoflook toe en bak ze 3 minuten mee. Voeg chili-, paprika- en komijnpoeder toe en bak alles nog 1 minuut. Roer alle overige ingrediënten erdoor. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat alles minstens 20 minuten sudderen. U kunt de schotel ook 20 minuten in een oven van 180 °C bakken. Hoe langer de chilipepers bakken, hoe meer smaak ze ontwikkelen.

Voor 6-8 personen



pasta e fagioli

zie voor variaties blz. 178

Sommigen noemen het een stoofschotel, anderen een soep. Hoe dan ook: dit gerecht is lekker en gezond. Het is ook heel geschikt om in grote hoeveelheden te maken.

2 el olijfolie
1 middelgrote ui, fijngehakt
1 kleine wortel, fijngehakt
1 stengel bleekselderij, fijngehakt
4 grote tenen knoflook, gehakt
350 g passata uit een fles, of 1 blik (400 g)
tomatenblokjes
1,5 l groentebouillon
2 takjes rozemarijn, heel gelaten, of 2 tl

gedroogde rozemarijn
1 flink takje tijm, heel gelaten, of 1 tl
gedroogde tijm
2 gedroogde laurierblaadjes, of 1 groot vers
laurierblad
300 g ditalini of andere kleine pasta
2 blikken (à 400 g) borlottibonen
zeezout en zwarte peper

Verhit de olie in een koekenpan en voeg de ui, wortel en bleekselderij toe. Bak ze op matig vuur 5-7 minuten, tot de ui zacht is. Roer de knoflook, passata of tomatenstukjes, bouillon en kruiden erdoor. Breng alles aan de kook. Zet het vuur laag, dek de pan af en laat de inhoud onder af en toe roeren 30 minuten sudderen.

Breng de stoofschotel op hoog vuur aan de kook en voeg de pasta en bonen toe. Zet het vuur weer op matig en kook alles 6-8 minuten, tot de pasta beetgaar is. Verwijder de verse kruiden-takjes als u die gebruikt en de laurierblaadjes en serveer het gerecht.

Voor 6 personen

hippie hotpot

zie voor variaties blz. 179

De traditionele *hotpot* (jachtschotel) uit Lancashire bestaat uit laagjes lamsvlees, uien en aardappels in een zware pan die de hele dag op het vuur staat te pruttelen. Deze 'hippie'-versie bevat linzen in plaats van vlees, maar is net zo lekker en vullend als het origineel.

200 g rode linzen, gewassen
6 dl groentebouillon
2 kleine wortels, in stukjes
1 pastinaak, in stukjes
1 laurierblaadje
200 g tomatenblokjes (uit blik)

1 tl gedroogde gemengde kruiden
1 el voedingsgist
zeezout en zwarte peper
2 middelgrote uien, in ringen
700 g aardappels, in plakjes
olijfolie, voor het bestrijken

Verwarm de oven voor op 150 °C.

Doe de linzen met de bouillon, wortels, pastinaak en laurier in een pan. Breng alles aan de kook, dek de pan af en laat de inhoud 15-20 minuten sudderen, tot de linzen zacht en de groenten gaar zijn. Gooi het laurierblaadje weg. Meng de tomatenblokjes, kruiden en voedingsgist erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe.

Schik het linzenmengsel, de uien en aardappels in laagjes in een ovenschaal; strooi over elke laag aardappels een beetje zout en peper en eindig met een laag aardappels. Bestrijk de bovenkant royaal met olie en bak het gerecht 1½ uur, tot de bovenkant mooi bruin is en de aardappels gaar zijn.

Voor 4 personen

linzen-quinoaburgers met mangosalsa

zie voor variaties blz. 180

Deze linzen-quinoaburgers hebben een aangename textuur en zijn lekker in een zacht bolletje of gewoon zó, met salsa en een groene salade. Ze vallen nogal makkelijk uit elkaar, maar worden steviger als u ze voor het bakken even in de koelkast zet.

200 g groene of bruine linzen	1 el voedingsgist	1 middelgrote groene paprika,
125 g quinoa	2 el pindakaas	zonder zaad en in stukjes
1 el olijfolie	zeezout en zwarte peper	1 kleine rode ui, fijngehakt
1 kleine ui, fijngehakt	maismeel of havermout, voor	1 jalapeño, fijngehakt
1 kleine wortel, geraspt	het paneren	2 el limoensap
2 tl komijnpoeder	olijfolie, voor het bakken	1 el ananas- of
40 g paneermeel		sinaasappelsap
2 el gehakte verse peterselie	voor de mangosalsa	zeezout en zwarte peper
3 el tomatenpuree	1 mango, geschild en in	gehakte verse koriander, ter
1 el sojasaus	stukjes	garnering

Doe de linzen en quinoa in een pan kokend water, zet het vuur laag en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Giet af en laat afkoelen. Stamp alles dan fijn met een aardappelstamper.

Meng voor de salsa alle ingrediënten in een kom en zet deze apart.

Verhit intussen de olie in een koekenpan, voeg de ui toe en fruit hem op matig vuur in 5-7 minuten zacht. Meng de wortel en komijn erdoor en bak ze 2 minuten mee.



Meng het linzen-quinoamengsel met het ui-wortelmengsel. Meng er paneermeel, peterselie, tomatenpuree, sojasaus, voedingsgist en pindakaas door. Kneed het mengsel met uw handen tot een samenhangend deeg. Vorm hiervan 8 burgers. Wentel elke burger door een beetje maismeel of haveremout. Zet ze desgewenst tot gebruik in de koelkast. Verhit vlak voor het serveren 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de burgers op matig vuur knapperig en goudbruin, 4-5 minuten per kant. Serveer ze met de mangosalsa.

Voor 4 personen



tomatenfarinata

zie voor variaties blz. 181

Deze Noord-Italiaanse lekkernij is geen pannenkoek, geen frittata en geen tortilla, hoewel het van alle drie iets heeft. Bij het maken van het beslag moet u vooruitdenken, omdat dit een paar uur moet rusten, maar als u eenmaal met bakken begint, gaat het snel en makkelijk. Probeer de *farinata* eens koud, in blokjes gesneden, voor een bijzonder picknickhapje. Kikkererwtenmeel (*besan*) is verkrijgbaar bij de meeste natuurvoedingswinkels, Indiase speciaalzaken en toko's.

voor de farinata

250 g kikkererwtenmeel
(besan)

1 tl zeezout

4,5 dl warm water

4 el olijfolie

zwarte peper

voor de topping

2 rijpe tomaten, ontveld,
zonder zaad en in stukjes

2 lente-uitjes, in ringen

4 zwarte olijven, in vieren

½ tl chilivlokken (naar keuze)

1 el gehakte verse rozemarijn

1 tl citroensap

zeezout en zwarte peper

Zeef het kikkererwtenmeel boven een kom en voeg het zout toe. Schenk onder voortdurend roeren het water erbij, zodat er een dun, glad beslag ontstaat. Dek dit af met een vochtige theedoek en laat het minstens 2 uur op een warme plaats staan. Verwarm de oven voor op 220 °C. Roer voorzichtig 3 eetlepels olijfolie en de peper door het beslag. Doe de resterende olie in een bakvorm van 20 x 20 cm en zet de vorm kort in de oven tot de olie zeer heet is. Schenk het beslag erin en verdeel de ingrediënten voor de topping gelijkmatig over het oppervlak. Bak het gerecht ongeveer 15 minuten, tot het goudbruin en knapperig is. Serveer het warm of op kamertemperatuur.

Voor 4 personen

hongaars notenbrood

zie voor variaties blz. 182

Niet het gebruikelijke zware notenbrood, maar een lichter brood dat zowel linzen als noten bevat. De tomaten-paprikasaus voegt vocht en smaak toe.

200 g rode linzen, afgespoeld
6,25 dl groentebouillon
1 laurierblaadje
1½ el olijfolie
1 grote ui, fijngehakt
1 prei, alleen het witte deel, fijngehakt
1 rode paprika, zonder zaad en in stukjes
125 g kastanjechampignons of kleine champignons, fijngesneden

2 middelgrote wortels, geraspt
125 g paranoten, geroosterd en gehakt
1 teentje knoflook, geperst
1 el citroensap
1 el tomatenpuree
1 el paprikapoeder
1 tl karwijzaad
3 el voedingsgist
90 g volkorenpaneermeel
2 el gehakte verse peterselie
zeezout en zwarte peper

voor de tomaten-paprikasaus
1 el tomatenpuree
1 tl paprikapoeder
1 blik (400 g) tomatenblokjes
2 geroosterde paprika's uit een pot, afgegoten en gehakt
1,5 dl rode wijn of groentebouillon
1 tl gedroogde salie
zeezout en zwarte peper

Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet een broodblik van 23 x 13 cm in met olie en bekleed hem met bakpapier. Doe de linzen met de bouillon en laurier in een pan. Breng aan de kook, dek de pan af en laat alles ongeveer 15 minuten sudderen, tot de linzen zacht zijn. Gooi het laurierblaadje weg.

Verhit de olie in een pan, voeg de ui toe en fruit hem op matig vuur in 5-7 minuten zacht. Houd de helft van de ui apart voor de saus. Voeg aan de resterende ui de prei, paprika, champignons en wortels toe. Bak alles 5 minuten. Voeg dan alle overige ingrediënten toe. Druk het mengsel in het ingevette blik en bak het 1 uur, of tot een satéprikker die u in het



midden steekt, er schoon uitkomt. Dreigt de bovenkant te donker te worden, dek het brood dan halverwege de baktijd af met aluminiumfolie. Laat het brood 10 minuten staan voordat u het uit het blik haalt. Doe voor de saus de apart gehouden ui en overige ingrediënten voor de saus in een pan. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het mengsel 15 minuten sudderen. Serveer de saus bij het brood.

Voor 6-8 personen



groentemole uit oaxaca

zie voor variaties blz. 183

Elke familie in Mexico heeft haar eigen recept voor dit legendarische gerecht dat oorspronkelijk uit Oaxaca komt, dus voel u vrij om te experimenteren. Gebruik uw favoriete chilipepers, groenten en bonen, of voeg rozijnen of amandelen toe.

40 g geroosterde pompoen- pitten of blanke amandelen	1 kleine flespompoen, in stukjes	¼ tl kruidnagelpoeder
1 blik (400 g) tomatenblokjes	2 middelgrote aardappels, in stukjes	¼ tl kaneel
4 el tahin	1 jalapeño of madame jeanette-peper	2,5 dl groentebouillon
1 el zonnebloemolie	2-4 gedroogde chilipepers, zonder zaad en in reepjes	zeezout
1 ui, fijngehakt	1 el paprikapoeder	1 blik (400 g) zwarte bonen
2 teentjes knoflook, geperst	2 tl komijnpoeder	150 g maiskorrels (pot of blik)
1 groene paprika, zonder zaad en in stukjes		1 tl suiker
1 grote bakbanaan, in schijfjes		40 g veganistische pure chocolade
		plakjes avocado, limoensap en verse koriander, ter garnering

Verwarm de oven voor op 180 °C. Maal de pompoenpitten of amandelen in de keukenmachine zeer fijn. Voeg de tomatenblokjes en tahin toe en pureer alles glad. Verhit de olie in een ovenbestendige braadpan en fruit de ui in 5-7 minuten zacht. Voeg knoflook, paprika, banaan, pompoen, aardappels en de verse chilipeper toe. Bak ze 3 minuten en voeg dan de gedroogde chilipepers en overige specerijen toe. Bak alles 1 minuut. Voeg het tomaten-tahinmengsel, de bouillon en zout naar smaak toe. Breng aan de kook, dek af en zet de pan in de oven. Voeg na 30 minuten de bonen, mais en suiker toe en roer de chocolade erdoor tot hij is gesmolten. Proef of er nog wat extra van een smaakmaker bij moet en misschien wat water; de saus hoort dik en machtig te zijn. Bak het gerecht nog 10 minuten in de oven. Garneer met in limoensap gedoopte avocado en verse koriander.

Voor 4 personen

roerbakgerecht van asperges & cashews met szechuan-tofoe

zie voor variaties blz. 184

Een verfijnd, indrukwekkend roerbakgerecht. Chili-knoflooksaus is doorgaans verkrijgbaar bij de toko, of gebruik ketchup met knoflookpoeder en tabasco naar smaak.

2 el arachide- of zonnebloemolie	½ tl chilivlokken	125 g geroosterde ongezouten cashewnoten
2 teentjes knoflook, geperst	500 g tofoe (naturel of gerookt), geperst, uitgelekt en in driehoeken	zeezout
2,5 cm gemberwortel, geschild en geraspt	1 bundel groene asperges, in schuine stukken	gehakte lente-uitjes, ter garnering
50 g suiker	½ rode paprika, in zeer dunne schuine ringen	gestoomde rijst, voor erbij
1,25 dl water	125 g jonge spinazie	
2 el chili-knoflooksaus		
1 el ciderazijn		

Verhit in een kleine pan de helft van de olie. Bak hierin de knoflook en gember 1 minuut. Neem de pan van het vuur en voeg suiker, water, chili-knoflooksaus, azijn en chilivlokken toe. Zet de pan weer op het vuur en breng de inhoud aan de kook. Zet het vuur laag en laat alles circa 15 minuten sudderen, tot de saus zo dik is als siroop. Zet apart en houd warm. Verhit intussen de resterende olie in een wok of zware koekenpan en bak de tofoe rondom goudbruin. Neem de tofoe uit de pan en houd warm. Roerbak de asperges beetgaar, voeg de paprika toe en roerbak nog 1 minuut. Voeg de spinazie toe en roerbak deze tot hij is geslonken. Doe de tofoe terug in de pan en roer de cashewnoten erdoor. Schenk de warme saus over het gerecht en serveer op een bedje rijst.

Voor 4 personen



kastanjedriehoeken met cranberrysaus

zie voor variaties blz. 185

Dit machtige gerecht is een perfect wintermaal. Kastanjepuree in blik is in sommige speciaalzaken te krijgen, maar anders kunt u gepelde kastanjes (herfst/winter) in een beetje water met sojamelk koken en dit tot een dikke pasta malen.

1 el zonnebloemolie	1 el voedingsgist	750 g bladerdeeg, ontdooid
1 kleine ui, fijngenhakt	½ tl gedroogde tijm	2 el sojamelk
1 teentje knoflook, geperst	¼ tl gedroogde salie	zwart sesamzaad, voor het bestrooien
125 g champignons, in stukjes	1 el gehakte verse peterselie	voor de saus
1 middelgrote wortel, in kleine stukjes	125 g ongezoete kastanjepuree	225 g ruwe rietsuiker
1 stengel bleekselderij, in kleine stukjes	4 el groentebouillon (blz. 22) of half rode wijn, half bouillon	1,25 dl sinaasappelsap
1 el sojasaus		225 g verse cranberry's
		½ tl kaneel

Verhit 1 eetlepel olie in een braadpan die ook in de oven kan en fruit de ui in 5-7 minuten zacht. Voeg knoflook, champignons, wortel en bleekselderij toe en bak ze 5 minuten mee. Voeg de ingrediënten tot en met de bouillon toe, bak alles 5 minuten en laat afkoelen.

Vorm van het bladerdeeg 2 porties en rol deze elk uit tot een vierkant van 32 x 32 cm. Snijd de vierkanten elk weer in 4 vierkanten. Leg het kastanjemengsel in het midden van elk vierkant. Bestrijk de randen ervan met water en vouw ze dubbel zodat er driehoeken ontstaan. Maak met een vork inkepingen in de rand en bestrijk het deeg met sojamelk en bestrooi het met sesamzaad. Leg ze op 2 bakplaten. Dek ze af en laat ze 1 uur of tot gebruik in de koelkast staan.



Maak intussen de saus. Breng de suiker en het sinaasappelsap aan de kook en roer de cranberry's en kaneel erdoor. Kook de saus ongeveer 8 minuten, tot de cranberry's zacht maar nog wel heel zijn. Dek de saus af en zet hem tot gebruik in de koelkast. Serveer hem op kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak de deegflapjes ongeveer 20 minuten, tot het deeg goudbruin en gerezen is. Serveer het gerecht met de cranberrysaus.

Voor 8 driehoeken



varianties

taco's met refried beans

zie basisrecept blz. 159

taco's met refried beans & gegrilde groenten

Volg het basisrecept. Snijd 2 kleine courgettes en 2 kleine gele patissons in plakken van 5 mm. Bestrijk ze met zonnebloemolie en besprenkel ze met limoensap. Gril ze in 2-3 minuten aan beide kanten gaar en bruin. Vul de taco's met de bonen en groenten.

taco's met refried beans & pittige 'worst'

Volg het basisrecept, maar voeg aan de gebakken ui 300 g pittige sojaworstjes in plakjes toe. Bak alles onder geregeld roeren nog 5 minuten en ga dan verder met het recept.

taco's met refried beans & 'gehakt'

Bak 350 g sojagehakt volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg dit toe aan het basisrecept.

burrito's met refried beans

Volg het basisrecept, maar strijk het bonenmengsel over een verwarmde tarwe-tortilla, rol deze op en serveer hem direct.

dip van refried beans

Maak het bonenmengsel en serveer het koud met tortillachips.

varianties

chili van drie soorten bonen

zie basisrecept blz. 160

chili van drie soorten bonen met kaas & zure room

Volg het basisrecept en garneer het gerecht met geraspte veganistische 'cheddar' en wat zuivelvrije zure room of sojayoghurt.

chili van drie soorten bonen met sojabrokjes

Volg het basisrecept. Voeg 10 minuten voor het einde van de kooktijd 125 g gedroogde en in 1,25 dl water geweekte sojabrokjes toe.

enchilada's met chili van drie soorten bonen

Maak de helft van het basisrecept. Verwarm 6-6,5 dl kant-en-klare enchilada-saus. Neem 8 middelgrote tortilla's en doop ze in de saus, vul ze met de chili, rol ze op en leg ze in een ovenschaal. Bedek ze met de resterende saus. Bak ze 20 minuten in een oven van 190 °C.

chili van drie soorten bonen met aardappelpuree

Maak de helft van het basisrecept. Kook 500 g aardappels en stamp ze samen met 25 g sojamargarine en 4 eetlepels sojamelk. Voeg zout en peper naar smaak toe. Doe de chili in een ovenschaal en verdeel de puree erover. Bak het gerecht in circa 20 minuten op 200 °C goudbruin.





varianties

pasta e fagioli

zie basisrecept blz. 162

langzame pasta e fagioli

Week 200 g gedroogde borlottibonen een nacht en giet ze af. Volg het basisrecept, maar voeg de bonen met de tomaten toe. Laat het gerecht circa 1½ uur sudderen, tot de bonen gaar zijn.

pasta e fagioli di lima

Volg het basisrecept, maar gebruik lima- in plaats van borlottibonen.

pasta e fagioli met gerookte tofoe

Volg het basisrecept. Meng er aan het eind van de kooktijd 350 g verkruimelde gerookte tofoe door.

soep van pasta e fagioli

Volg het basisrecept. Voeg met de pasta ongeveer 5 dl extra bouillon toe voor een meer soepachtig gerecht.

varianties

hippie hotpot

zie basisrecept blz. 163

groene-linzenhotpot

Volg het basisrecept, maar gebruik groene in plaats van rode linzen en kook ze circa 30 minuten.

