

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS KOOKBIJBELS:

Groentebijbel

Visbijbel

Bakbijbel

BBQbijbel

Vleesbijbel

Pizzabijbel

Pastabijbel

Soepbijbel

Worstbijbel

Broodbijbel

Saladebijbel

Koekjesbijbel

Wildbijbel

Stamppotbijbel

Chocoladebijbel

VEGABIJBEL

VAN POMPOENSTOOF TOT COURGETTESPAGHETTI
EN VAN FALAFEL TOT KNOLSELDERIJSTEAK



CARRERA
culinair

© 2019 Isabel Boerdam
© 2019 Uitgeverij Carrera Culinaire, Amsterdam

Tekst en receptuur Isabel Boerdam
Co-receptontwikkelaar Lieske van der Waals
Omslagontwerp, vormgeving en illustraties Tijs Koelemeijer
Zetwerk Atelier van Wageningen
Culinaire redactie Lars Hamer
Redactie Mariëlle van der Goen
Fotografie Saskia Lelieveld
Styling alexstyling

Met dank aan Mees Groot, Milan Groot en Daniëlle van Kampen voor het snijden, hakken, malen, roeren en proeven en aan *by Imre Bergmann voor het uitlenen van keramiek

ISBN 978 90 488 4708 2
ISBN 978 90 488 4709 9 (e-book)
NUR 440

www.carreraculinaire.nl
www.kookbijbels.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinaire is een imprint van Overamstel uitgevers bv

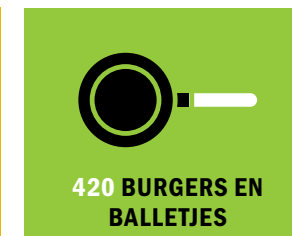
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



10 HOE GEBRUIK IK DIT BOEK
14 GOUDEN REGELS VOOR
HET BEREIDEN VAN EEN
VEGETARISCHE MAALTIJD

16 TIPS OM GEMAKKELIJK
VAKER VEGA TE ETEN
18 8 FEITEN & FABELS OVER
VEGETARISCH ETEN

24 INGREDIËNTEN
32 KEUKENGEREI



483 DANKWOORD
484 RECEPTENINDEX
490 INGREDIËNTENREGISTER
495 ADRESSEN & LINKS



VOORWOORD

De *Vegabijbel*. De kroon op mijn werk van de afgelopen twintig jaar. Want ja, zo lang geleden begon deze vegetarische ontdekkingsreis voor mij. Ik was negen jaar en realiseerde me tijdens het eten van een spaghetti bolognese voor het eerst dat de koe in de wei dezelfde koe was als op mijn bord. Sindsdien heb ik nooit meer vlees gegeten, en ongepland loopt die beslissing van dat kleine meisje als een rode draad door mijn leven.

Ik was de enige vegetariër in mijn basisschoolklas. De enige in mijn middelbare-schoolklas. Terwijl ik het de gewoonste zaak van de wereld vond en niet snapte waarom mijn beslissing 'bijzonder' was. Tijdens mijn studie kwam ik een paar gelijkgestemden tegen, maar nog steeds was het niet echt een onderwerp van gesprek. Dit was in 2008, nu tien jaar later is dat gelukkig wel anders.

In die periode, voor het eerst verwijderd van mijn moeders kookkunsten, ging ik zelf aan de slag in de keuken. Hoewel ik toen al van koken hield – oké en met name van eten – deed ik maar wat. Hoe kook je nu gezond, gevarieerd en lekker vegetarisch? Ik had eigenlijk geen idee en redde mijn gerechten met mijn favoriete smaakmaker: kaas.

Met gemakkelijk, weinig doordacht eten kookte ik me door mijn eerste studiejaren heen, totdat ik begon te merken hoezeer eten van invloed is op hoe je je voelt. Ik had weinig energie en zat niet lekker in mijn vel. Eindelijk ging ik me echt verdiepen in de vegetarische keuken. Ik las en experimenteerde veel, trok mijn eerste blik kikkererwten open, pofte mijn eerste zoete aardappel en bracht een gerecht op smaak met kruiden in plaats van kaas. Er ging een wereld voor me open. Ik at lekkerder dan ooit én voelde me veel beter.

Sindsdien heb ik een missie. Die wereld vol kleur, geur en smaak overbrengen. Laten zien hoe fantastisch vegetarisch eten kan smaken en wat het je oplevert. Een goed vegetarisch gerecht is puur, plaatst groente in de hoofdrol, haalt de belangrijkste voedingswaarden uit peulvruchten en noten, speelt met granen, brengt smaak met verse en gedroogde kruiden en maakt er een feestje van met toppings zoals kaas, een eitje, geroosterde pitten of een mooie spread.

Mijn missie is mijn werk geworden. Elke dag probeer ik mensen te inspireren op mijn blog De Hippe Vegetariër, maar daarnaast merk ik dat ik het laatste jaar ook wat activistischer geworden ben. We worden dagelijks geconfronteerd met verhalen over wantoestanden in megastallen, het veranderende klimaat, de opwarming van de aarde en hoe het eigenlijk '5 voor 12' is. Toch weet lang niet iedereen dat onze overmatige vleesconsumptie voor een belangrijk deel bijdraagt aan dit probleem. Zonde toch? Want anders gezegd: door een heerlijke curry te koken uit deze *Vegabijbel*, draag je al een steentje bij. Kleine moeite met een groot resultaat als je het mij vraagt.

Mijn wens? Dat heel Nederland drie dagen in de week geniet van een vegetarische maaltijd en ontdekt dat je eigenlijk helemaal niets mist. Of beter nog dat het verrassend lekker is, eens iets anders, een nieuwe favoriet! Het liefst zou ik voor heel Nederland een keertje willen koken. Want proeven is geloven: de vegetarische keuken is echt fantastisch.

Voor heel Nederland koken gaat me niet lukken, maar een *Vegabijbel* schrijven is me wel gelukt. Ik hoop dat dit ook jouw bijbel wordt. Dat je hem van voor naar achter en weer terug door kookt. Voor jezelf, voor je gezin, voor vrienden en familie. Dat we samen vegetarisch eten presenteren als een feestje, want dat is het.

Geniet, smul en heb lief!
Isabel

Voor nóg meer recepten, persoonlijke tips en vragen kun je altijd bij me terecht!
Via www.dehippevegetarier.nl of
[@dehippevegetarier](https://www.facebook.com/dehippevegetarier) op Facebook
en Instagram.



GOUDEN REGELS VOOR HET BEREIDEN VAN EEN VEGETARISCHE MAALTIJD

Alle recepten in deze *Vegabijbel* zijn ontwikkeld met de volgende gouden regels in het achterhoofd, en als jij ze ook kent zet je voortaan gemakkelijk je eigen vegetarische gerechten in elkaar. Natuurlijk zijn regels er ook om te breken, dus beschouw ze als een leidraad en ga vervolgens lekker je eigen gang. Want koken is ook proeven, experimenteren en zelf heel blij zijn met het eindresultaat.

Omdenken: van AGV'tje naar groentegerecht

Aardappelen-vlees-groente is echt een Nederlandse gewoonte. Lekker en simpel. Je kunt natuurlijk gaan voor aardappelen-vleesvervanger-groente, dan houd je je favoriete maaltijd gewoon in stand. Mijn advies is echter om creatiever te denken: geen AGV, maar een maaltijdsalade (zie p. XX), curry (zie p. XX), pasta (zie p. XX), quiche (zie p. XX) of rijstschotel (zie p. XX)! Wat een toeval: al deze voorbeelden vind je in deze *Vegabijbel*. Dus kook en oordeel zelf!

Focus op de groente, granen en peulvruchten

Groente, granen en peulvruchten... Er zijn zoveel soorten! Dus daag jezelf uit en ga aan de slag met zoete aardappel, pastinaak of knolselderij. Experimenteer met couscous, gort, bulgur en quinoa, en varieer met linzen, kikkererwten en zwarte bonen. Verras jezelf, net zolang tot je alle soorten geprobeerd hebt. Natuurlijk help ik je daarbij, want ik heb mijn uiterste best gedaan zo veel mogelijk soorten groente, granen en peulvruchten in deze *Vegabijbel* te verwerken. Als je hem 'uit gekookt' hebt, garandeer ik je dat je er alles over weet!

Varieer met de wereldkeuken

De Noord-Europese keuken is vaak gefocust op vlees en vis, maar dit is lang niet overal het geval. Neem bijvoorbeeld de Indiase, Thaise, Vietnamese of Libanese keuken, hier is vegetarisch eten echt onderdeel van de cultuur. Dus kijk verder dan onze grenzen en laat je inspireren door de smaken van Azië en het Midden-Oosten. In het hoofdstuk 'Curry's en stoofschotels' neemt deze *Vegabijbel* je al mee naar Thailand, India, Marokko, Afrika en Israël, en in de hoofdstukken die volgen reizen we door naar Japan, Vietnam, Italië, Griekenland, Libanon, Indonesië en zelfs Nieuw-Zeeland. Genoeg wereldse inspiratie dus!