hotpot met currylinzen

Volg het basisrecept, maar gebruik een pot currysaus van 300 g en 1 kleine appel in stukjes in plaats van tomaten, kruiden en voedingsgist.

hotpot met linzen & zoete aardappel

Volg het basisrecept, maar neem 625 g zoete aardappel in plakjes in plaats van gewone aardappels.

linzenhotpot met 'kaas'-topping

Volg het basisrecept, maar schenk voor het bakken 1 portie 'kaas'-saus (blz. 23) over de aardappels.





varianten

linzen-quinoaburgers met mangosalsa

zie basisrecept blz. 164

pittige linzen-quinoaburgers met limoen & mangosalsa

Volg het basisrecept, maar voeg 1-2 fijngehakte rode chilipepers en de geraspte schil en het sap van 1 limoen toe aan het mengsel. Is dit te zacht, voeg dan nog wat paneermeel toe.

linzen-quinoaburgers met courgette & mangosalsa

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 geraspte courgettes, overtollig vocht uitknepen, in plaats van wortel.

linzen-haverburgers met mangosalsa

Volg het basisrecept, maar laat de quinoa weg. Voeg met het paneermeel 90 g havermout toe.

rodelinzen-walnotenburgers met mangosalsa

Volg het basisrecept, maar voeg 200 g gare rode linzen toe en laat de quinoa weg. Voeg met het paneermeel 4 eetlepels havermout en 4 eetlepels fijngehakte geroosterde walnoten toe.

varianties ·

tomatenfarinata

zie basisrecept blz. 167

champignonfarinata

Maak de farinata, maar laat de topping weg. Bak in plaats daarvan 2 middelgrote, in plakjes gesneden champignons, 1 geperste teen knoflook en ½ theelepel komijnpoeder in 2 eetlepels olijfolie tot de champignons gaar zijn. Verdeel dit over de farinata.

citroen-courgettefarinata

Maak de farinata, maar laat de topping weg. Fruit in plaats daarvan 1 kleine ui in ringen in 1 eetlepel olijfolie zacht. Voeg 1 middelgrote courgette in plakjes, 2 geperste teentjes knoflook, 1 eetlepel gehakte verse peterselie en de schil en het sap van 1 kleine citroen toe. Bak alles tot de courgette gaar is en voeg zout en peper toe. Verdeel dit over de farinata.

rode-uifarinata met kruiden

Maak de farinata, maar laat de topping weg. Fruit in plaats daarvan 1 grote rode ui in ringen in 1 eetlepel olijfolie zacht. Voeg 2 geperste teentjes knoflook en 1 eetlepel gehakte verse peterselie en net zoveel salie toe. Bak alles 2 minuten en voeg dan zout en peper toe. Verdeel dit over de farinata.





varianten

hongaars notenbrood

zie basisrecept blz. 168

marokkaans notenbrood

Volg het basisrecept, maar gebruik 2-3 theelepels harissa in plaats van paprikapoeder en karwijzaad, en gehakte verse koriander in plaats van salie.

indiaas gekruid notenbrood

Volg het basisrecept, maar gebruik 1-2 eetlepels kerriepoeder in plaats van paprikapoeder en karwijzaad. Voeg ½ theelepel komijn- en net zoveel chilipoeder toe aan de saus en neem 1 eetlepel verse koriander in plaats van salie.

notenbrood met provençaalse kruiden

Volg het basisrecept, maar voeg 12 in plakjes gesneden zwarte olijven toe en gebruik in plaats van peterselie en karwijzaad Provençaalse kruiden. Neem voor de saus rozemarijn in plaats van salie.

notenbrood met mexicaanse kruiden

Volg het basisrecept, maar gebruik 2-3 theelepels hete chilisaus in plaats van paprikapoeder en karwijzaad. Verdeel 220 g gehakte groene pepers (blik) over het broodmengsel en de saus. Laat de geroosterde paprika's weg en voeg hete chilisaus naar smaak toe.

varianties

groentemole uit oaxaca

zie basisrecept blz. 171

groentemole uit oaxaca met seitan

Volg het basisrecept. Bak terwijl de mole in de oven staat 350 g gesneden seitan 5 minuten onder geregeld roeren in 1 eetlepel olie. Voeg de seitan met de mais toe aan de mole.

groentemole uit oaxaca met tofoe

Volg het basisrecept. Snijd een blok bevroren en ontdooide tofoe in stukjes. Bak deze in 1 eetlepel olie knapperig. Voeg ze met de mais toe aan de mole.

groentemole uit oaxaca met mango

Volg het basisrecept, maar voeg met de mais het gehakte vruchtvlees van 1 mango toe.

tortilla met groentemole

Volg het basisrecept. Leg een royale portie van de stoofpot op een tarwetortilla, rol deze op en leg hem in een ingeoliede schaal. Bestrooi hem met zuivelvrije kaas en bak hem in 20-25 minuten in een oven van 190 °C knapperig en goudbruin. Dit is een goede manier om restjes mole op te maken.





varianties

roerbakgerecht van asperges & cashews met szechuan-tofoe

zie basisrecept blz. 172

roerbakgerecht van boksoi, broccoli & waterkastanjes met szechuan-tofoe

Volg het basisrecept, maar gebruik 1 gesneden struik boksoi en 1 kleine, in roosjes verdeelde stronk broccoli in plaats van asperges, en in plakjes gesneden waterkastanjes in plaats van cashews.

roerbakgerecht van asperges & walnoten met szechuan-tofoe

Volg het basisrecept, maar gebruik geroosterde walnoten in plaats van cashews.

roerbakgerecht van asperges & cashews met hoisin-tofoe

Bereid de groenten voor het basisrecept. Vervang de saus door een mengsel van 6 eetlepels hoisinsaus, 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel rijstwijn (of droge sherry) en 1 eetlepel sesamololie en 1 theelepel geraspte verse gember.

roerbakgerecht van zwarte bonen, asperges & cashews met szechuan-tofoe

Volg het basisrecept, maar vervang de tofoe door 1 blik (400 g) zwarte bonen; voeg ze toe zodra de spinazie is geslonken en goed warm is.

varianties

kastanjedriehoeken met cranberrysaus

zie basisrecept blz. 174



kastanjedriehoeken met champignon-wijnjus

Maak de kastanjedriehoeken, maar vervang de cranberrysaus door jus: bak een gesnipperde kleine ui en 125 g champignons in plakjes in 4 eetlepels olie net zacht. Voeg 4 eetlepels bloem toe, bak deze 2 minuten en voeg dan langzaam 5 dl goede groentebouillon, 1,5 dl rode wijn, 2 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel voedingsgist en ½ theelepel salie en evenveel tijm toe. Roer op laag vuur tot de jus dik is en voeg zout en peper naar smaak toe.

zachte kastanjedriehoeken met cranberrysaus

Volg het basisrecept, maar kook de wortel en bleekselderij in bouillon zacht. Pureer ze in de keukenmachine en meng ze met de kastanjepuree en kruiden.

zwartebonen-champignondriehoeken met cranberrysaus

Volg het basisrecept, maar pureer 1 blik (400 g) zwarte bonen en voeg ze met de bouillon toe, in plaats van kastanjepuree. Voeg 1 theelepel tabasco toe.

kastanjepastei met cranberrysaus

Volg het basisrecept, maar maak van het bladerdeeg 1 grote, rechthoekige lap. Leg de kastanjevulling in het midden, bestrijk de randen met water en vouw de lange zijden naar binnen. Druk de randen goed aan en druk dan beide uiteinden aan. Ga verder als bij het basisrecept en bak het gerecht in circa 40 minuten goudbruin.

rijst-, granen- & pastagerechten

In veel culturen waarderen zowel veganisten als niet-veganisten de veelzijdigheid van rijst, granen en pasta's plus de bijbehorende groentegerechten. Kent u een gerecht niet, probeer het dan gewoon. U zult niet teleurgesteld worden.



driedubbele-tomatenrisotto

zie voor variaties blz. 199

Deze zeer speciale risotto combineert de intense smaak van geroosterde kerstomaatjes en van zongedroogde tomaten met de subtiele smaak van tomatenbouillon.

350 g kerstomaatjes, gehalveerd
8 teentjes knoflook
1 el olijfolie
1 l goede groentebouillon
3,5 dl tomatensaus (uit een pot)
1 el olie van de zongedroogde tomaten
15 g sojamargarine

4 sjalotjes, fijngenhakt
400 g arboriorijst (speciale risottorijst)
1,25 dl witte wijn
40 g zongedroogde tomaten, fijngenhakt
4 el gehakt vers basilicum
zeezout en zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de kerstomaatjes en ongepelde knoflook in één laag in een ingeoliede ovenschaal en besprenkel ze met de olijfolie. Bak ze circa 30 minuten in de oven, tot de tomaten zijn verschrompeld. Laat de knoflook iets afkoelen en knijp het vruchtvlees eruit; prak dit fijn met een vork en zet apart. Verhit in een kleine pan de bouillon en tomatensaus tot zeer heet; houd goed warm. Verhit de tomatenolie en margarine in een pan, voeg de sjalotjes toe en fruit ze in 5-7 minuten zacht. Voeg de rijst toe en bak hem al roerend tot de korrels glanzend en doorschijnend zijn (circa 1 minuut). Voeg de wijn toe en kook hem al roerend tot hij is geabsorbeerd. Voeg dan ongeveer 1 soepopscheplepel van het hete bouillonmengsel toe en roer tot het volledig is geabsorbeerd. Laat een volgende soeplepel van de bouillon al roerend absorberen en ga zo door tot de rijst beetgaar is en er een dikke saus is ontstaan (circa 20 minuten; mogelijk heeft u niet alle bouillon nodig). Meng voorzichtig kerstomaatjes, knoflook, zongedroogde tomaten en het basilicum erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Serveer direct.

Voor 4 personen

biryani

zie voor variaties blz. 200

Oorspronkelijk was biryani een ingewikkeld gerecht bedacht voor de Mongoolse keizers. Deze eenvoudige versie zit vol aromatische specerijen en is heel geschikt voor feestjes.

2 el zonnebloemolie	1 l groentebouillon
1 grote ui, fijngehakt	175 g diepvriesdoperwten
3 teentjes knoflook, geperst	sap van 2 citroenen
2,5 cm gemberwortel, geschild en geraspt	flinke pluk saffraandraadjes
2 tl zwart mosterdzaad	350 g basmatirijst, gewassen
1 rode chilipeper, in dunne ringen	zeezout en peper
3 el Madras-currypasta	2 el gehakte verse koriander, ter garnering
bloemkool, wortel, sperziebonen en aardappel, 175 g van elk, in stukjes	150 g ongezouten geroosterde cashewnoten of amandelen
175 g kleine champignons, heel	35 g sultanarozijnen

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit de olie in een ovenbestendige braadpan en fruit daarin de ui in 5-7 minuten zacht. Voeg knoflook, gember, mosterdzaad en chilipeper toe. Roerbak tot het mosterdzaad begint te springen. Roer de currypasta erdoor, voeg de gemengde groenten en champignons toe en roer alles goed door elkaar. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat alles 10 minuten sudderen, tot de groenten bijna gaar zijn. Meng erwten, citroensap, saffraan en rijst erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Dek het gerecht af met bakpapier en dan met een goed sluitend deksel en bak het 30 minuten, tot de rijst gaar is en de bouillon opgenomen. Bestrooi het gerecht met koriander, noten en rozijnen.

Voor 6-8 personen



gevulde paprika's op griekse wijze

zie voor variaties blz. 201

Voeg voor de eiwitten een blik kidneybonen of wat blokjes tofoe toe aan de vulling.

4 grote groene of rode paprika's
3 el olijfolie
1 middelgrote ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
100 g zilvervliesrijst (geen snelkookvariant)
6 dl tomaten- of groentesap
1 laurierblaadje
2 takjes verse peterselie
2½ tl gedroogde oregano

100 g walnoten, gehakt
1½ el voedingsgist
2 tl citroensap
snufje suiker
zeezout en zwarte peper
2 el paneermeel
½ tl geraspte citroenschil
1 tl geroosterd sesamzaad

Snijd de bovenkant van de paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten. Bestrijk de buitenkant met 1 eetlepel olijfolie en zet ze rechtop in een ovenschaal. Verhit de resterende olijfolie in een pan en fruit daarin de ui in 5-7 minuten zacht. Voeg de knoflook toe en bak hem nog 1 minuut mee. Voeg rijst, helft van het tomaten- of groentesap, laurier, peterselie en 2 theelepels oregano toe. Breng alles aan de kook, dek de pan af en laat het geheel sudderen; voeg nog wat water toe als het mengsel droogkookt voordat de rijst gaar is (circa 40 minuten). Gooi het laurierblaadje en de peterselie weg. Voeg walnoten, 1 eetlepel voedingsgist, citroensap, suiker en naar smaak zout en peper toe. Vul de paprika's met dit mengsel. Verwarm de oven voor op 175 °C. Schenk het resterende tomatensap met de rest van de oregano rond de paprika's. Meng paneermeel, resterende voedingsgist, citroenschil en sesamzaad en strooi dit mengsel over de paprika's. Bak ze in 30-40 minuten zacht. Serveer warm.

Voor 4 personen

polentataart met gekaramelliseerde uien

zie voor variaties blz. 202

Een heerlijk gerecht dat u vooraf kunt maken of in kunt vriezen. Het smaakt zowel warm als koud goed bij een salade, vooral als deze veel rijpe, sappige tomaten bevat.

1 rode paprika, gehalveerd en zonder zaad	3 el balsamicoazijn	voor de topping
1 gele paprika, gehalveerd en zonder zaad	1 el ruwe rietsuiker	75 ml tomatensaus
1½ el olijfolie	2 laurierblaadjes	2 el sojaroom (naar keuze)
25 g sojamargarine	zeezout en zwarte peper	2 tl voedingsgist
3 grote uien, in dunne ringen	2 el gehakte verse peterselie	1 tl paprikapoeder
	1 el gehakte verse tijm	snufje chilivlokken
	175 g instantpolenta	zout en zwarte peper
		verse peterselie, ter garnering

Leg de paprika's onder een hete grill en rooster ze tot ze zwart blakeren. Keer ze om en wacht tot ze ook aan de andere kant geblakerd zijn. Laat ze gewikkeld in plasticfolie afkoelen, ontvel ze dan en snijd ze in repen. Verhit intussen de olie en margarine in een pan en fruit de uien in 5-7 minuten zacht. Zet het vuur laag en roer de azijn, suiker en laurier erdoor. Stoof alles tot de uien goudbruin zijn (circa 20 minuten). Verwijder de laurierblaadjes en breng op smaak met zout en peper. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de polenta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de paprika's, uien, peterselie en tijm door de warme polenta en voeg zo nodig nog wat zout en peper toe. Vet een ronde taartvorm van 23 cm in met olie. Druk het polentamengsel in de vorm en laat het afkoelen. Meng de ingrediënten voor de topping en verdeel het mengsel over de polenta. Bak het gerecht 20 minuten op 190 °C, of tot de bovenkant bruin is.

Voor 6 personen



gierstpilav met tahin-kruidentensaus

zie voor variaties blz. 203

Qua voedingswaarde lijkt gierst op tarwe. Hij bevat nicotinezuur, vitamine B6 en foliumzuur, en ook calcium, ijzer, kalium, magnesium en zink. Voor losse, droge gierst is het belangrijk dat u het graan tijdens het koken met rust laat. Wilt u juist zachte, plakkerige gierst, blijf dan steeds roeren.

4 el olijfolie	2 groene paprika's, zonder zaad en in dunne ringen	voor de tahin-kruidentensaus
3 teentjes knoflook	75 g pompoenpitten, geroosterd	40 g gehakte verse bladpeterselie
150 g gierst	3 el gehakte verse munt	sap van 2 citroenen
2 middelgrote uien, in dunne ringen	geraspte schil en sap van 1 citroen	4 el water
4 courgettes, in dunne plakken	zeezout en zwarte peper	4 el tahin
		1 teentje knoflook, geperst
		agavesiroop, naar smaak
		zeezout en zwarte peper

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan, voeg de knoflook en gierst toe en roer om alle korrels met olie te bedekken. Voeg ruim kokend water toe en laat de gierst 20 minuten sudderen; giet hem dan af. Verhit intussen in een andere pan de resterende olie en voeg de uien, courgettes en paprika's toe. Dek de pan af en stoof de inhoud op laag vuur zodat de groenten in hun eigen vocht garen; roer af en toe. Maak de tahin-kruidentensaus door de ingrediënten met de hand of in de keukenmachine te mengen. Voeg agavesiroop en zout en peper naar smaak toe en zet de saus apart. Roer de gare groenten, pompoenpitten, munt, citroenschil en het citroensap door de gekookte gierst. Voeg zout en peper naar smaak toe. Warm het gerecht goed door en serveer met de tahin-kruidentensaus.

Voor 4 personen

yakisoba

zie voor variaties blz. 204

Dit noedelgerecht, het Japanse equivalent van junkfood, wordt vaak verkocht op festivals en als *streetfood*, soms als een hotdog in een broodje. Het is snel te maken, en nog sneller als u in de toko kant-en-klare *yakisoba*-saus koopt.

voor de saus

6 el teriyakisous

2 el mirin (rijstwijn) of
appelsap

2 tl hete chilisaus

1 stengel citroengras, alleen
zachte binnenste deel,
geplet en in dunne ringen

1 tl suiker

2 tl sesamololie

voor het roerbakgerecht

225 g sobanoedels

1½ el zonnebloemolie

1 kleine ui, in ringen

2 teentjes knoflook, geraspt

2 wortels, in dunne plakjes

½ kool, geschaafd

225 g tofoe, geperst, uitgelekt
en in blokjes van 1 cm

4 lente-uitjes, gehakt

1 el geroosterd sesamzaad

gehakte lente-uitjes of

fijngesneden zeewier, ter
garnering (naar keuze)

ingemaakte gember, ter
garnering (naar keuze)

Meng de ingrediënten voor de saus in een kleine kom en zet apart. Leg de sobanoedels in kokend water en kook ze in circa 2 minuten beetgaar; niet langer, want dan worden ze plakkerig. Giet ze af, spoel ze af onder koud water en giet ze weer af. Verhit de olie in een grote koekenpan of wok op matig vuur. Roerbak daarin de ui 2 minuten en voeg dan de knoflook, wortels en kool toe. Roerbak alles 3-5 minuten, tot de groenten gaar maar nog stevig zijn. Voeg de tofoe, sobanoedels, lente-uitjes, sesamzaad en de saus toe. Schep alles om en verwarm het geheel tot de noedels en tofoe goed warm zijn. Garneer het gerecht desgewenst met gehakte lente-uitjes of zeewier en reepjes ingemaakte gember.

Voor 4 personen

siciliaanse caponata

zie voor variaties blz. 205

Dit verrukkelijke gerecht bevat de essentie van de Siciliaanse zomer. Kunt u aan zeer smakvolle verse tomaten komen, gebruik die dan; zo niet, dan is de smaak van pomodori (goede kwaliteit gepelde pruimtomen) uit blik te verkiezen boven harde, smakeloze kastomen.