Kies ook eens een vleesvervanger

Ben je huiverig voor tofoe- en tempésponzen? Begrijpelijk. Ik wist me eerst ook geen raad met deze grauw uitziende blokken. Als je echter weet wat je ermee kunt, dan word je absoluut fan! Daarom leer ik je bij de basisrecepten koken met tofoe, tempé en seitan (zie p. XX). Vind je die uitdaging toch te groot, of wil je meer proberen, maak dan gerust eens een uitstapje naar het vleesvervangerschap in de supermarkt. Er zijn fantastische vega(n) vleesvervangers op basis van soja, peulvruchten, groente en granen die echt de moeite waard zijn. Van vleesvervangers tot zelfs visvervangers! Dus doe eens gek en probeer elke week een ander.

Maak er altijd een feestje van!

Groentegerechten zijn van zichzelf al kleurrijk en smaakvol, maar met de juiste topping of toevoeging maak je er echt een feestje van. Dus verwen jezelf en maak je gerecht af met geroosterde noten, voeg verse kruiden toe en doe er een flinke schep hummus bij. Een dagje zonder vlees wordt op deze manier vanzelf een feestje zonder vlees!

INGREDIËNTEN

DE VEGETARISCHE KEUKEN STEUNT OP VIJF BELANGRIJKE PRODUCTGROEPEN WAARVAN ER IN ELKE MAALTIJD WEL DRIE TERUG TE VINDEN ZIJN. DIT ZIJN: GROENTE, PEULVRUCHTEN, NOTEN EN PITTEN, GRANEN OF PASTA, EN VERSE EN GEDROOGDE KRUIDEN. GRAAG VERTEL IK JE ER MEER OVER!



Groente

Groenten vormen natuurlijk de basis van elke maaltijd. Ze geven kleur, smaak en structuur. Daarnaast zouden we eigenlijk 250 gram groente per dag moeten eten. Slechts heel weinig mensen halen die hoeveelheid. Zonde, want het kan gemakkelijk en bovendien lekker zijn! Daarom eet je in de meeste *Vegabijbel*-gerechten al snel 200 gram groente per persoon, dan ben je er al bijna. Groente eten is niet alleen belangrijk, maar het is ook leuk en lekker! Er zijn zo ongelofelijk veel soorten en maten beschikbaar, in alle kleuren van de regenboog, die wil je natuurlijk allemaal proberen. Leuk om in het seizoen mee af te wisselen, dan ontdek je ze allemaal!

Maar ja, wat is dan 'het seizoen'? Je hebt het oorspronkelijke seizoen, waarin de groenten van origine in Nederland verkrijgbaar waren, vóór alle technologische ontwikkelingen. Maar inmiddels zijn we in staat dat oorspronkelijke seizoen enorm op te rekken door slimme teeltechnieken. Daarnaast vliegen, verscheppen en rijden we tegenwoordig met gemak groenten van over de hele wereld naar Nederland. Dus nu zijn de meeste groenten het hele jaar verkrijgbaar, maar elke soort kent wel een eigen seizoen. Daarom hier een lijst met per groentesoort een suggestie van het seizoen. Want zeg nou eerlijk, boerenkool smaakt toch gewoon het lekkerst in de herfst en winter?

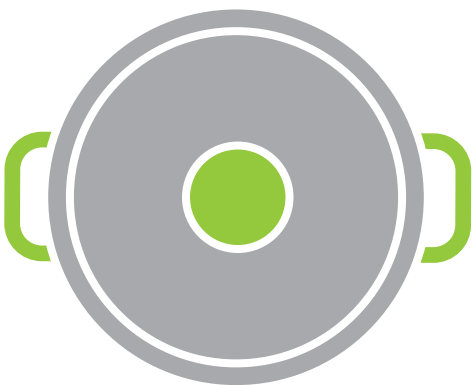
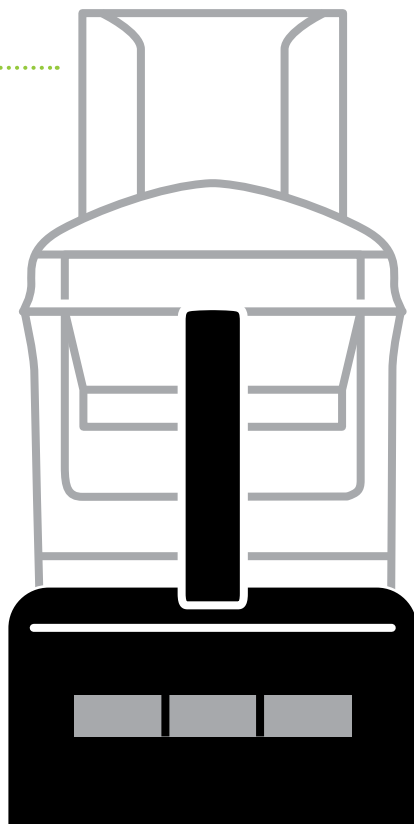