2 grote aubergines
zeezout en zwarte peper
2 el gezouten kappertjes
2-3 el olijfolie
1 kleine rode ui, fijngehakt
2 stengels bleekselderij, in
stukjes

2 teentjes knoflook, geperst
1 tl gedroogde oregano
2 el balsamicoazijn
2 el gehakte verse bladpeterselie
6 verse tomaten, ontveld en in
stukjes, of 1 blik (400 g)
tomatenblokjes

8 ontpitte groene olijven,
gehalveerd
1 tl suiker
225 g spaghetti
olijfolie, voor de pasta

Snijd de aubergines in plakken van 2,5 cm dik en bestrooi ze met zout. Laat ze 1 uur rusten en veeg ze dan droog met keukenpapier. Snijd ze in grove stukken. Week intussen de kappertjes in water en giet ze af. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de stukjes aubergine in porties op matig vuur; roer geregeld, tot de aubergines net bruin zijn maar niet helemaal gaar. Voeg zo nodig nog wat olie toe. Roer de ui, bleekselderij, knoflook en oregano erdoor. Bak alles nog circa 5 minuten, tot de ui zacht en doorschijnend is. Schenk de azijn erbij en stoof het geheel al roerend tot het vocht is verdampt. Voeg de uitgelekte kappertjes, peterselie, tomaten en olijven toe. Voeg zout en peper naar smaak en de suiker toe; dek de pan af en stoof alles nog 15-20 minuten, tot de stukjes aubergine gaar zijn. Kook intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet de pasta af, meng hem met een beetje olijfolie en serveer het gerecht direct met de auberginesaus.

Voor 4 personen

romige paddenstoelenlasagne

zie voor variaties blz. 206

Vul gewone champignons aan met kastanjechampignons, cantharellen, portobello's, oesterzwammen, eekhoorntjesbrood of shiitakes om deze lasagne tot een ware sensatie te maken.

225 g lasagnevellen	2 tl gedroogde tijm
2 el olijfolie	1,25 dl droge witte wijn
1 grote rode ui, in ringen	1 el tamari
3 teentjes knoflook, geperst	zeezout en zwarte peper
500 g gemengde verse paddenstoelen, in plakjes	3 porties bechamelsaus (blz. 23)
2 kleine preien, alleen het witte deel, in ringen	3 el voedingsgist
	100 g zuivelvrije 'parmezaan' (blz. 19)

Kook de lasagne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Gaat het om een variant die niet vooraf hoeft te worden gekookt, blancheer hem dan 2 minuten in kokend water. Giet de vellen af en leg ze op een theedoek of op bakpapier. Verhit intussen de olijfolie in een pan en fruit daarin de ui in 5-7 minuten zacht. Voeg de knoflook, paddenstoelen, prei en tijm toe en bak ze tot de paddenstoelen gaar zijn. Zet het vuur hoger, voeg de wijn toe, laat deze 2 minuten borrelen en neem de pan van het vuur. Roer de tamari en zout en peper naar smaak erdoor. Maak een driedubbele hoeveelheid van de bechamelsaus op blz. 23 en roer de voedingsgist erdoor. Schenk een dun laagje ervan op de bodem van een ovenschaal, bedek met een laag pasta, schenk daarover een derde van de bechamelsaus, gevolgd door de helft van de paddenstoelen en strooi er dan een derde van de 'parmezaan' over. Herhaal en eindig met een flinke laag parmezaan. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bak de lasagne 30 minuten, zet de oven dan op 200 °C en bak het gerecht tot het goudbruin is.

Voor 6-8 personen



fusilli met sperziebonen & tomaten

zie voor variaties blz. 207

De smaakvolle tomatensaus in dit pastagerecht is zeer veelzijdig en kan aan allerlei gerechten worden aangepast. Heeft u geen rode wijn bij de hand, gebruik dan 2 eetlepels balsamicoazijn en vul deze aan met groentebouillon.

2 el olijfolie
1 middelgrote ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, geperst
2 blikken (à 400 g) tomatenblokjes
2 el zongedroogde-tomatenpuree
1,25 dl groentebouillon
1,75 dl rode wijn
1 el voedingsgist

225 g sperziebonen, afgehaald
2 tl gedroogde Italiaanse kruiden
½ tl suiker
zeezout en zwarte peper
450 g fusilli
olijfolie, voor de pasta
vers basilicum, ter garnering

Verhit de olie in een koekenpan, voeg de ui toe en fruit hem op matig vuur in 5-7 minuten zacht. Voeg de knoflook, tomatenblokjes, tomatenpuree, bouillon, wijn, voedingsgist, sperziebonen, kruiden en suiker toe. Breng op smaak met zout en peper. Breng het geheel aan de kook en laat het 20-25 minuten sudderen, tot de sperziebonen gaar zijn.

Kook de fusilli in ongeveer 10 minuten, of volgens de aanwijzingen op de verpakking, beetgaar. Giet af en meng er een beetje olijfolie door. Schep de saus over de pasta, garneer met basilicum en dien op.

Voor 4 personen

varianties

driedubbele-tomatenrisotto

zie basisrecept blz. 187



in de oven gebakken driedubbele-tomatenrisotto

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts 3,5 dl tomatensaus en 8,5 dl bouillon. Voeg nadat de wijn is geabsorbeerd alle overige ingrediënten toe, dek de oven-schaal af en bak het gerecht 20 minuten op 180 °C in de oven. Roer even, voeg zo nodig nog wat bouillon toe en bak het gerecht nog 10 minuten, of tot de rijst beetgaar is.

koekjes van driedubbele-tomatenrisotto

Volg het basisrecept en laat het gerecht afkoelen. Vorm koekjes van de risotto en bak ze in olijfolie aan beide zijden goudbruin. Dit is een uitstekende manier om restjes risotto op te maken.

asperge-tomatenrisotto

Volg het basisrecept, maar gebruik 1 bundel groene asperges, in stukjes en geblancheerd, in plaats van kerstomaatjes en knoflook.

paddenstoelen-tomatenrisotto

Volg het basisrecept, maar gebruik 100 g gebakken plakjes champignons in plaats van geroosterde kerstomaatjes en knoflook.



varianties

biryani

zie basisrecept blz. 188

biryani met raita

Volg het basisrecept en serveer het gerecht met *raita*: voeg aan 2,5 dl soja-yoghurt 100 g geraspte komkommer, 1 gesnipperde kleine rode ui, 1 eetlepel gehakte verse munt en zout en citroensap naar smaak toe.

linzenbiryani

Volg het basisrecept, maar voeg met de groenten 200 g bruine linzen (uit blik of zelfgekookt) toe.

pompoenbiryani

Volg het basisrecept, maar gebruik 350 g in stukjes gesneden pompoen in plaats van bloemkool en wortel.

biryani met verse mangochutney

Volg het basisrecept, maar serveer de biryani met mangochutney (blz. 72).

varianties

gevulde paprika's op griekse wijze

zie basisrecept blz. 190



gevulde courgette

Volg het basisrecept, maar vul er 4 grote courgettes mee – zaad en wat vrucht-
vlees eruit geschept.

met gerst gevulde groenten

Volg het basisrecept, maar gebruik gerst in plaats van rijst.

gevulde druivenbladeren

Volg het basisrecept, maar neem 225 g druivenbladeren in plaats van paprika's
en 50 g pijnboompitten in plaats van walnoten. Spoel de bladeren af onder warm
water, schud ze droog, leg ze met de nerf naar boven op een werkvlak en rol in
elk blad 1 eetlepel van het mengsel. Leg de pakketjes in een ovenschaal, bedek ze
met het tomatensapmengsel en leg een bord op de gevulde druivenbladeren om
ze op hun plaats te houden. Laat de paneerlaag weg. Serveer het gerecht koud.

perzische gevulde paprika's

Volg het basisrecept, maar gebruik 150 g gare linzen (uit blik of zelfgekookt) in
plaats van walnoten en 1 eetlepel verse peterselie en 1 eetlepel bieslook in plaats
van gedroogde oregano. Voeg voordat het mengsel de oven in gaat 65 g krenten
toe.



varianties

polentataart met gekaramelliseerde uien

zie basisrecept blz. 191

polentataart met 'kaas'

Volg het basisrecept, maar neem 175 g geraspte zuivelvrije 'kaas' in plaats van uien.

polentataart met geroosterde groenten

Volg het basisrecept, maar gebruik de mediterrane geroosterde groenten van blz. 134 in plaats van paprika's, uien en kruiden.

polentataart met gekaramelliseerde uien & tapenade

Volg het basisrecept, maar bak de taart zonder de topping. Bestrijk de bovenkant van de warme taart met tapenade (blz. 85) en laat de taart nog 2 minuten in de oven warm worden. Serveer met een schepje zuivelvrije zure room of sojayoghurt.

polentataart met champignons

Volg het basisrecept, maar laat de gekaramelliseerde uien weg. Bak in plaats daarvan 1 gesnipperde ui in 2 eetlepels olijfolie en voeg 1 geperst teentje knoflook en 175 g champignons in plakjes toe. Bak ze op laag vuur tot de champignons zacht zijn. Voeg 1 eetlepel balsamicoazijn toe en wacht tot het vocht is verdampt. Roer dit met de paprika's en kruiden door de polenta.



varianties

gierstpilav met tahin-kruidentensaus

zie basisrecept blz. 193

gerstpilav

Volg het basisrecept, maar gebruik gerst in plaats van gierst. Rooster de gerst al roerend 3-4 minuten in een droge koekenpan met dikke bodem, schenk er dan kokend water over en kook de gerst in 40 minuten gaar.

rijst-amandelpilav

Volg het basisrecept, maar gebruik 200 g langkorrelige rijst in plaats van gierst. Kook de rijst nadat u deze door de olie en knoflook heeft geroerd gaar in groentebouillon. Gebruik geroosterde geschaafde amandelen in plaats van pompoenpitten.

wilderijstpilav

Volg het basisrecept, maar gebruik 200 g wilde rijst in plaats van gierst. Kook de rijst nadat u deze door de olie en knoflook heeft geroerd circa 50 minuten in 7,5 dl groentebouillon, tot de korrels openspringen. Giet de rijst af en laat hem 5 minuten afgedekt staan.

boekweitpilav

Volg het basisrecept, maar gebruik 200 g boekweit in plaats van gierst. Voeg nadat u de boekweit door de olie en knoflook heeft geroerd kokend water toe en kook het graan in 5 minuten gaar.



varianties

yakisoba

zie basisrecept blz. 194

kata (knapperig gefrituurde) yakisoba

Volg het basisrecept. Giet de noedels na het koken zeer goed af en dep ze droog, of koop voorgestoomde noedels. Verhit in een friteuse of diepe koekenpan olie tot 175 °C. Verdeel de noedels in 4 porties en frituur steeds 1 portie in 6-7 minuten knapperig. Schep de groenten en saus op de noedels.

yakisoba met gelebonensaus

Volg het basisrecept, maar laat de saus weg. Meng in plaats daarvan 6 eetlepels teriyakisaus, 4 eetlepels gelebonensaus (toko), 2 theelepels versgeraspte gemberwortel, 1 stengel citroengras (alleen binnenste deel, fijngehakt) en 2 theelepels sesamolie.

yakisoba met 'kip'

Volg het basisrecept, maar gebruik veganistische 'kip' op sojabasis in plaats van tofoe.

yakisobabroodje

Volg het basisrecept en serveer het gerecht in een hotdogbroodje. Garneer met veganistische mayonaise en ingemaakte gember.

varianties

siciliaanse caponata

zie basisrecept blz. 195

pittige auberginepasta

Volg het basisrecept, maar voeg met de ui ½-1 theelepel harissa of tabasco toe.

pompoenpasta op siciliaanse wijze

Volg het basisrecept, maar voeg in plaats van aubergine 400 g in blokjes gesneden winterpompoen of 3 grote courgettes toe.

tomaten-olijvenpasta op siciliaanse wijze

Volg het basisrecept, maar laat de aubergine weg. Bak de ui, bleekselderij, knoflook en oregano in slechts 1 eetlepel olijfolie. Voeg aan de saus nog 2 grote verse, ontvelde tomaten in stukjes (of 225 g tomatenblokjes uit blik) toe.

auberginecouscous op siciliaanse wijze

Volg het basisrecept, maar gebruik couscous in plaats van spaghetti. Meng in een kom 3 dl kokend water en ½ theelepel zout met 175 g snelkookcouscous. Dek de kom af en laat de couscous 5 minuten staan. Roer hem dan los met een vork.





varianties

romige paddenstoelenlasagne

zie basisrecept blz. 196

veganistische lasagne met 'kaas'

Volg het basisrecept, maar voeg 225 g geraspte zuivelvrije 'kaas' toe aan de bechamelsaus (blz. 23).

romige paddenstoelen-venkellasagne

Volg het basisrecept, maar voeg met de paddenstoelen 2 in plakken gesneden venkelknollen toe, 5 minuten geblancheerd.

glutenvrije paddenstoelen-speltlasagne

Volg het basisrecept, maar gebruik speltlasagne in plaats van tarwelasagne.

lasagne bolognese

Volg het basisrecept, maar gebruik bolognesesaus (blz. 207) in plaats van paddenstoelenvulling.

varianties

fusilli met sperziebonen en tomaten

zie basisrecept blz. 198

fusilli arrabbiata

Volg het basisrecept, maar laat de sperziebonen weg. Voeg 1-2 theelepels gekneusde chilivlokken, 1 eetlepel citroensap en 1 theelepel paprikapoeder toe aan de tomatensaus.

spaghetti bolognese

Volg het basisrecept, maar gebruik 225 g veganistisch 'gehakt' in plaats van sperziebonen.

spaghetti met pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar laat de sperziebonen weg. Voeg vlak voor het serveren 50 g geroosterde pijnboompitten toe. Geef er spaghetti bij in plaats van fusilli.

fusilli met artisjokken

Volg het basisrecept, maar laat de sperziebonen weg. Voeg 5 minuten voor het eind van de kooktijd 250 g artisjokken uit een potje en een snufje chilivlokken toe.



bijgerechten

Bijgerechten zouden niet op het tweede plan moeten komen. Ze zijn net zo bepalend voor de smaak en het uiterlijk van de maaltijd als het hoofdgerecht. Denk in contrasten: kies voor verse, volle smaken en verrassende texturen. Denk ook aan het visuele aspect, zoals vorm en kleur van het gerecht op het bord.



saffraanrijst

zie voor variaties blz. 221

Saffraan is een luxe specerij, die aan rijst niet alleen een heerlijke smaak, maar ook een prachtige kleur geeft. Gaat saffraan boven uw budget, gebruik dan 1 theelepel kurkuma.

8 dl groentebouillon
½ tl saffraandraadjes, geweekt in 1 el heet water
2 laurierblaadjes
1 kaneelstokje van 5 cm

2 hele kruidnagels
½ tl zeezout
½ tl chilivlokken (naar keuze)
400 g Thaise jasmijn- of witte basmatirijst

Doe bouillon, saffraan inclusief weekwater, laurierblaadjes, kaneelstokje, kruidnagels, zout en desgewenst chilivlokken in een pan met goed sluitend deksel. Breng alles aan de kook.

Gebruikt u basmatirijst, was deze dan grondig om overtollig zetmeel af te spoelen; jasmijnrijst hoeft niet te worden gewassen. Voeg de rijst toe aan de pan, roer, dek de pan af en laat de rijst 10-15 minuten sudderen, tot hij gaar is en het vocht heeft geabsorbeerd. Neem de pan van het vuur en laat hem afgedekt 5 minuten staan. Verwijder de laurierblaadjes en het kaneelstokje. Voeg het citroensap toe, proef en voeg naar smaak nog wat kruiden toe. Maak de rijst voor het serveren los met een vork.

Voor 8 personen

appams

zie voor variaties blz. 222

Deze sponzige rijst-kokospannenkoekjes worden veel gegeten in de christelijke gemeenschappen in het zuiden van de Indiase provincie Kerela, waar ze met pittige curry's en groentestoofpotten worden opgediend. Ze worden echter ook op zichzelf gegeten, met verse chutneys of, bij wijze van ontbijt, met kokos en suiker of siroop.

2 el semolino (soort griesmeel, Italiaanse
delicatessenwinkel)
6,75 dl water
350 g rijstemeel

1 tl suiker
1 tl instantgist
1,25 dl kokosmelk
1 tl zeezout

Doe de semolino en 5 dl water in een pan. Breng op matig vuur onder voortdurend roeren aan de kook en zet het vuur dan laag. Laat het geheel zachtjes doorkoken en roer tot er een zachte pasta ontstaat. Doe deze over in een kom en laat afkoelen. Voeg rijstemeel, suiker en gist toe. Roer de kokosmelk en het resterende water erdoor voor een dik beslag. Dek af met plasticfolie en laat het op een warme plaats 3-4 uur rijzen, tot het beslag bruist en in volume is verdubbeld. Roer heel voorzichtig het zout erdoor, zonder dat u de lucht uit het mengsel klopt.

Verhit een ingeoliede grill- of koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur tot hij zeer heet is. Voeg 1 soepopscheplepel beslag toe en draai met de pan om een dik pannenkoekje te verkrijgen. Dek de pan af en bak het pannenkoekje 3-4 minuten aan één kant, tot de onderkant lichtbruin is maar de bovenkant nog iets vochtig. Neem het uit de pan, houd het warm en herhaal met het resterende mengsel.

Voor 10-12 pannenkoekjes



gekaramelliseerde-uienpakketjes

zie voor variaties blz. 223

Voedsel bereid in pakketjes van vetvrij papier of bakpapier behoudt alle smaak. Ook gaart het in zijn eigen vocht, waardoor er minder vet nodig is dan voor gebakken groenten. Wilt u dit recept aanpassen voor de barbecue, gebruik dan dik aluminiumfolie in plaats van vetvrij papier en rooster het pakketje ongeveer net zo lang op de hete barbecue als in de oven.

2 el sojamargarine
24 pareluien of sjalotjes, in vieren
4 vierkante vellen vetvrij (bak)papier
van 30 x 30 cm

4 kleine takjes verse tijm
2 el balsamicoazijn
2 tl suiker
zeezout en zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Smelt de margarine in een pan en voeg de uien toe; schud goed om ze gelijkmatig met de margarine te bedekken. Leg in het midden van elk vel vetvrij papier een kwart van de uien en 1 takje tijm. Besprenkel met ½ eetlepel balsamico en bestrooi met suiker, zout en peper.

Vouw het papier dicht. Het maakt niet uit hoe u dit doet, zolang ze maar goed dicht zitten; de pakketjes zetten namelijk tijdens het stomen uit. Leg ze op een bakplaat en bak ze 15 minuten. Schud de pakketjes dan voorzichtig zodat de inhoud iets wordt verplaatst en bak ze nog 30 minuten, tot de uien zacht aanvoelen als u er door een theedoek heen voorzichtig op drukt.

Voor 4 personen

aardappelpuree met grove mosterd

zie voor variaties blz. 224

Het ultieme troostvoedsel krijgt door de grove mosterd een lekker pittige smaak.

900 g bloemige aardappels, zoals
eigenheimers
2 teentjes knoflook
2,5 dl sojamelk
7,5 dl sojaroom

1 laurierblaadje
2 el olijfolie
1½ el grove mosterd
zeezout en zwarte peper

Schil de aardappels en snijd ze elk in 6 stukken. Pel de teentjes knoflook en plet ze licht. Doe de aardappels en knoflook met de sojamelk en -room, het laurierblaadje en een flinke snuf zout in een pan. Kook alles 15-20 minuten, tot de aardappels gaar zijn. Giet ze af en bewaar het kookvocht, maar gooi het laurierblaadje en de knoflook weg.

Stamp de aardappels zeer fijn (gebruik geen keukenmachine, want dan wordt de puree lijmachtig). Schep er dan zo veel kookvocht door dat er een glad geheel ontstaat. Meng de olijfolie en mosterd erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe.

Voor 4-5 personen



rösti

zie voor variaties blz. 225

De geur van rösti tijdens het bakken is onweerstaanbaar. Deze Zwitserse aardappelpannenkoek is een fantastisch bijgerecht bij bijna elk gerecht dat niet al aardappel bevat. Rösti smaakt ook heerlijk op zichzelf, als lichte lunch met een groene salade erbij. Ook lekker met gegrilde tomaten of witte bonen in tomatensaus.

900 g aardappels, geschild
1 grote ui, zeer fijn gehakt
2 tl zeezout
½ tl zwarte peper

4½ el olijfolie
3 el gehakte verse bieslook
2 el gehakte verse peterselie

Breng een pan water aan de kook en blancheer daarin de aardappels 4 minuten. Neem ze dan direct uit het water en laat ze in koud water afkoelen. Rasp ze grof boven een kom. Voeg ui, zout, peper, 3 eetlepels olijfolie, bieslook en peterselie toe.

Verhit de resterende olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Voeg zodra de olie zeer heet is het aardappelmengsel toe en druk de massa stevig aan. Zet het vuur iets lager en bak de rösti in ongeveer 7 minuten goudbruin. Schuif er een spatel onder en keer hem om op een bord. Doe hem terug in de pan en bak de andere kant; deze kant kunt u naar wens ook onder een voorverwarmde grill bruinen.

Voor 4 personen

gemberpompoen

zie voor variaties blz. 226

In dit recept wordt het zoete van de pompoen benadrukt door de ahornsiroop. De scherpe, prikkelende gember doorbreekt al die de zoetigheid.

3 el olijfolie

500 g pompoen, geschild en in stukjes
van 2,5 cm

1½ tl versgeraspte gemberwortel

1 tl karwijzaad

1 el ahornsiroop

zeezout en zwarte peper

Verhit de olie in een pan en bak hierin de pompoen en gember; schep ze geregeld om, tot de pompoen aan de buitenkant goudbruin en knapperig is en aan de binnenkant zacht. Voeg karwijzaad en ahornsiroop toe. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Schep alles voorzichtig om en bak het nog 2 minuten.

Voor 4 personen

geroosterde bietjes met satsuma-chipotleglazuur

zie voor variaties blz. 227

Bietjes zijn een feest voor het oog en voor de smaakpapillen. Hier worden ze gecombineerd met de friszoete citrussmaak van satsumasap en in evenwicht gebracht door de rokerige smaak van de scherpe chipotle-peper.

5 grote verse bieten

1 tl maizena

1,25 dl versgeperst satsumasap

1 el ciderazijn

1½ el agavesiroop

1 chipotle uit blik, gehakt, plus 1 tl adobosaus uit het blik

2 el sojamargarine

reepjes sinaasappelschil, ter garnering

gehakte verse bladpeterselie, ter garnering

Verwarm de oven voor op 190 °C. Was de bietjes maar schil ze niet en snijd ze niet bij. Leg ze op een groot vel aluminiumfolie en maak er een pakketje van. Leg dit in een braadslee. Rooster de bietjes in ongeveer 1¾ uur gaar. Laat ze afkoelen. Verwijder dan het velletje en snijd ze in plakjes van 5 mm.

Meng de maizena met 1 eetlepel satsumasap tot een pasta. Doe deze pasta, het resterende satsumasap, de azijn, agavesiroop, chipotle, adobosaus en margarine in een pan. Kook alles op laag vuur tot de saus iets is ingedikt. Voeg de plakjes biet toe en warm alles goed door; keer de bietjes voorzichtig om ze gelijkmatig met het glazuur te bedekken. Garneer het gerecht met de sinaasappelschil en gehakte peterselie.

Voor 6 personen

spinazie met roomsaus

zie voor variaties blz. 228

Wie zegt dat u nooit meer romige gerechten kunt eten als u veganistist wordt? Dit heerlijke spinaziegerecht is zo snel en gemakkelijk te maken dat het een plaats op uw lijst met favoriete recepten verdient. U kunt uw eigen zuivelvrije roomkaas en mayonaise maken (blz. 19-20) of deze bij een natuurvoedingswinkel kopen. Heeft u weinig tijd, dan kunt u de ui en knoflook weglaten.

1 el olijfolie
1 kleine ui, fijngehakt
1 teentje knoflook, geperst
500 g verse jonge spinazie, gewassen
125 g zuivelvrije roomkaas
50 g zuivelvrije mayonaise

4 el voedingsgist
¼ tl knoflookpoeder
¼ tl nootmuskaat
zeezout en zwarte peper
3 el geroosterde geschaafde amandelen,
ter garnering

Verhit de olijfolie in een pan en fruit daarin de ui op matig vuur in 5-7 minuten zacht. Voeg de geperste knoflook toe en bak deze nog 1 minuut mee. Voeg de spinazie met aanhangend water toe en stoof hem kort. Giet af en doe het geheel over in een verwarmde serveerschaal.

Meng intussen zuivelvrije roomkaas, zuivelvrije mayonaise, voedingsgist, knoflookpoeder en nootmuskaat in een pan. Verwarm alles zonder het te laten koken en voeg dan zout en peper naar smaak toe. Schenk de saus over de spinazie, schep alles om en garneer het gerecht met de geschaafde amandelen.

Voor 4 personen



broccoli met taratorsaus

zie voor variaties blz. 229

In het hele Midden-Oosten worden er versies van taratorsaus opgediend, soms als dip, soms als soep en soms, zoals hier, bij een groente- of hoofdgerecht. De saus bevat altijd walnoten, en soms ook komkommer, tahin of zelfs rozijnen. Voeg voor een romigere taratorsaus een beetje sojayoghurt toe.

150 g hele walnoten
kokend water, voor het weken
1 grote teen knoflook, geperst
75 g zachte broodkruimels
2 dl water
4 el olijfolie

2 el citroensap
1 el wittewijnazijn
snufje nootmuskaat
zeezout en zwarte peper
500 g verse broccoli, in roosjes

Week de walnoten 1 uur in kokendheet water. Giet ze af en gooi het water weg. Doe de walnoten met de knoflook, broodkruimels en ongeveer de helft van het water in de keukenmachine. Maal alles zo fijn als u wilt: hoe fijner, hoe gladder de uiteindelijke saus. Voeg olie, citroensap, azijn en nootmuskaat en zo veel van het resterende water toe als nodig is voor een dikke maar romige saus. Breng op smaak met zout en peper. Laat de saus minstens 2 uur staan om de smaken te laten ontwikkelen en voeg dan zo nodig nog wat zout en azijn toe.

Stoom de broccoli beetgaar. Schenk er wat warme taratorsaus overheen en geef de resterende saus er apart bij.

Voor 4 personen

varianties

saffraanrijst

zie basisrecept blz. 209



citroenrijst

Volg het basisrecept, maar gebruik 1 theelepel kurkuma in plaats van saffraan en voeg de geraspte schil en het sap van ½ citroen toe, evenals 50 g cashewnoten en/of 1 theelepel mosterdzaad (1 minuut in 1 theelepel olie gebakken).

kokosrijst

Volg het basisrecept, maar voeg in plaats van specerijen 75 g santen toe aan het kookwater.

rijst met erwtjes

Volg het basisrecept, maar voeg 150 g gekookte doperwtten, vers of uit de diepvries, toe. Deze kunnen ook goed aan de overige varianties worden toegevoegd.

vermicelli & rijst

Volg het basisrecept, maar laat de saffraan weg. Bak in een koekenpan 75 g in stukjes van 2,5 cm gebroken vermicelli in 2 eetlepels zonnebloemolie goudbruin. Voeg ze met de rijst toe aan het kokende water.



varianties

appams

zie basisrecept blz. 210

appams met ui & chilipeper

Volg het basisrecept, maar voeg een topping toe: bak 1 theelepel zwart mosterdzaad in 1 eetlepel olie tot ze springen. Voeg 1 gesnipperde rode ui toe en fruit hem 5 minuten. Voeg 1 groene chilipeper in ringen en 2 theelepels komijnzaad toe en bak ze 2 minuten. Voeg 4 eetlepels gehakte verse koriander en wat zout toe. Bak de appam 3 minuten, bestrijk met een volle eetlepel van het uienmengsel, keer om en bak de andere kant 2 minuten.

zoete appams

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts een snufje zout. Roer vlak voor het bakken 4 eetlepels suiker door het beslag. Bak de appams in 3-5 minuten aan slechts één kant bruin. Serveer met agave- of vruchtensiroop, versgeraspt kokos en fruit.

palappam (kokosappams)

Volg het basisrecept, maar meng vlak voor het bakken nog 4 eetlepels kokosmelk (plus 4 eetlepels agavesiroop voor zoete palappams) door het beslag. Bak ze in 3-5 minuten aan slechts één kant bruin.

varianties

gekaramelliseerde-uienpakketjes

zie basisrecept blz. 212



aardappelpakketjes met gekaramelliseerde uien

Volg het basisrecept, maar vervang 12 pareluien of sjalotjes door 12 kleine aardappels, schoongeboend en in vieren gesneden.

champignonpakketjes

Volg het basisrecept, maar laat de suiker weg. Gebruik 500 g champignons, in vieren gesneden (grote exemplaren in plakjes) in plaats van uien. Bak ze 15-20 minuten.

uien-paprikapakketjes met peppadew

Volg het basisrecept, maar vervang 12 uien door 1 in achten gesneden rode paprika, 4 in vieren gesneden tomaten en 8 gehalveerde peppadew-pepers (uit een pot, in de supermarkt vaak bij de potjes olijven). Laat de suiker weg.

pakketjes met gekaramelliseerde rode uien

Volg het basisrecept, maar gebruik 8 kleine rode uien, in vieren gesneden, in plaats van pareluien of sjalotjes.



varianties

aardappelpuree met grove mosterd

zie basisrecept blz. 213

romige aardappelpuree

Volg het basisrecept, maar laat de mosterd weg.

aardappelpuree met pesto

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 eetlepels veganistische pesto (zie blz. 74) in plaats van mosterd.

aardappelpuree met knolselderij

Volg het basisrecept, maar gebruik 500 g aardappels en 500 g knolselderij, en 1 theelepel dijonmosterd in plaats van grove mosterd.

aardappelpuree met geroosterde knoflook

Volg het basisrecept, maar stamp met de aardappels het vruchtvlees van 6 geroosterde knoflooktenen mee.

varianties

rösti

zie basisrecept blz. 215

rösti met karwij

Volg het basisrecept, maar voeg met de kruiden 1 eetlepel geroosterd karwijzaad toe.

rösti met zuivelvrije 'kaas'

Volg het basisrecept. Voeg 175 g geraspte zuivelvrije harde 'kaas' toe aan het geraspte-aardappelmengsel.

rösti met restjes groenten

Volg het basisrecept. Voeg 125 g in kleine stukjes gesneden restjes gekookte groenten toe aan het geraspte-aardappelmengsel.

röstipizza

Volg het basisrecept en bak de rösti aan slechts één kant lichtbruin. Verdeel pizzasaus over de lichtbruine kant en verdeel er plakjes champignons en ringen paprika en ui over. Strooi er naar wens zuivelvrije 'parmezaan' over. Zet de rösti onder een voorverwarmde grill tot de groenten gaar zijn.





varianties

gemberpompoen

zie basisrecept blz. 216

gemberpompoen met chiliolie

Verhit voordat u de pompoen met gember gaat bakken de olijfolie op laag vuur en voeg daaraan 1 in ringen gesneden grote rode chilipeper, 2 hele ongepelde knoflooktenen, $\frac{1}{4}$ theelepel komijnzaad en 1 reepje citroenschil toe. Bak tot de knoflook bruin is, zeef het geheel en ga verder met het basisrecept.

gemberbanaan

Volg het basisrecept, maar gebruik bakbanaan in plaats van pompoen.

gemberkoolraap

Vervang de pompoen door 500 g grof gesneden koolraap die u 5 minuten in kokend water heeft geblancheerd en dan is afgegoten. Voeg deze met de gember toe aan de olie en ga verder met het basisrecept.

zoete gemberaardappel

Vervang de pompoen door 500 g in stukjes gesneden zoete aardappel, 5 minuten in kokend water geblancheerd. Voeg ze met de gember toe aan de olie en ga verder met het basisrecept.

varianties

geroosterde bietjes met satsuma-chipotleglazuur

zie basisrecept blz. 217



geroosterde bietjes met rozemarijn & sinaasappel

Volg het basisrecept, maar voeg 2 takjes verse rozemarijn toe aan het foliepakket. Meng in plaats van chipotle en adobosaus 1 theelepel gehakte verse rozemarijn door het glazuur.

broccoli met satsuma-chipotleglazuur

Laat de bietjes weg. Maak het chipotleglazuur. Stoom 1 stronk in roosjes verdeelde broccoli beetgaar. Bestrijk deze met glazuur.

geroosterde wortel & pastinaak met chipotle

Volg het basisrecept, maar rooster 3 pastinaken en 3 wortels in plaats van bietjes. Verwijder de schilletjes en snijd de groenten in 4 stukken. Besprenkel ze in het pakketje met 1 theelepel olijfolie en rooster ze in circa 1 uur gaar. Schep de wortels en pastinaken direct vanuit het pakketje in het glazuur.

zoete aardappel & rode ui met satsuma-chipotleglazuur

Volg het basisrecept, maar rooster 750 g zoete aardappels en 2 rode uien in plaats van bietjes. Verwijder de velletjes en snijd de groenten in 4-6 stukken. Schep ze meteen in het glazuur.



varianties

spinazie met roomsaus

zie basisrecept blz. 218

boerenkool met roomsaus

Volg het basisrecept, maar neem 500 g boerenkool in plaats van spinazie.

pasta met romige spinazie

Volg het basisrecept. Serveer er 350 g gekookte pasta, zoals fusilli, bij. Ook lekker bij gnocchi.

spinazie & prei met roomsaus

Volg het basisrecept, maar voeg 3 in ringen gesneden preien (alleen het witte deel) toe aan de ui. Gebruik slechts 250 g spinazie.

bloemkool met 'kaas'

Volg het basisrecept, maar vervang de spinazie door 1 bloemkool, in roosjes verdeeld en beetgaar gekookt. Voeg voor een wat kaasachtiger smaak 175 g geraspte zuivelvrije 'cheddar' toe aan de saus.

varianties

broccoli met taratorsaus

zie basisrecept blz. 220



geroosterde bietjes met taratorsaus

Maak de saus voor het basisrecept. Rooster de bietjes (blz. 217). Schep de tarator over de warme bietjes. Gebruik desgewenst ook het loof van de bietjes: stoom dit 5 minuten, of tot het slinkt.

sperziebonen met taratorsaus

Volg het basisrecept, maar gebruik 500 g sperziebonen in plaats van broccoli.

komkommersalade met taratorsaus

Laat de broccoli weg. Maak de basissaus. Maak een salade van plakjes komkommer bestrooid met een beetje zout en omgeschept met 1 eetlepel gehakte verse dille. Leg de salade op een bedje waterkers en serveer met de gekoelde taratorsaus.

bulgaarse taratorsoep

Laat de broccoli weg. Maak de basissaus, maar laat de azijn weg. Roer er 1 l sojayoghurt, 1 fijngehakte, geschilde komkommer en 1 eetlepel gehakte verse dille door. Laat de soep in de koelkast goed koud worden.

desserts

De volgende bladzijden bevatten een heel scala aan verrukkelijke desserts voor veganisten. Sommige recepten laten zien hoe lekker zuivelvervangers kunnen zijn, terwijl andere, op fruit gebaseerde desserts weinig of geen aanpassingen behoeven.



fluwelen chocolademousse

zie voor variaties blz. 246

Dit recept is bijna te makkelijk om waar te zijn. Vooral niet-veganisten zullen versteld staan als ze deze verbazingwekkende mousse proeven. Hij is heel machtig, dus serveer hem in kleine schaaltes.

350 g silken tofu (zie blz. 14), op
kamertemperatuur, afgegoten
275 g veganistische pure chocolade
3 el ahornsirop

1 tl vanille-essence
2 el amaretto of een paar druppels
amandelessence
verse frambozen en muntblaadjes, ter garnering

Klop de tofoe met de hand of in de keukenmachine glad.

Smelt de chocolade au bain-marie (d.w.z. in een schaal op een pan kokend water; de schaal mag het water niet raken), onder regelmatig roeren, tot hij glad is. Voeg de tofoe met de ahornsirop, vanille en amaretto of amandelessence toe en klop alles met de hand door elkaar. Schenk de mousse in kleine schaaltes en zet deze minstens 30 minuten in de koelkast. Garneer de desserts met frambozen en muntblaadjes.

Voor 4 grote of 6 kleine porties

pistachekulfi

zie voor variaties blz. 247

Kulfi is Indiaas ijs dat op smaak is gebracht met pistaches, rozenwater of mango. Deze variant bevat kokos- en sojamelk als alternatief voor de traditionele langzaam gekookte zoete melk. Deze kulfi is heerlijk, en lichter dan het originele dessert. Kulfivormpjes zijn kegelvormig en vindt u soms in toko's of speciaalzaken; siliconen muffinvormpjes werken echter ook goed.

75 g gepelde pistaches
1 el gemalen amandelen
5 dl soja- of amandelmelk
2,5 dl kokosmelk
50 g poedersuiker

½ tl gemalen kardemomzaad
1 el vanille-essence
enkele druppels amandelessence
plakken verse mango of passievruchtenpulp,
voor erbij

Maal de pistaches grof in de keukenmachine. Neem ongeveer driekwart van de nootjes eruit en zet ze apart. Maal de resterende pistaches fijn en voeg dan de gemalen amandelen en ongeveer een vierde soja- of amandelmelk toe. Meng de resterende ingrediënten met de hand erdoor, ook de grof gehakte pistaches. De kokosmelk blijft misschien wat klonterig, maar dat is prima: de kulfi zal er textuur door krijgen. Schenk het mengsel in de ijsmachine, als u die heeft, en maak er ijs van; doe dit over in de vormpjes. Of doe het mengsel in een diepvriesbakje en vries het circa 4 uur in, waarbij u het elk uur uit de vriezer haalt en het met een vork fijnprakt om de ijskristallen te breken. Doe het ijs over in vormpjes om het te laten opvriezen. Neem de kulfi 10 minuten van tevoren uit de vriezer. Serveer met plakken mango of verdeel er wat passievruchtenpulp over.

Voor 6 porties



apfelstrudel

zie voor variaties blz. 248

Door het filodeeg is dit dessert snel te maken en ziet het er heel indrukwekkend uit zodra het uit de oven komt. Zie blz. 10 voor tips over het werken met filodeeg.

geraspte schil en sap van ½ citroen
4 middelgrote moesappels
50 g fijngehakte pecannoten
25 g zachte, verse broodkruimels
2 tl kaneel

175 g ruwe rietsuiker
4-6 vellen filodeeg van 30 x 44 cm
4 el koolzaad- of saffloerolie
50 g sultanarozijnen
poedersuiker, voor het bestrooien

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vul een kom met koud water en voeg het citroensap toe. Schil de appels en snijd ze in schijfjes. Leg ze in het water tegen verkleuren. Meng in een andere kom pecannoten, broodkruimels, kaneel en de helft van de rietsuiker. Leg het eerste vel filodeeg op een schone theedoek op het werkvlak en bestrijk het met olie. Strooi er een derde van het pecanmengsel over. Leg er een tweede vel op, bestrijk het met olie en strooi er weer een derde van het pecanmengsel over; herhaal met het derde vel en leg dan het vierde erop. Giet de appels af en dep ze droog. Meng ze met de resterende suiker, citroenschil en rozijnen. Verdeel de appels gelijkmatig over de helft van het filodeeg en laat rondom een rand van 2 cm vrij. Bestrijk de randen met een beetje water. Rol het deeg in de lengte op; gebruik een theedoek ter ondersteuning en druk de strudel voorzichtig samen. Leg hem op een siliconen vel of op bakpapier op een bakplaat en bak hem 20 minuten, of tot hij goudbruin is. Serveer warm of op kamertemperatuur, bestrooid met poedersuiker. Geef er eventueel een bolletje zuivelvrij ijs bij (blz. 239).

Voor 6-8 personen

gebakken rijstpudding

zie voor variaties blz. 249

Troostvoedsel op z'n best! Deze versie is gezonder en bevat minder vet dan het traditionele dessert. De pudding wordt heel langzaam in een lauwe oven gebakken, dus kunt u intussen andere dingen doen.

2 el zuivelvrije margarine
5 el kortkorrelige rijst
3 el ruwe rietsuiker of 2 el agave-
siroop
1 reepje citroenschil of 1 vanillestokje

1,1 l sojamelk of andere ongezoete
zuivelvrije melk
¼ tl nootmuskaat

Verwarm de oven voor op 150 °C.

Vet een ovenschaal met een inhoud van 1,1 l in met sojamargarine. Doe de rijst, rietsuiker of siroop en citroenschil of vanille in de schaal. Schenk voorzichtig de melk erin en roer. Strooi de nootmuskaat erover en verspreid er klontjes margarine over.

Zet de schaal in de oven en bak de pudding 45 minuten. Roer en bak het dessert nog 1¼ uur. Tegen die tijd moet er een bruine korst zijn ontstaan en moet de rijst goed gaar zijn. Serveer de pudding warm.

Voor 4 personen

tropisch-fruitkebabs

zie voor variaties blz. 250

De barbecue wordt niet vaak gebruikt om een dessert op te bereiden, maar deze kebabs vormen een smakelijk eind van een maaltijd in de openlucht. Bereidt u de kebabs vooraf, bestrijk de banaan en mango dan met citroensap tegen het verkleuren. Dek ze af met plasticfolie en zet ze koel weg. U kunt de siroop gerust weer opwarmen.

voor de siroop

75 g zuivelvrije margarine

6 el ahornsiroop

6 kardemompeulen, alleen het zaad

1 hele kruidnagel

1 kaneelstokje van 7,5 cm

½ tl vanille-essence

voor de kebabs

½ kleine ananas

2 rijpe mango's

2 stevige bananen

zuivelvrij ijs (blz. 239), voor erbij

Smelt in een kleine pan de margarine en roer de ahornsiroop erdoor. Stamp het kardemomzaad fijn in een vijzel en voeg het met de kruidnagel, kaneel en vanille toe aan de siroop. Laat deze op een warmhoudplaatje trekken. Maak intussen de ananas schoon en snijd hem in stukjes van 2,5 cm. Schil de mango's en snijd het vruchtvlees in grove stukken. Pel de bananen en snijd ze in plakjes van 2,5 cm dik. Rijg het fruit aan 8 metalen of houten prikkers (week houten prikkers 30 minuten in water tegen aanbranden). Verwarm de barbecue. Haal de kruidnagel en het kaneelstokje uit de siroop. Leg de kebabs op een ingeolied rooster en bak ze circa 5 minuten; keer ze éénmaal en bestrijk ze regelmatig met de siroop. Als het fruit lichtbruin kleurt, is het klaar. Rooster het niet te lang, want dan valt het uit elkaar. Bestrijk met eventueel overgebleven siroop en serveer direct met zuivelvrij ijs.

Voor 4 personen





soja-ijs met stukjes chocolade & warme chocoladesaus

zie voor variaties blz. 251

Een magere lekkernij die ook nog eens veelzijdig is. Laat voor een vanillesmaak gewoon de chocolade weg.

2 el arrowroot
2,5 dl sojamelk
5 dl sojaroom
4 el agavesiroop of 75 g suiker
snufje zout

2 tl vanille-essence
175 g veganistische pure chocolade, in kleine stukjes

voor de chocoladesaus
50 g zuivelvrije margarine

175 g ruwe rietsuiker
50 g veganistische pure chocolade, gehakt
3-4 el sojamelk

Meng de arrowroot met 2 eetlepels sojamelk tot een pasta en zet deze apart. Meng in een pan de resterende melk, sojaroom, siroop of suiker en wat zout en breng aan de kook. Schenk al roerende de arrowrootpasta in de pan en blijf roeren tot het mengsel iets dikker wordt. Tijdens het afkoelen zal het nog verder indikken. Proef en voeg naar wens meer zoetstof toe. Dek het oppervlak af met bakpapier of plasticfolie tegen velvorming. Meng de vanille-essence en chocolade door het afgekoelde mengsel. Schenk het in een ijsmachine en maak er ijs van. Of doe het mengsel in een diepvriesbakje en vries het circa 6 uur in, waarbij u het elke 1½ uur uit de vriezer haalt en met een vork fijnprakt om de ijskristallen te breken. Smelt voor de saus de zuivelvrije margarine in een pan, voeg de suiker toe en laat al roerend op laag vuur smelten. Voeg de chocolade en 3 eetlepels sojamelk toe, roer tot alles is gesmolten en voeg zo nodig nog wat sojamelk toe. Serveer de saus warm over het ijs.

Voor 1 l

krokante gekaramelliseerde appel

zie voor variaties blz. 252

In de herfst, wanneer er vele soorten appels zijn, komt dit gerecht het best tot zijn recht. De Engelse rassen blenheim orange, crispin en egremont russet zijn stuk voor stuk heerlijk en granny smiths zijn het hele jaar verkrijgbaar.

50 g sojamargarine
175 g ruwe rietsuiker
5 zure appels, geschild en in plakjes
75 g volkorenmeel
50 g muesli met veel haver

1 tl kaneel
½ tl nootmuskaat
4 el koolzaad- of zonnebloemolie
2 el amandel- of sojamelk

Verwarm de oven voor op 200 °C. Smelt de margarine in een koekenpan en voeg twee derde van de rietsuiker toe. Roer voortdurend, tot de suiker is gesmolten. Voeg de appels toe en keer ze om ze met het karamelmengsel te bedekken. Bak ze circa 10 minuten, onder geregeld roeren, tot ze gaar maar nog stevig zijn.

Meng intussen in een kom de resterende suiker met de overige ingrediënten. Meng alles licht met uw vingers, tot de massa kruimelig wordt. Voeg nog wat olie toe als het te droog lijkt, of wat meel als het te kleverig is.

Schik de appels in een diepe ovenschaal en verdeel het kruimelmengsel erover. Bak het gerecht 30 minuten, tot het knapperig en goudbruin is. Serveer het met sojavanille-ijs (blz. 239).

Voor 6 personen

toffeebananen met kokosroom

zie voor variaties blz. 253

Deze kokosroom is smaakvol maar licht en past perfect bij vruchtendesserts.

voor de kokosroom

125 g santen

75 ml kokos- of amandelmelk

4 el sojayoghurt

4 stevige, rijpe bananen

1 el citroensap

2 el ruwe rietsuiker

snufje kaneel

snufje nootmuskaat

geroosterd kokos, ter garnering

Hak voor de kokosroom het blok santen in stukjes en doe deze met de kokos- of amandelmelk in een pan. Verwarm alles onder geregeld roeren op laag vuur tot de santen is gesmolten. Neem de pan van het vuur en laat de inhoud afkoelen. Voeg de sojayoghurt toe aan de afgekoelde kokosroom, terwijl u klopt tot het mengsel op opgeklopte slagroom lijkt. Laat afkoelen en zet tot gebruik in de koelkast.

Pel de bananen, halveer ze in de lengte, bestrijk ze met citroensap en leg ze in een lage oven-schaal. Bestrooi ze met de rietsuiker en een snufje kaneel en nootmuskaat. Leg ze onder een matig hete grill tot de suiker begint te karamelliseren en de bananen zacht zijn. Gril ze niet te lang. Serveer ze warm met de kokosroom en garneer ze met geroosterd kokos.

Voor 4 personen

zuivelvrije cheesecake met rood fruit

zie voor variaties blz. 254

Dit romige dessert is een grote verrassing: de verrukkingen van een Engelse *cheesecake* maar met slechts heel weinig vet.

50 g sojamargarine
225 g veganistische biscuitjes, verkruimeld
1 el maizena
3 el sojamelk
350 g silken tofu (zie blz. 14), afgegoten
225 g zuivelvrije roomkaas
1,75 dl sojayoghurt

sap en geraspte schil van ½ citroen
eivervanger voor 1 ei (blz. 20)
1 el water
25 g poedersuiker, gezeefd
½ tl vanille-essence
225 g gemengde rode vruchten
2 el rodebessengelei, gesmolten

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ronde springvorm van 20 cm in met olie. Smelt de margarine in een pan. Meng 2 eetlepels gesmolten margarine met de biscuitjes en druk ze in de springvorm. Bak de bodem 10 minuten en zet apart. Roer intussen de maizena door de resterende gesmolten margarine in de pan en meng de sojamelk erdoor. Kook de massa op laag vuur tot hij indikt. Klop in een kom of blender tofoe, roomkaas, yoghurt en citroensap en -schil glad. Klop in een kommetje de eivervanger met het water schuimig (of volg de aanwijzingen op de verpakking) en roer deze door het tofoemengsel. Meng het maizenamengsel, de poedersuiker en de vanille erdoor. Schenk alles over de biscuitbodem en bak de taart 30 minuten, tot de rand begint te kleuren. Het midden zal nog wat zacht aanvoelen, maar zal tijdens het afkoelen stevig worden. Schik de vruchten op de afgekoelde cheesecake en bestrijk hem licht met de rodebessengelei. Zet tot gebruik in de koelkast.

Voor 8-10 personen





aardbeientaart

zie voor variaties blz. 255

Deze seizoenstaart is makkelijk te maken, ziet er prachtig uit en smaakt heerlijk. Restjes deeg kunt u verwerken tot jamtaartjes, die net zo geliefd zijn bij jong gebleven volwassenen als bij kinderen.

1 portie volkorentaartdeeg
(blz. 24)

bakbonen

500 g rijpe aardbeien, gehalveerd

kleine verse muntblaadjes,
ter garnering

voor het glazuur

125 g kristalsuiker

4 el maizena

2,5 dl water

4 el aardbeienjam

1 el citroensap

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet een vlaaivorm van 23 cm licht in. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak, bekleed er de bodem van de vorm mee en zet hem 20 minuten in de koelkast. Bekleed de deegbodem met bakpapier, leg er bakbonen op en bak de bodem 12 minuten 'blind'. Verlaag de temperatuur naar 140 °C en bak de bodem nog 10 minuten. Verwijder papier en bonen en bak de bodem nog 10 minuten om hem droog te maken. Laat afkoelen.

Meng voor het glazuur alle ingrediënten in een pan. Breng aan de kook en kook ze al roerend in 1 minuut tot een dik mengsel. Neem de pan van het vuur en laat de inhoud iets afkoelen.

Verdeel de helft van het warme glazuur over de gebakken bodem. Verdeel hier de aardbeien over en bestrijk ze met het resterende glazuur. Laat de taart afkoelen en garneer met munt.

Voor 6-8 personen



varianties

fluwelen chocolademousse

zie basisrecept blz. 231

chocolademousse op franse wijze

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 eetlepels cognac in plaats van amaretto.

chocolade-sinaasappelmousse

Volg het basisrecept, maar gebruik 3 eetlepels Grand Marnier, triple-sec of sinaasappelsap in plaats van amaretto en vanille.

chocolademoussedip met ananas & aardbeien

Volg het basisrecept. Serveer het warm als een dip voor stukjes ananas en hele aardbeien.

chocolademoussetaart met pindakaas

Volg het basisrecept. Bestrijk een gebakken taartbodem met een dunne laag pindakaas en verdeel de chocolademousse erover.

chocoladetruffels

Volg het basisrecept, maar gebruik 225 g gezeefde poedersuiker in plaats van ahornsiroop. Zet het mengsel 2 uur in de koelkast. Ga vervolgens snel te werk: rol het mengsel tot kleine balletjes. Rol deze door cacao, poedersuiker of geraspt kokos. Doe de truffels in papieren bonbonvormpjes en serveer ze.

varianties

pistachekulfi

zie basisrecept blz. 232

pistachekulfi met rozenwater

Volg het basisrecept, maar voeg 2 eetlepels rozenwater toe aan de ingrediënten. Besprenkel het dessert met een paar druppels rozenwater en garneer met onbespoten (eetbare) rozenblaadjes.

mangokulfi

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts 1 eetlepel tot poeder gemalen pistaches en voeg het fijngehakte vruchtvlees van 1 rijpe mango toe aan het mengsel.

amandelkulfi met saffraan

Volg het basisrecept, maar gebruik 225 g blanke amandelen in plaats van pistaches. Voeg een plukje fijn gemalen saffraandraadjes toe aan het mengsel en garneer het dessert met gehakte pistaches.

malaikulfi

Volg het basisrecept, maar laat de pistaches weg.





varianties

apfelstrudel

zie basisrecept blz. 234

apfelstrudel met cranberry's

Volg het basisrecept, maar gebruik gedroogde cranberry's in plaats van rozijnen.

apfelstrudel met peer

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 appels en 2 peren.

apfelstrudel met pruimen

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 appels en 4 grof gehakte middelgrote pruimen. (De stukjes pruim hoeven niet in het citroenwater te worden gelegd.)

perzik-kaneelstrudel

Volg het basisrecept, maar gebruik 4 grote geschilde en ontpitte perziken in plaats van appels (de plakjes perzik hoeven niet in het citroenwater te worden gelegd.) Laat de rozijnen weg en gebruik 1 theelepel kardemompoeder in plaats van kaneel.

varianties

gebakken rijstpudding

zie basisrecept blz. 235

caribische kokosrijstpudding

Volg het basisrecept, maar gebruik 3,75 dl kokosmelk en 6,25 dl sojamelk. Voeg 2 eetlepels rozijnen en 2 eetlepels geraspt kokos toe aan de rijst.

chocolade-rijstpudding

Volg het basisrecept, maar gebruik chocoladesojamelk in plaats van naturel sojamelk. Meng een klein beetje van de melk met 2 eetlepels cacao en voeg dit papje toe aan de rijst.

egyptische rijstpudding

Volg het basisrecept, en gebruik de citroenschil. Voeg 2 licht gekneusde kardemomzaden, een plukje fijngemalen saffraandraadjes en 2 eetlepels rozenwater toe aan de rijst.

karamel-rijstpudding

Kook in een pan 3 eetlepels suiker en 3 eetlepels water al roerend op laag vuur tot de suiker is opgelost. Zet het vuur iets hoger en kook het mengsel, zonder roeren, tot een goudgele karamel. Kook niet te lang: bruine karamel smaakt bitter. Roer direct 2,5 dl sojamelk erdoor (voorzichtig, dit spat), schenk alles in de ingevette schaal en ga verder met het basisrecept.





varianties

tropisch-fruitkebabs

zie basisrecept blz. 236

boomgaardfruitkebabs

Volg het basisrecept, maar vervang het tropische fruit door 1 grote appel en 1 grote peer, in stukjes van 2,5 cm en besprenkeld met citroensap, en 6 halve pruimen.

tropisch-fruitkebabs met bagels

Volg het basisrecept. Snijd een bagel doormidden, bestrijk hem met zuivelvrije boter en bestrooi met rietsuiker en kaneel. Snijd elke bagelhelft in 6 stukken en rijg ze met het fruit aan de prikkers.

tropisch-fruitkebabs met sinaasappel-kaneelsiroop

Volg het basisrecept, maar voeg 2 eetlepels geconcentreerd sinaasappelsap aan de siroop toe in plaats van vanille.

tropisch-fruitkebabs met chocoladesaus

Maak de basiskebabs en serveer ze met chocoladesaus (blz. 239).

varianten

soja-ijs met stukjes chocolade & warme chocoladesaus

zie basisrecept blz. 239

chocoladesoja-ijs met stukjes chocolade & warme chocoladesaus

Volg het basisrecept. Meng 4 eetlepels cacao met een beetje sojamelk tot een papje en voeg dit met de resterende sojamelk toe aan de pan. Of gebruik chocoladesojamelk. Voeg 175 g gehakte veganistische witte, pure of melkchocolade aan het afgekoelde mengsel toe.

pepermuntsoja-ijs met stukjes chocolade & warme chocoladesaus

Volg het recept voor de variant hierboven maar gebruik 1 eetlepel pepermunt-essence in plaats van vanille.

aardbeiensoja-ijs

Volg het basisrecept, maar voeg met de vanille 225 g in stukjes gesneden aardbeien toe. Dezelfde methode geldt voor ijs met andere rode vruchten of voor mango- of perzikijis. Serveer het ijs al dan niet met de chocoladesaus.

bananen-'milkshake'

Volg het basisrecept, maar laat de saus weg. Doe 2,5 dl ijskoude soja- of kokosmelk, 4 bolletjes vanillesoja-ijs, 1 in dikke plakjes gesneden banaan en ½ theelepel vanille-essence toe en meng tot een glad geheel.





varianties

krokante gekaramelliseerde appel

zie basisrecept blz. 240

krokante gekaramelliseerde perzik

Volg het basisrecept, maar neem 5 middelgrote rijpe perziken in plaats van appels. Voeg voor extra smaak samen met de perziken 1 eetlepel rum toe.

krokante gekaramelliseerde appel met gember

Volg het basisrecept, maar voeg 3 eetlepels gehakte gekonfijte gember toe aan het appelmengsel.

gekaramelliseerde appel met scones

Bereid de appels voor het basisrecept. Maak scones (blz. 133) maar gebruik 1 eetlepel suiker in plaats van rozemarijn. Schik de scones op de appels en bak het geheel volgens de aanwijzingen.

gekaramelliseerde appelcrêpe

Bereid de appels voor het basisrecept. Maak het recept voor crêpes (blz. 126). Vul de crêpes met de appels en leg ze in een ingevette ovenschaal. Bak ze in een oven van 220 °C in 20 minuten goudbruin.

varianties

toffeebananen met kokosroom

zie basisrecept blz. 241

toffeeananas met kokosroom

Volg het basisrecept, maar gebruik 8 ringen ananas, vers of uit blik, in plaats van bananen. Laat het citroensap weg.

toffeenectarines met kokosroom

Volg het basisrecept, maar gebruik 4 grote, rijpe nectarines, ontveld, ontpit en gehalveerd, in plaats van bananen.

rodevruchtensalade met kokosroom

Bereid de kokosroom. Meng voor de salade 350 g in blokjes gesneden watermeloen, 225 g aardbeien, 125 g frambozen, de pitten van 1 granaatappel en 2 gesneden pruimen. Bestrooi met 1-2 eetlepels suiker en 4 eetlepels cranberry-sap en serveer met de kokosroom.

aziatische fruitsalade met kokosroom

Bereid de kokosroom. Smelt voor de salade 125 g suiker in 5 dl water, breng aan de kook en voeg dan 1 steranijs, 1 reepje sinaasappelschil en 1 gespleten vanillestokje toe. Laat op laag vuur met de helft inkoken en laat afkoelen. Zeef het en schenk het over een salade gemaakt van ½ ananas, 12 lychees, 1 papaja, 1 sterfruit en de pulp van 1 passievrucht.





varianties

zuivelvrije cheesecake met rood fruit

zie basisrecept blz. 242

zuivelvrije pompoen-cheesecake met ahornpecannoten

Volg het basisrecept, maar voeg 275 g pompoenpuree toe aan het tofoemengsel. Vervang de vanille door 1 theelepel kaneel. Meng voor de topping in plaats van vruchten 150 g hele pecannoten met 3 eetlepels ahornsiroop, 1 eetlepel suiker en $\frac{1}{4}$ theelepel kaneel. Bak de topping 10 minuten op een bakplaat bij 180 °C; laat afkoelen en garneer de taart ermee.

zuivelvrije cheesecake met gember & ananas

Volg het basisrecept, maar laat de topping weg. Voeg 1 theelepel gemberpoeder toe aan het biscuitemengsel. Garneer de cheesecake met ringen ananas, vers of uit blik, en gehakte gekonfijte gember.

zuivelvrije cheesecake met frambozen

Volg het basisrecept, maar voeg met de vanille 125 g frambozen toe aan het mengsel. Gebruik voor de topping 175 g frambozen in plaats van gemengde vruchten.

zuivelvrije chocolade-cheesecake

Volg het basisrecept, maar vervang de biscuitjes door Oreokoekjes (Lu). In plaats van citroensap en -schil mengt u er 175 g gesmolten veganistische chocolade door en voegt u 10 verkruimelde Oreokoekjes toe.

varianties

aardbeientaart

zie basisrecept blz. 245

aardbeienroomtaart

Volg het basisrecept, maar halveer de ingrediënten voor het glazuur. Maak 1 portie zuivelvrije slagroom (blz. 17). Strijk een heel dunne laag glazuur over de taartbodem om deze af te sluiten en bedek dit met de slagroom. Verdeel hier de gehalveerde aardbeien over, bestrijk ze met het resterende verwarmde glazuur en garneer met munt.

blauwebessentaart

Volg het basisrecept, maar gebruik verse blauwe bessen in plaats van aardbeien en blauwebessenjam in plaats van aardbeienjam.

franse vruchtentaart

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts ½ portie glazuur en voeg rabarber toe aan de vulling: kook 500 g rabarber in stukjes met 225 g oerzoet, 1 theelepel vanille-essence en 2 eetlepels water. Laat afkoelen. Strijk een heel dunne laag glazuur over de taartbodem en schenk de rabarber erover. Decoreer met aardbeien en bestrijk ze met het resterende glazuur. Laat de munt weg.



gebakken lekkers

Bakken zonder eieren blijft een uitdaging, maar met behulp van rijsmiddelen en diverse meelsoorten gaat het lukken. De volgende recepten zullen u niet teleurstellen, en ook niet-veganistische gasten zullen aangenaam verrast zijn!



snel rozijnen-walnotenbrood

zie voor variaties blz. 272

Dit brood is perfect voor de lunchtrommel, omdat u het het best een dag van tevoren kunt bakken. In dit recept gebruiken we gebroken lijnzaad en walnoten, die beide veel omega 3-vetzuren bevatten – goed nieuws voor mensen die geen vis eten.

125 g tarwebloem
2 tl bakpoeder
¼ tl zout
125 g fijn volkorenmeel
175 g rozijnen
175 g ruwe rietsuiker

125 g amandelschaafsel
1 tl gebroken lijnzaad
4 el water
1 tl sinaasappelschil
1,25 dl versgeperst sinaasappelsap
1,25 dl zonnebloemolie

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een broodvorm van 23 x 12 cm in en bestuif met bloem. Zeef in een grote kom bloem, bakpoeder en zout en voeg dan het volkorenmeel toe. Roer de rozijnen erdoor. Bedek ze goed met bloem, zodat ze niet aan elkaar plakken en tijdens het bakken naar de bodem zakken. Roer de suiker en amandelen erdoor. Meng in een kleine kom lijnzaad en water tot een wit en schuimig geheel. Voeg sinaasappelschil en -sap en zonnebloemolie toe.

Roer de natte ingrediënten door de droge tot alles net is gemengd; voeg zo nodig nog wat sinaasappelsap of water toe. Meng niet te lang. Schenk het mengsel in de ingevette vorm en bak het 1 uur, of tot het brood stevig aanvoelt en een satéprikker die u in het midden steekt, er schoon uitkomt. Laat het brood 10 minuten afkoelen voordat u het uit de vorm haalt. Laat het op een rooster verder afkoelen.

Voor 1 brood

citroen-maanzaadcupcakes

zie voor variaties blz. 273

Deze cupcakes zijn heerlijk bij een kopje thee. Ze hebben een lekker frisse smaak die wordt benadrukt door de knapperige korst met siroop. Het citroensap accentueert het zuiveringszout, dat zorgt dat deze cupcakes goed rijzen en een mooie textuur krijgen.

250 g tarwebloem
2 el maizena
1½ tl natriumbicarbonaat (zuiveringszout)
¾ tl zout
50 g semolino of rijstemeel
4 el maanzaad
3 dl havermelk of andere zuivelvrije melk

125 g sojamargarine, gesmolten
1,75 dl koolzaad- of zonnebloemolie
4 el versgeperst citroensap
geraspte schil van 1 kleine citroen
voor de citroensiroop
6 el versgeperst citroensap
65 g kristalsuiker of oerzoet

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een muffinvorm met papieren muffinvormpjes. Zeef boven een kom bloem, maizena, natriumbicarbonaat en zout. Roer semolino en maanzaad erdoor. Maak een kuiltje in het midden en schenk melk, gesmolten margarine, olie en citroensap erin. Klop alles met een garde door elkaar en meng de citroenschil erdoor.

Schenk het beslag tot circa 1,5 cm onder de bovenrand in de papieren vormpjes. Bak de muffins 20-25 minuten, of tot een cocktailprikker die u in het midden steekt er schoon uitkomt. Klop intussen citroensap en suiker tot een siroop. Prik met een cocktailprikker veel gaatjes in de hete muffins. Bedruip ze met een theelepel met de siroop en laat deze intrekken. Neem ze uit de bakvorm en laat ze in de papieren vormpjes afkoelen op een rooster.

Voor 12 cupcakes



chocoladebrownies

zie voor variaties blz. 274

Dit brownierecept is voor degenen die houden van zachte brownies met een uitgesproken chocoladesmaak, die vanbinnen kleverig zijn en bovenop een iets knapperige korst hebben. Hoezo decadent?

75 g sojamargarine

75 g veganistische pure chocolade

125 g kristalsuiker

125 g ruwe rietsuiker

1 tl vanille-essence

eivervanger voor 2 eieren (blz. 20)

4 el havermelk of andere zuivelvrije melk

75 g tarwebloem

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Vet een bakvorm van 20 x 20 cm in en bekleed de bodem met vetvrij papier. Smelt de margarine en chocolade onder af en toe roeren in een kom boven een pan sudderend water. Neem de kom van de pan. Meng de kristalsuiker, rietsuiker en vanille door de chocomassa.

Klop in een kleine kom de eivervanger en havermelk schuimig. Schenk het chocolademengsel erbij en roer alles door elkaar. Zeef de bloem erboven en roer tot alle ingrediënten net zijn gemengd. Schenk het beslag in de voorbereide vorm en bak het ongeveer 25 minuten, tot het midden van de cake net stevig aanvoelt. Bak het niet te lang: de brownies moeten heel zacht zijn. Laat de koek 10 minuten afkoelen, neem hem uit de vorm en snijd hem in stukken.

Voor 9-12 brownies

haverkoekjes met cranberry & sinaasappel

zie voor variaties blz. 275

Dit zijn heerlijke koekjes, die vol fruit en smaak zit. Het natriumbicarbonaat wordt geactiveerd door de warme vloeistof, dus werk het snel door het beslag en bak dit direct.

225 g sojamargarine
125 g ruwe rietsuiker
125 g kristalsuiker
75 g tarwebloem, gezeefd
75 g fijn volkorenmeel
½ tl zout

4 el sinaasappelsap
1 tl natriumbicarbonaat
geraspte schil van 1 sinaasappel
150 g snelkokende havermout
200 g gedroogde cranberry's

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet 1 of 2 bakplaten licht in (met 1 bakplaat bakt u de koekjes in 2 of 3 porties). Klop in een grote kom de margarine met beide suikersoorten licht en schuimig. Meng er bloem, meel en zout door. Breng het sinaasappelsap aan de kook in een kleine pan, neem die van het vuur en roer het natriumbicarbonaat erdoor tot het oplost. Voeg dit mengsel snel toe aan de kom, samen met de sinaasappelschil, havermout en cranberry's.

Laat voor kleine koekjes volle theelepels van het mengsel (volle eetlepels voor grotere koekjes) op de bakplaat vallen, waarbij u genoeg ruimte ertussen vrijlaat. Bak ze 10-12 minuten, tot de randen licht goudbruin kleuren. Laat ze 3 minuten afkoelen, leg ze dan op een rooster en laat ze zo volledig afkoelen.

Voor 15-30 koekjes

worteltaart met citroenfondant

zie voor variaties blz. 276

Desgewenst kunt u alleen volkorenmeel (250 g) en rietsuiker (375 g) gebruiken en de bloem en kristalsuiker weglaten, maar kies voor het beste resultaat fijn volkorenmeel.

125 g tarwebloem, gezeefd
125 g (fijn) volkorenmeel
4 el maizena
250 g ruwe rietsuiker
125 g kristalsuiker
1½ tl kaneel
eivervanger voor 2 eieren (blz. 20)
4 el sinaasappelsap
3 dl zonnebloemolie
2,5 dl sojamelk

1 el ciderazijn
350 g geraspte wortel
75 g sultanarozijnen
50 g gehakte pecan- of walnoten
voor de fondant
125 g zuivelvrije roomkaas
50 g sojamargarine, gesmolten
1 tl vanille-essence
1 tl citroensap
ca. 300 g poedersuiker

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een bakvorm van 23 x 33 cm of een ronde vorm van 23 cm in en bekleed de bodem met vetvrij papier. Meng bloem, meel, maizena, beide suiker-soorten en kaneel in een grote kom. Klop in een andere kom de eivervanger met 2 eetlepels sinaasappelsap schuimig. Schenk dit met de rest van het sap, de olie, sojamelk en ciderazijn bij de droge ingrediënten. Meng alles goed. Schep de wortel en vervolgens de rozijnen en noten erdoor. Schenk het beslag in de bakvorm. Bak het 40-50 minuten, tot de taart stevig aanvoelt en een satéprikker die u in het midden steekt er schoon uitkomt. Laat de taart 10 minuten in de vorm afkoelen en laat hem dan op een taartrooster verder afkoelen. Klop voor de fondant de roomkaas zacht en glad en roer margarine, vanille en citroensap erdoor. Zeef er poedersuiker bij tot de fondant smeerbaar is. Bestrijk hiermee de taart.

Voor 6-8 personen





bananencake met passievruchtenglazuur

zie voor variaties blz. 277

De uitgesproken smaak van passievruchten past goed bij bananencake – veganistisch gebak hoeft helemaal niet saai te zijn!

3 grote, rijpe bananen, gepeld
4 el zonnebloemolie
4 el havermelk
125 g ruwe rietsuiker
1 el rum of 1 tl vanille-
essence

eivervanger voor 1 ei (blz. 20)
1 el water
175 g fijn volkorenmeel
1 tl bakpoeder
1 tl zout
¼ tl kaneel

¼ tl nootmuskaat
75 g gehakte walnoten
voor het passievruchtenglazuur
pulp van 4 passievruchten
6 el rijststroop
1 el ruwe rietsuiker

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een bakvorm van 20 x 10 cm in en bekleed de bodem met vetvrij papier. Prak de bananen en roer direct de olie erdoor. Roer de havermelk, rietsuiker en rum of vanille erdoor. Klop de eivervanger met het water schuimig. Meng in een andere kom meel, bakpoeder, zout, kaneel en nootmuskaat. Schenk het bananenmengsel en de eivervanger bij het meelmengsel en meng alles goed. Voeg de walnoten toe. Schenk het beslag in de bakvorm. Bak het 35-40 minuten, tot de cake stevig aanvoelt en een satéprikker die u in het midden steekt er schoon uitkomt. Laat de cake 10 minuten in de vorm afkoelen en laat hem dan op een rooster verder afkoelen. Meng voor het glazuur de passievruchtenpulp, stroop en suiker in een pan. Verwarm op laag vuur tot de suiker is opgelost. Zet het vuur hoger, breng aan de kook en laat alles zonder roeren circa 2 minuten indikken. Neem de pan van het vuur. Het glazuur wordt dikker tijdens het afkoelen. Wacht tot cake en glazuur volledig zijn afgekoeld en bestrijk de cake met het glazuur.

Voor 8-12 plakken

energiekoekjes

zie voor variaties blz. 278

Deze koekjes zijn heel geschikt voor in de lunchtrommel of om mee te nemen op een wandeling. Wordt het een warme dag, laat de carobecoating dan weg.

50 g sojamargarine
4 el ongezoete appelmoes
175 g ruwe rietsuiker
90 g pindakaas met stukjes noot
125 g tarwebloem
1 tl natriumbicarbonaat
½ tl zout
eivervanger voor 1 ei (blz. 20)

1 el water
1 tl vanille-essence
40 g snelkokende havermout
175 g gemengd gedroogd fruit (rozijnen, stukjes
abrikoos, pruimen en/of vijgen)
40 g pompoenpitten
veganistische carobereep van 50 g

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet 1 of 2 bakplaten licht in. Klop in een kom margarine, appelmoes, suiker en pindakaas door elkaar. Zeef in een andere kom bloem, natriumbicarbonaat en zout. Klop in een kommetje de eivervanger en het water met een vork schuimig. Meng de droge ingrediënten en eivervanger door het margarinemengsel. Voeg vanille, havermout, gedroogd fruit en pompoenpitten toe.

Laat volle eetlepels van het mengsel op de bakplaten vallen, waarbij u voldoende ruimte ertussen laat. Bak de koekjes 10-12 minuten, tot de randen licht goudbruin worden. Laat ze 3 minuten afkoelen en leg ze dan op een rooster. Herhaal dit tot het beslag op is. Smelt de carobe zodra de koekjes zijn afgekoeld en bedruip ze hiermee.

Voor 15-18 koekjes

citroen-shortbread met lavendel

zie voor variaties blz. 279

Lavendelsuiker is makkelijk zelf te maken door een handje lavendelbloempjes in een klein katoenen zakje te doen. Stop dit zakje in een pot met 225 g kristalsuiker en laat het daar 2 weken in zitten; schud de pot af en toe om.

175 g tarwebloem
50 g maizena
snufje zout
125 g kristalsuiker

225 g sojamargarine
geraspte schil van 1 citroen
2-3 el lavendelsuiker, voor het bestrooien

Verwarm de oven voor op 150 °C. Vet een bakplaat licht in. Meng in de keukenmachine bloem, maizena en zout door een paar keer op de pulseerknop te drukken. Snijd de margarine in stukjes en voeg deze met de suiker en citroenschil toe aan de bloem. Meng met de pulseerknop tot het vet volledig is opgenomen. Maakt u het deeg zonder keukenmachine, wrijf de margarine dan met uw vingers door het bloemmengsel en voeg dan de suiker en citroenschil toe. Stort het mengsel op een met bloem bestoven werkvlak en kneed het tot een deeg. Rol uit tot een cirkel van circa 8 mm dik en maak met uw duim en wijsvinger of met een vork ribbels in de randen. Prik met een vork overal gaatjes en geef 8 punten aan. Of maak van het deeg een vierkant van 8 mm dik, prik overal gaatjes en breng met uw vingers markeringen aan.

Leg het deeg op een bakplaat en bak het circa 25 minuten, tot het heel licht bruin is aan de randen. Laat de koek 5 minuten afkoelen, snijd hem in punten en laat deze op een rooster volledig afkoelen. Bestrooi met de lavendelsuiker.

Voor 8 punten

chocoladetaart met glansglazuur

zie voor variaties blz. 280

Dit is zo'n decadente chocoladetaart dat zelfs uw niet-veganistische gasten aangenaam verrast zullen zijn.

225 g oer- of rietsuiker
75 g plantaardig vet, op kamertemperatuur
175 g tarwebloem of fijn volkorenmeel, gezeefd
4 el cacao
1 tl natriumbicarbonaat
¼ tl bakpoeder
½ tl zout
2,5 dl koud water
1 el ciderazijn
1 tl vanille-essence

voor het glazuur
40 g plantaardig vet
75 g veganistische pure chocolade
75 ml sojamelk
1 tl vanille-essence
¼ tl zout
ca. 275 g poedersuiker
gehakte pistaches of macadamianoten,
ter garnering

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet 2 ronde bakvormen van 20 cm in en bekleed de bodem met vetvrij papier. Klop suiker en vet in een kom of in de keukenmachine door elkaar tot het mengsel eruit ziet als broodkruimels. Voeg alle overige ingrediënten toe en klop goed. Verdeel het beslag over de bakvormen en bak de cakes 25-35 minuten, tot een satéprikker die u in het midden steekt er schoon uitkomt. Laat de cakes 5 minuten in de vorm afkoelen en laat ze dan op een taartrooster verder afkoelen. Smelt voor het glazuur vet en chocolade in een kom boven een pan sudderend water. Roer af en toe. Neem de kom van het vuur en roer er melk, vanille en zout door. Zeef er poedersuiker bij tot het glazuur smeerbaar is. Bestrijk er één cake mee en druk de andere erop. Strijk de rest van het glazuur uit over de taart. Garneer met pistaches of macadamianoten.

Voor 12 punten





vanillefudge

zie voor variaties blz. 281

Deze fudge is een geweldig geschenk voor veganisten en voor iedereen die een zuivelvrij dieet volgt. Ook niet-veganisten zullen zeer verrast zijn dat iets veganistisch zo lekker kan zijn!

3,75 dl sojamelk
225 g suiker

125 g sojamargarine
2 tl vanille-essence

Vet een bakvorm van 18 x 18 cm in en bekleed hem met vetvrij papier. Doe de sojamelk, suiker en margarine in een heel grote pan: het mengsel zet nog flink uit tijdens het koken. Zet er een suikerthermometer in en verwarm het mengsel op matig vuur tot de suiker is opgelost. Breng aan de kook, dek de pan af en kook alles 3 minuten. Neem het deksel van de pan en laat het mengsel onder voortdurend roeren nog 15-20 minuten sudderen, tot de suikerthermometer 114 °C aangeeft. (Heeft u geen suikerthermometer, laat dan een beetje van het mengsel in een kop koud water vallen. Als het heet genoeg is, zal er een zachte bal ontstaan; zo niet, dan zal het zich in het water verspreiden.)

Het is belangrijk dat u tijdens dit proces steeds roert, omdat fudge makkelijk kan aanbranden. Neem de fudge direct van het vuur en houd de bodem van de pan in een kom koud water voor snelle afkoeling en om het kookproces te stoppen. Roer de vanille erdoor en klop tot het mengsel dik wordt en zijn glans verliest. Schenk het mengsel in de voorbereide bakvorm en zet het op een rooster. Markeer zodra de fudge bijna stevig is vierkantjes van 2,5 cm. Snijd de afgekoelde en opgestijfde fudge in stukken. Doe deze in een mooie doos of in plastic zakjes die u sluit met een raffiatouwtje.

Voor ca. 50 stuks



varianties

snel rozijnen-walnotenbrood

zie basisrecept blz. 257

snel dadel-walnotenbrood

Volg het basisrecept, maar gebruik gehakte dadels in plaats van rozijnen.

snel cranberry-pecanbrood

Volg het basisrecept, maar gebruik gedroogde cranberry's in plaats van rozijnen, en pecannoten in plaats van walnoten.

snel kersen-amandelbrood

Volg het basisrecept, maar gebruik grof gehakte gedroogde kersen in plaats van rozijnen, en amandelschaafsel in plaats van walnoten.

snel courgettebrood

Volg het basisrecept, maar vervang de rozijnen door 200 g geraspte courgette, 1 theelepel kaneel en ½ theelepel natriumbicarbonaat.

varianties

citroen-maanzaadcupcakes

zie basisrecept blz. 258

maanzaadcupcakes met citroen & limoen

Volg het basisrecept, maar gebruik de schil van $\frac{1}{2}$ citroen en $\frac{1}{2}$ limoen in plaats van alleen citroenschil. Gebruik in zowel cupcakes als siroop 2 eetlepels citroensap en 2 eetlepels limoensap in plaats van alleen citroensap.

sinaasappel-maanzaadcupcakes

Volg het basisrecept, maar gebruik 4 eetlepels sinaasappelsap en de schil van $\frac{1}{2}$ grote sinaasappel in plaats van citroensap en -schil. Gebruik in de siroop 3 eetlepels sinaasappelsap en 1 eetlepel citroensap.

citroen-amandelcupcakes

Volg het basisrecept, maar gebruik 40 g gemalen amandelen in plaats van maanzaad.

sinaasappel-amandelcupcakes

Maak de sinaasappel-maanzaadcupcakes (hierboven), maar gebruik 40 g gemalen amandelen in plaats van maanzaad.





varianties

chocoladebrownies

zie basisrecept blz. 260

warmer chocoladebrownies

Volg het basisrecept. Serveer de brownies direct nadat u ze in stukken heeft gesneden en geef er veganistisch vanille-ijs met chocolade bij (blz. 239).

chocolade-amandelbrownies

Volg het basisrecept, maar voeg 50 g amandelschaafsel en een paar druppels amandelessence toe aan het beslag.

brownies met chocolate chips

Volg het basisrecept, maar voeg 75 g in kleine stukjes gehakte veganistische pure chocolade toe aan het mengsel.

volkoren chocoladebrownies

Volg het basisrecept, maar gebruik volkorenmeel in plaats van tarwebloem en vervang de riet- door kristalsuiker. Voeg 2 extra eetlepels sojamelk toe aan het beslag.

varianten

haverkoekjes met cranberry & sinaasappel

zie basisrecept blz. 261



haverkoekjes met cranberry & pecannoten

Maak het basismengsel, maar gebruik 4 eetlepels kokend water in plaats van sinaasappelsap, 1 theelepel vanille-essence in plaats van sinaasappelschil, plus 125 g gehakte pecannoten en slechts 125 g gedroogde cranberry's.

haverkoekjes met rozijnen & pecannoten

Maak de variant met cranberry's en pecannoten van hierboven, maar neem rozijnen in plaats van cranberry's.

haverkoekjes met chocolate chips & sinaasappel

Volg het basisrecept, maar gebruik 225 g gehakte veganistische chocolade (puur, wit of melk) in plaats van cranberry's.

haverkoekjes met blauwe bessen & sinaasappel

Volg het basisrecept, maar gebruik 175 g verse blauwe bessen in plaats van gedroogde cranberry's. (Blauwe bessen zijn ook lekker in de variant met cranberry's en pecannoten hierboven; gebruik dan 75 g blauwe bessen in plaats van cranberry's.)



varianties

worteltaart met citroenfondant

zie basisrecept blz. 262

wortel-ananastaart met citroenfondant

Volg het basisrecept, maar vervang de helft van de geraspte wortel door 225 g goed uitgelekte ananastukjes uit blik.

wortel-courgettetaart met citroenfondant

Volg het basisrecept, maar vervang de helft van de geraspte wortel door 150 g geraspte courgette.

worteltaart met passievruchtenglazuur

Volg het basisrecept, maar vervang de fondant door een dubbele hoeveelheid passievruchtenglazuur (blz. 265).

worteltaart met citroen-kokosfondant

Volg het basisrecept. Rooster 65 g geraspt kokos licht onder een matig hete grill tot de randen lichtbruin worden; kijk uit, want het verbrandt snel. Laat afkoelen en druk het licht in de fondant.

varianties

bananencake met passievruchtenglazuur

zie basisrecept blz. 265

bananencake met chocolate chips

Volg het basisrecept, maar gebruik 125 g gehakte veganistische pure chocolade in plaats van walnoten. Strooi 2 eetlepels rietsuiker over de cake voordat u hem gaat bakken. Laat het glazuur weg.

bananen-sinaasappelcake met passievruchtenglazuur

Volg het basisrecept, maar gebruik 2 eetlepels sinaasappelsap, de schil van 1 sinaasappel en 1 theelepel citroensap in plaats van rum of vanille-essence.

bananen-rozijncake met passievruchtenglazuur

Volg het basisrecept, maar voeg 125 g rozijnen toe aan het beslag.

bananen-amandelcake met passievruchtenglazuur

Volg het basisrecept, maar vervang 25 g volkorenmeel door 25 g gemalen amandelen. Gebruik ook 75 g gehakte blanke amandelen in plaats van walnoten.





varianties

energiekoekjes

zie basisrecept blz. 266

glutenvrije energiekekjes

Volg het basisrecept, maar gebruik glutenvrije bloem in plaats van tarwebloem. Voeg 1-2 eetlepels sojamelk toe aan het mengsel als het te droog lijkt (glutenvrije bloem is vaak droger dan tarwebloem).

energiekoekjes met carobe

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts 125 g gemengd gedroogd fruit en voeg 50 g gehakte veganistische carobe toe aan het mengsel.

carobekoekjes met granola

Volg het basisrecept, maar gebruik 175 g granola en 50 g gehakte veganistische carobe in plaats van haveremout, gedroogd fruit en pompoenpitten.

energiekoekjes met amandel & abrikoos

Volg het basisrecept, maar gebruik amandelpasta in plaats van pindakaas. Neem gehakte gedroogde abrikozen in plaats van gemengd fruit en 50 g gehakte blanke amandelen in plaats van pompoenpitten.

varianties

citroen-shortbread met lavendel

zie basisrecept blz. 267

traditioneel schots shortbread

Volg het basisrecept, maar gebruik 125 g tarwebloem plus 60 g rijstebloem en laat het citroensap weg. Bestrooi de shortbread met poedersuiker in plaats van lavendelsuiker.

gember-shortbread

Volg het basisrecept, maar gebruik 4 eetlepels fijngehakte stemgember in plaats van citroenschil. Bestrooi het shortbread met poedersuiker in plaats van lavendelsuiker.

shortbread met lavendel & pecannoten

Volg het basisrecept, maar gebruik 50 g fijngehakte pecannoten in plaats van citroenschil.

shortbread met chocolate chips

Volg het basisrecept, maar gebruik 50 g fijngehakte veganistische pure of melk-chocolade in plaats van citroenschil. Deze koekjes hoeft u na het bakken niet met extra suiker te bestrooien.





varianties

chocoladetaart met glansglazuur

zie basisrecept blz. 268

carobetaart met glansglazuur

Volg het basisrecept, maar gebruik carobepoeder in plaats van cacao in de cakes. Gebruik in het glazuur carobe in plaats van chocolade.

mokkataart met glansglazuur

Volg het basisrecept, maar voeg met de cacao 2 theelepels oploskoffie toe. Voeg ook 1 theelepel oploskoffie toe aan het glazuur.

chocoladecupcakes

Volg het basisrecept. Schenk het beslag in papieren vormpjes in een muffinblik. Vul ze tot circa 1 cm vanaf de bovenkant. Bak ze 20-25 minuten, tot een cocktailprikker die u in het midden steekt er schoon uitkomt. Laat afkoelen en garneer met het glazuur.

gebakken chocoladepudding

Maak ½ portie van het basisrecept en bak het in een ingevette, met vetvrij papier beklede bakvorm van 18 cm doorsnee. Laat 5 minuten afkoelen, stort de pudding op een bord en serveer warm met veganistisch vanille-ijs (blz. 239). Laat het glazuur weg.

varianten

vanillefudge

zie basisrecept blz. 271

chocoladefudge

Volg het basisrecept, maar gebruik slechts 1 theelepel vanille-essence. Roer de vanille en tegelijkertijd 100 g veganistische pure chocolade door het mengsel.

mokkafudge

Maak de chocoladevariant hierboven, maar gebruik 2 theelepels oploskoffie in plaats van 2 theelepels vanille-essence.

rum-rozijnenfudge

Volg het basisrecept, maar gebruik 50 g dikke rozijnen en 2 eetlepels rum in plaats van vanille.

vanille-kersenfudge

Volg het basisrecept, maar meng met de vanille 50 g gehakte geglaceerde kersen door het mengsel.

amandelfudge

Volg het basisrecept, maar gebruik 50 g grof gehakte geroosterde amandelen en een paar druppels amandelessence in plaats van vanille.



register

- aardappel-champignonschotel met bladerdeeg 149
- aardappel-champignonschotel met filodeeg 130-131
- aardappelpakketjes met gekaramelliseerde uien 223
- aardappelpuree met geroosterde knoflook 224
- aardappelpuree met grove mosterd 213
- aardappelpuree met knol-selderij 224
- aardappelpuree met pesto 224
- aardappels 58-59, 69, 88, 106-107, 119, 130-131, 149, 177, 179, 213, 224, 226, 227
- aardappelsalade 106-107, 119
- aardappelschotel met gekaramelliseerde ui & filodeeg 149
- aardappelsoep 59, 69
- aardappel-tomatenschotel met erwten & filodeeg 149
- aardbeienroomtaart 255
- aardbeiensoja-ijs 251
- aardbeientaart 244-245
- agaragar 8
- agavesiroop 8
- ahornsiroop 8, 43, 148, 254
- amandelen 93, 95, 203, 247, 272, 273, 274, 277, 278, 281
- amandelfudge 281
- amandelkulf met saffraan 247
- amandelmelk 15
- amandelspread 93
- antipasto-ciabattapizza 155
- antipasto-pizza 140-141
- antipasto-pizza met 'kaas' 155
- antipasto-pizza met gerookte tofoe 155
- apfelstrudel 234, 248
- apfelstrudel met cranberry's 248
- apfelstrudel met peer 248
- apfelstrudel met pruimen 248
- appams 210-211, 222
- appams met ui & chilipeper 222
- appels 28-29, 37, 38, 40, 41, 145, 234, 240, 246, 248, 252, 253, 254
- artisjokken-tomatenbruschetta 94
- asperges 66, 147, 172-173, 184, 199
- asperge-tomatenrisotto 199
- aubergine 76, 91, 94, 148, 205
- auberginebruschetta 94
- auberginecouscous op Siciliaanse wijze 205
- auberginekebabs met ahorn-mosterdmarinade 148
- avocado 104-105, 118
- avocado-tomatensalade 104-105, 118
- avocado-tomatensalade met 'mozzarella' 118
- avocado-tomatensalade, bootjes met 118
- Aziatische fruitsalade met kokosroom 253
- banaan 38, 40, 241, 251, 264-265, 277
- bananen-'milkshake' 251
- bananen-amandelcake met passievruchtenglazuur 277
- bananencake 265, 277
- bananencake met chocolate chips 277
- bananencake met passievruchtenglazuur 264-265
- bananen-rozijncake met passievruchtenglazuur 277
- bananen-sinaasappelcake met passievruchtenglazuur 277
- basisrecepten 22-25
- bietjes 217, 227, 229
- bijgerechten 208-229
- biryani 188, 200
- biryani met raita 200
- biryani met verse mangochutney 200
- bissara 71, 87
- bissara met gegrilde courgette 87
- blauwebessenpannenkoekjes 42
- blauwebessentaart 255
- bloem 10
- bloemkool met 'kaas' 228
- boekweitpilav 203
- boerenkool met roomsaus 228
- bonen 8-9, 46-47, 52-53, 65, 87, 91, 97, 114, 145, 153, 159, 160-161, 172, 176, 184, 185, 198, 204, 229, 249
- bonen-, linzen- & noten-gerechten 158-185
- bonen-appeltajine 145
- bonen-rijstsoep met kerrie 65
- bonensoep 46-47, 53, 65, 91
- boomgaardfruitkebabs 250
- botervervangers 18
- broccoli met satsuma-chipotieglazuur 227
- broccoli met taratorsaus 220
- brood, snel 257, 272
- brownies met chocolate chips 274
- brownies, chocolade- 260, 274
- bruschetta 81, 94
- Bulgaarse taratorsoep 229
- burgers 164, 180
- burrito's met refried beans 176
- Caribische bonen-rijstsoep 52-53, 65
- Caribische kokosrijstpudding 249
- carobe 9
- carobekoekjes met granola 278
- carobetaart met glansglazuur 280
- cashew-kokosspread 93
- cashewnoten 80, 88, 93, 110-111, 122, 153, 172-173, 184
- cashewspread 80, 93
- cashewspread met chilipepers 93

- cashewspread met wortel & rozijnen 93
- champignonfarinata 181
- champignonpakketjes 223
- chili van drie soorten bonen 160-161
- chili van drie soorten bonen met aardappelpuree 177
- chili van drie soorten bonen met kaas & zure room 177
- chili van drie soorten bonen met sojabrokjes 177
- chiliummus met harissa 97
- chilipeper 97, 160-161, 172, 177
- chocolade, veganistische 41, 231, 238-239, 246, 249, 250, 251, 260, 268-269, 274, 275, 277, 279, 280, 281
- chocolade-amandelbrownies 274
- chocoladebrownies 260, 274
- chocoladecake 268, 280
- chocoladecupcakes 280
- chocoladefudge 281
- chocolademousse 231, 246
- chocolademousse op Franse wijze 246
- chocolademoussedip met ananas & aardbeien 246
- chocolademoussetaart met pindakaas 246
- chocolade-ontbijtrepen 41
- chocoladepudding, gebakken 280
- chocoladerijstpudding 249
- chocolade-sinaasappelmousse 246
- chocoladesoja-ijs met stukjes chocolade & warme chocoladesaus 251
- chocoladetaart met glansglazuur 268-269
- chocoladetruffels 246
- citroen 181, 221, 258, 267, 273
- citroen-amandelpudding 273
- citroen-courgettefarinata 181
- citroen-maanzaadcupcakes 258
- citroenrijst 221
- citroen-shortbread met lavendel 267
- courgette, gevulde 201
- courgettekoekjes met tahinsaus 156
- courgettekoekjes met tzatziki 142-143
- couscous 115, 205
- cranberry's 185, 261, 272, 275
- creoolse bonen-rijstsoep 65
- crêpes 126, 146, 252
- crêpes met in de oven geroosterde groenten 146
- cupcakes 258, 273, 280
- curry 138, 154
- desserts 230-255
- 'diervrije' alternatieven 15-21
- dip van refried beans 173
- driedubbele-tomatenrisotto 187
- druivenbladeren, gevulde 201
- Duitse aardappelsalade 119
- Egyptische rijstpudding 249
- eivervangers 9, 20-21
- enchilada's met chili van drie soorten bonen 177
- energiekoekjes 266
- energiekoekjes met amandel & abrikoos 278
- energiekoekjes met carobe 278
- extra rijke groene salade met zuivelvrije slasaus 114
- farinata 167, 181
- filodeeg 13
- flespompoenkebabs met ahorn-mosterdmarinade 148
- fluwelen chocolademousse 231
- fluwelen gele-erwtensoup 68
- fluwelen linzensoep 56-57
- frambozen-vanillepannenkoekjes 42
- Franse vruchtentaart 255
- fruit 236, 250, 253
- fruitsalades 253
- fudge 271, 281
- fusilli arrabbiata 207
- fusilli met artisjokken 207
- fusilli met sperziebonen & tomaten 198
- gadogado 102
- gadogado met pinda's 116
- gadogado met rijst 116
- gazpacho 45, 60
- gazpacho met pittige salsa 60
- gazpacho met stukjes tomaat 60
- gebakken gemarineerde tofoe 25
- gebakken lekkers 256-281
- gebakken rijstpudding 235
- gekaramelliseerde appelcrêpe 252
- gekaramelliseerde-uienpakketjes 212
- gemakkelijke ontbijtrepen 32-33
- gember 66, 78-79, 88, 92, 216, 226, 254, 279
- gemberbanaan 226
- gemberkoolraap 226
- gemberpompoen 216
- gemberpompoen met chiliolie 226
- gember-shortbread 279
- gemengde-bonensoep 91
- gemengde-rijstsalade 117
- gepareide avocado-tomatensalade 118
- geroosterde auberginewraps 151
- geroosterde bietjes met rozemarijn & sinaasappel 227
- geroosterde bietjes met satsuma-chipotleglazuur 217
- geroosterde bietjes met taratorsaus 229
- geroosterde wortel & pastinaak met chipotle 227
- geroosterde-groentetaart 147
- gerstpilav 203
- gerstsalade 117
- gevulde courgette 201
- gevulde druivenbladeren 201
- gevulde paprika's op Griekse wijze 190
- gierstpilav met tahin-kruidentensaus 192-193

- gladde groentesoep 62
glutenvrije energiekeokjes 278
glutenvrije ontbijtrepen 41
glutenvrije paddenstoelen-speltlasagne 206
granen 10
groene salade met gemarineerde tofoe & zuivelvrije slasaus 114
groene salade met hazelnootdressing 114
groene salade met kikkererwten & zuivelvrije slasaus 114
groene salade met zuivelvrije slasaus 99
groene-linzenhotpot 179
groene-olijventapenade met rauwkost 96
groentebouillon 22
groentecurry met gemarineerde tofoe 154
groentegerechten 124-155
groentemole uit Oaxaca 170-171
groentemole uit Oaxaca met mango 183
groentemole uit Oaxaca met seitan 183
groentemole uit Oaxaca met tofoe 183
groentesoep 62
grove Franse linzensoep 68
haver-abrikozenpannenkoekjes 38
haver-appelpannenkoekjes 28-29
haver-appelpannenkoekjes met zoete specerijen 38
haver-bananenpannenkoekjes met blauwe bessen 38
haverkoekjes 261, 275
haverkoekjes met blauwe bessen & sinaasappel 275
haverkoekjes met chocolate chips & sinaasappel 275
haverkoekjes met cranberry & pecannoten 275
haverkoekjes met cranberry & sinaasappel 261
haverkoekjes met rozijnen & pecannoten 275
havermelk 16
hippie hotpot 163
Hongaars notenbrood 168-169
honing 10
hotpot 163, 179
hotpot met currylinzen 179
hotpot met linzen & zoete aardappel 179
hummus met dukkah 86, 97
hummus van zwarte bonen met dukkah 97
ijs 238-239, 251
in de oven gebakken driedubbele-tomatenrisotto 199
in de oven gebakken samosa's met verse mangochutney 88
Indiaas gekruid notenbrood 182
Indonesische salade met kokos-pindadressing 116
Indonesische salade met miso-sesamdressing 116
Japanse tofoesalade 123
jus, veganistische 22
Kaas 10, 19, 121, 172, 206, 225, 228, 242-243, 254
kaasvervangers 19
karamel-rijstpudding 249
kastanjedriehoeken 174, 185
kastanjedriehoeken met champignon-wijnjus 185
kastanjedriehoeken met cranberrysaus 174-175, 185
kastanjepastei met cranberrysaus 185
kata (knapperig gefrituurde) yakisoba 204
kebabs 129, 148
knapperig gebakken tofoe 25
koekjes 266, 278
koekjes van driedubbele-tomatenrisotto 199
kokos 15-16, 75, 83, 116, 221, 222, 241, 249, 253, 276
kokosmelk 15-16
kokosroom 241, 253
kokosrijst 221
komkommersalade met taratorsaus 229
korianderpesto 89
koude aardappelsalade 119
krentenpannenkoekjes met specerijen 42
krokante gekaramelliseerde appel 240, 252
krokante gekaramelliseerde appel met gember 252
krokante gekaramelliseerde perzik 252
kulfi 232, 247
laksa 144, 157
laksa met noedels met een smaakje & tofoebeignets 157
laksa met pompoen, mais & tofoebeignets 57
laksa met shiitake, zeewier & tofoebeignets 157
langzame pasta e fagioli 178
lasagne 196, 206
lasagne bolognese 206
lenteregensalade 112-113, 123
lichte aardappelsalade 119
linzen 11, 56-57, 68, 109, 121, 154, 164-165, 179, 180, 200
linzenbiryani 200
linzen-haverburgers met mangosalsa 180
linzenhotpot met 'kaas'-topping 179
linzen-quinoaburgers met courgette & mangosalsa 180
linzen-quinoaburgers met mangosalsa 164-165, 180
linzensoep 56-57, 68
linzensoep met jonge spinazie 68

- luchtige pannenkoekjes 34-35
luchtige pannenkoekjes met 'spek' 42
- mais 50-51, 64, 149, 156, 157
mais-jalapenosoep 50-51
mais-jalapenosoep met bloemkool 50-51, 64
maiskoekjes met tzatziki 156
malaikulfi 247
Maleise laksa & tofoebeignets 144
mangokulfi 247
mangosalsa 164, 180
Marokkaans notenbrood 182
mayonaise 20
mediterrane roertofoe 39
mediterrane wrap met geroosterde groenten 134-135
meel 11
melkvervangers 15-17
meloen 78-79, 92
meloen met gember-sinaasappelsiroop 78-79
meloen-aardbeiensalade met gembersiroop 92
meloen-druivensalade met gember-portsiroop 92
meloensalade met druiven en pruimen 92
meloen-sinaasappelsoep met gember en munt 92
met gerst gevulde groenten 201
Mexicaanse avocado-tomatensalade 118
Mexicaanse gazpacho 60
- Mexicaanse pâté 76, 91
Mexicaanse roertofoe met frijoles 39
minestrone 48, 62
minestrone met gerst 62
minestrone met tofoe 62
miso-soep 54
miso-soep met asperges 66
miso-soep met boksoi & tofoe 66
miso-soep met gember & spinazie 66
miso-soep met oesterzwammen 66
mokkafudge 281
mokkataart met glansglazuur 280
mole 171, 183
mulligatawny-soep 68
mycoproteïne 11
- naturel vadai in yoghurtsaus 90
noten 12, 117, 168, 180, 182, 184, 185, 207, 257, 281 zie ook amandelen; cashewnoten etc.
notenbrood 168, 182
notenbrood met Mexicaanse kruiden 182
notenbrood met Provençaalse kruiden 182
- oliën 12
ontbijt & brunch 26-43
ontbijtparfait 27
ontbijtrepen met appel & walnoten 41
- paddenstoelen 66, 76-77, 91, 94, 96, 130-131, 147, 148, 149, 153, 181, 199, 202, 206, 223
paddenstoelen-kruidenpaté 76-77
paddenstoelen-kruidenpaté met aubergine 91
paddenstoelen-kruidenpaté met venkel 91
paddenstoelen-kruidenpaté met walnoten 91
paddenstoelentapenade met rauwkost 96
paddenstoelen-tomatenrisotto 199
pakketjes met gekaramelliseerde rode uien 223
palappam (kokosappams) 222
pannenkoekjes 28-29, 34-35, 38, 42
paprika 96, 115, 121, 128, 190, 201, 223
paprika's gevuld met linzen & rijst 121
parfait met abrikozen 37
parfait met appel 37
parfait met druiven & paranoten 37
parfait met granola 37
parmezaanvervanger 19
pasta 195-198, 205-207, 228
pasta e fagioli 162, 178
pasta e fagioli di lima 178
- pasta e fagioli met gerookte tofoe 178
pastinaakkoekjes met tzatziki 156
paté 76, 91
peer-witlofsalade met gekaramelliseerde cashews 110-111, 122
pepermuntsoja-ijs met stukjes chocolade & warme chocoladesaus 251
peperoncini 152
perzik-kaneelstrudel 248
perzik-witlofsalade met gekaramelliseerde cashews 122
Perzische gevulde paprika's 201
pesto 74, 89, 224
pilav 193, 203
pinda's 43, 116, 246
pindakaasmuffins 43
pintobonenpuree 87
piquillopepers gevuld met tapenade 96
pistachekulfi 232-233
pistachekulfi met rozenwater 247
pitasandwich met hummus & groentereepjes 97
pittig zaadmengsel 95
pittige amandelen 95
pittige auberginepasta 205
pittige boekweitcrêpes met spinazie, kikkererwten & muntyoghurt 146
pittige kikkererwten 82-83

- pittige linzen-quinoaburgers met limoen & mangosalsa 180
- pittige pecannoten 95
- pittige pompoenpitten 95
- pittige spinazie-boekweitcrêpes 126-127
- pittige spinaziecrêpes met muntyoghurt 146
- pizza 141, 155, 225
- polenta 155, 191, 202
- polentapizza 155
- polentataart 191, 202
- polentataart met gekaramelliseerde uien 191
- polentataart met gekaramelliseerde uien & tapenade 202
- polentataart met 'kaas' 202
- polentataart met champignons 202
- polentataart met geroosterde groenten 202
- pompoen 129, 148, 157, 200, 216, 226, 254
- pompoenbiryani 200
- pompoen-abrikozentajine 125, 145
- pompoen-abrikozentajine met chermoula 145
- pompoenpasta op Siciliaanse wijze 205
- pompoen-pruimentajine 145
- pompoen-tofoekebabs 129
- pompoen-tofoekebabs met adobomarinade 148
- portobellobruschetta 94
- prei 58-59, 147, 228
- prei-aardappelsoep 58-59
- quinoatabbouleh 115
- rijst 9, 16-17, 52-53, 65, 109, 116, 117, 203, 209, 221, 235, 249
- rijst met erwten 221
- rijst-, granen- & pastagerechten 186-207
- rijst-amandelpilav 203
- rijstemelk 16-17
- rijstpudding 235, 249
- rijststroop 9
- risotto 187, 199
- rode-chilivadaï met kokoschutney 90
- rodelinzen-walnotenburgers met mangosalsa 180
- rode-uifarinata met kruiden 181
- rodevruchtensalade met kokosroom 253
- roerbakgerecht van asperges & cashews met hoisin-tofoe 184
- roerbakgerecht van asperges & cashews met szechuan-tofoe 172-173
- roerbakgerecht van asperges & walnoten met szechuan-tofoe 184
- roerbakgerecht van boksoi, broccoli & waterkastanjes met szechuan-tofoe 184
- roerbakgerecht van zwarte bonen, asperges & cashews met szechuan-tofoe 184
- roerbakgerechten 137, 153, 172-173
- roerbakshotel met gemengde groenten 137
- roerbakshotel met gemengde groenten & cashews 153
- roerbakshotel met gemengde groenten & zwartebonensaus 153
- roertofoe 30
- roertofoe forestière 39
- romige aardappelsoep 69
- romige Duitse aardappelsoep 69
- romige aardappelpuree 224
- romige groentesoep 62
- romige paddenstoelencrêpes 146
- romige paddenstoelenlasagne 196-197
- romige paddenstoelen-venkelllasagne 206
- romige soep van geroosterde aardappel & knoflook 69
- romige tomaten-basilicumsoep 67
- roomvervangers 17-18
- rösti 214-215, 225
- rösti met karwij 225
- rösti met restjes groenten 225
- rösti met zuivelvrije 'kaas' 225
- röstipizza 225
- rozijnen 43, 257, 275, 281
- rozijnen-ahornmuffins 43
- rucolapesto 89
- rum-rozijnenfudge 281
- saffraanrijst 209
- salade van Japans zeewier 123
- salade van rode, witte & paarse aardappel 119
- salade van wortelgroenten 123
- salades 98-123
- samosa's 73, 88
- samosa's & muntyoghurt 88
- samosa's met aardappel, spinazie, cashews & verse mangochutney 88
- samosa's met verse mangochutney 72-73
- samosa's met zoete aardappel, gember & verse mangochutney 88
- sandwiches 136, 152
- sandwiches met pepperoncini & falafel 152
- sandwiches met pepperoncini & tapenade 152
- sandwiches met pepperoncini & tofoe 136
- sandwiches met tofoe & chili-jam 152
- sandwiches met tofoe & mierikswortel 152
- sauzen 23-24, 90, 97, 153, 156, 174-175, 185, 192-193, 194, 204, 220, 229, 239, 250, 251
- schimmeleiwit (mycoproteïne) 11
- shotel van wintergroenten 132-133
- seitan 13
- shiitake-kebabs met ahorn-mosterdmarinade 148

- shortbread 267, 279
- shortbread met chocolate chips 279
- shortbread met lavendel & pecannoten 279
- Siciliaanse caponata 195
- sinaasappel-amandelcupcakes 273
- sinaasappel-maanzaadcupcakes 273
- sinaasappels 36, 67, 122, 227, 250, 273
- sinaasappel-witlofsalade met gekaramelliseerde cashews 122
- snel brood 257, 272
- snel courgettebrood 272
- snel cranberry-pecanbrood 272
- snel dadel-walnotenbrood 272
- snel kersen-amandelbrood 272
- snel rozijnen-walnotenbrood 257
- snelle groene-groentecurry 138-9
- snelle groente-linzencurry 154
- snelle roerbakschotel met bamboescheuten & waterkastanjes 153
- snelle roerbakschotel met paddenstoelen 153
- snelle tomaten-basilicumsoep 67
- soep met geroosterde flespompoen, mais & boerenkool 64
- soep met jalapeño & geroosterde mais 64
- soep van pasta e fagioli 178
- soepen 44-69, 92
- sojabrokjes 14
- soja-ijs met stukjes chocolade & warme chocoladesaus 238-239
- sojamelk 17
- spaghetti Bolognese 207
- spaghetti met pijnboompitten 207
- spaghettini met pesto 74
- sperziebonen met taratorsaus 229
- spinazie 66, 68, 75, 88, 108, 120, 122, 126-127, 146, 218-219, 228
- romige 218-219, 228
- spinazie & prei met roomsaus 228
- spinazie met roomsaus 218-219
- spinaziesalade 108, 120
- spinaziesalade met geroosterde pecannoten 120
- spinaziesalade met knapperige tofoe 120
- spinazievadai met kokoschutney 75
- spinazie-witlofsalade met peer & gekaramelliseerde cashews 122
- strudel 234, 248
- suiker 13
- tabouleh 100-101, 115, 121
- tabouleh met couscous 115
- tabouleh met dukkah 115
- tabouleh met geroosterde paprika 115
- taco's 159, 176
- taco's met refried beans 159
- taco's met refried beans & 'gehakt' 176
- taco's met refried beans & gegrilde groenten 176
- taco's met refried beans & pittige 'worst' 176
- tajine 125, 145
- tajine van abrikozen & gemengde groenten 145
- tapenade 85, 96
- tapenade met rauwkost 84-85
- tapenadebruschetta 94
- taratorsaus 220, 229
- tarwesalade 'primavera' 117
- tarwesalade 103
- tempé 14
- Thaise groene-groentecurry 154
- toffeeananas met kokosroom 253
- toffeebananen met kokosroom 241
- toffeenectarines met kokosroom 253
- tofoe 14, 25, 30, 39, 62, 66, 120, 129, 136, 144, 148, 152, 154, 157, 172-173, 178, 183, 184
- tofoebeignets 144, 157
- tom yum-soep 49
- tom yum-soep met broccoli 63
- tom yum-soep met galangal 63
- tom yum-soep met peultjes 63
- tom yum-soep met rode curry 63
- tomaten 53, 55, 67, 89, 94, 96, 97, 104-105, 109, 118, 121, 128, 147, 149, 166-167, 187, 198, 199, 205
- tomaten gevuld met linzen & rijst 109, 121
- tomaten gevuld met linzen, rijst & kikkererwten 121
- tomaten gevuld met linzen, rijst & veganistische 'kaas' 121
- tomaten gevuld met tabouleh 121
- tomatenbruschetta 81
- tomatenfarinata 166-167
- tomaten-olijvenpasta op Siciliaanse wijze 205
- tomaten-paddenstoelentaart met tijm 147
- tomaten-paprikataart met venkel 128
- tomatenpesto 89
- tomaten-preitaart met dille 147
- tomatensaus 23
- tomatensoep 53, 55, 67
- tomatensoep, verse met basilicum 55
- tomatensoep, verse met sinaasappel 67
- tomatentaart met geroosterde asperges 147
- tomatenhummus, pastasaus van 97
- tortilla met groentemole 183
- tortilla met spinaziesalade 120

traditioneel Schots shortbread 279	voedingsgist 12	worteltaart met citroen-kokos-fondant 276	zuivelvrije chocolade-cheesecake 254
tropische ontbijtrepen 41	volkoren chocoladebrownies 274	worteltaart met	zuivelvrije mayonaise 20
tropisch-fruitkebabs 236-237, 250	volkorentaartdeeg 24	passievruchtenglazuur 276	zuivelvrije pompoencheesecake met ahornpecannoten 254
tropisch-fruitkebabs met bagels 250	voorgerechten 70-95	yakisoba 194, 204	zuivelvrije room 17
tropisch-fruitkebabs met chocoladesaus 250	warme aardappelsalade 106-197	yakisoba met 'kip' 204	zuivelvrije roomkaas 19
tropisch-fruitkebabs met sinaasappel-kaneelsiroop 250	warme chocoladebrownies 274	yakisoba met gelebonensaus 204	zuivelvrije slagroom 18
tuinbonen, verse, bissara 87	warme spinaziesalade 120	yakisobabroodje 204	zuivelvrije zure room 18
tzatziki 142-143, 156	waterkerspesto 89	yoghurt 14	zwartebonen- champignondriehoeken met cranberrysaus 185
uien-paprikapakketjes met peppadew 223	wentelteefjes 31, 40	zachte kastanjedriehoeken met cranberrysaus 185	zwartebonen-selderijsoep 61
vadai 75, 90	wentelteefjes met appel & specerijen 40	zemelenmuffins met sinaasappelmarmelade 36	zwartebonensoep 46-47
vadai met mangochutney 90	wentelteefjes met banaan & kaneel 40	zoete aardappel & rode ui met satsuma-chipotleglazuur 227	zwartebonensoep met chipotle 61
vadai met tomatenchutney 90	wentelteefjes van de vorige dag 40	zoete appams 222	
vanillefudge 270-271	wentelteefjes met bosvruchten 40	zoete gemberaardappel 226	
vanille-kersenfudge 281	wilderijstpilav 203	zoete aardappelschotel met mais & filodeeg 149	
veganistische jus 22-23	witlofsalade met geroosterde peren & gekaramelliseerde cashews 122	zoetzure assam laksa met tofoebeignets 157	
veganistische lasagne met 'kaas' 206	wittebonen-knoflooksoep 61	zongedroogde-tomatenpesto 89	
venkel 76, 91, 128	wittebonenpuree met knoflook 87	zongedroogde-tomaten-tapenade met rauwkost 96	
vermicelli & rijst 221	wortel-ananastaart met citroenfondant 276	zonnige ontbijtpita's 39	
verse tomaten-basilicumsoep 55	wortel-courgettetaart met citroenfondant 276	zuivelvrije bechamelsaus 23-24	
verse tomaten-sinaasappelsoep 67	wortelkoekjes met tzatziki 156	zuivelvrije cheesecake met frambozen 254	
verse tomatensoep met munt 67	wortelmuffins 43	zuivelvrije cheesecake met gember & ananas 254	
verse tuinbonen, bissara 87	wortels 43, 93, 156, 227, 262-263, 276	zuivelvrije cheesecake met rood fruit 242-243	
vetten 10	worteltaart 262-263, 276		
vezelrijke haver-appel-pannenkoekjes 38	worteltaart met citroenfondant 262-263		
vichyssoise 69			
vijgen-gembermuffins 43			

Dit boek helpt u op weg met een grote verzameling nieuwe recepten voor allerlei gelegenheden, van het ontbijt tot een complete gezinsmaaltijd en van bijzondere hapjes voor feestjes tot zuivelvrije nagerechten. Sommige recepten zijn aangepaste versies van bekende gerechten, terwijl andere speciaal zijn bedacht om het unieke karakter van deze manier van eten goed tot zijn recht te laten komen.

Deborah Gray is geïnteresseerd in de natuurlijke keuken sinds ze een bijbaantje had in een trendy natuurvoedingsrestaurant in Londen. Ze schreef al eens een boek over vegetarisch koken en talrijke gezinskookboeken, en heeft aan veel andere kookboeken een bijdrage geleverd.

- Met tal van tips en ideeën om dierlijke producten te vervangen.
- Met recepten uit de hele wereld, van Europese klassiekers tot Mexicaanse en Amerikaanse favorieten, en inspirerende gerechten uit de Aziatische keuken.