- **Aardappel.** Het hele jaar door verkrijgbaar.
- **Aardpeer.** Met name in december verkrijgbaar.
- **Andijvie.** Van maart tot en met december verkrijgbaar.
- **Aubergine.** Van februari tot en met november verkrijgbaar.
- **Avocado.** Het hele jaar door verkrijgbaar.
- **Bleekselderij.** Van mei tot en met november verkrijgbaar.
- **Bloemkool.** Van juli tot en met oktober verkrijgbaar.
- **Boerenkool.** Van september tot en met maart verkrijgbaar.
- **Broccoli.** Van mei tot en met november verkrijgbaar.
- **Courgette.** Van februari tot en met november verkrijgbaar.
- **Groene asperges.** Van februari tot en met juni verkrijgbaar.
- **Knolselderij.** Het hele jaar door verkrijgbaar.
- **Komkommer.** Van januari tot en met oktober verkrijgbaar.
- **Koolraap.** Van oktober tot en met maart verkrijgbaar.
- **Koolrabi.** Van mei tot en met oktober verkrijgbaar.
- **Meiraap.** Van mei tot en met oktober verkrijgbaar.
- **Paddenstoelen.** Het hele jaar door verkrijgbaar.
- **Paksoi.** Het hele jaar door verkrijgbaar.
- **Paprika.** Van maart tot en met oktober verkrijgbaar.
- **Pastinaak.** Van september tot en met maart verkrijgbaar.
- **Pompoen.** Het hele jaar door verkrijgbaar.
- **Prei.** Het hele jaar door verkrijgbaar.
- **Rabarber.** Het hele jaar door verkrijgbaar.

KEUKENGEREI

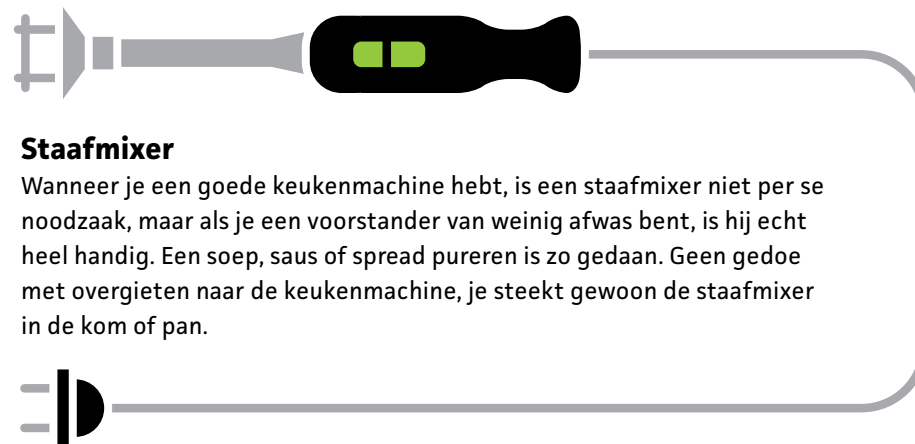
Keukenmachine

Een keukenmachine is onmisbaar in de vegetarische keuken. Dat is het enige apparaat dat een investering vereist en waar je véél plezier van gaat hebben. Of het nu een foodprocessor, blender of magic bullet is, als je er maar eentje hebt. Als vegetarische keukenprinses heb ik natuurlijk alles: een Magimix-foodprocessor, een Philips-high speed blender en NutriBullet. Voor de keukenmachine geldt helaas: goedkoop is duurkoop. Eentje met een sterke motor en een stevig mes gaat jouw leven in de keuken echt plezieriger maken.



Kookpan

Een kookpan is een wat grotere pan met een deksel en twee handvatten en behoort tot de basisuitrusting van elke keuken. Handig voor het koken van grote groente zoals aardappelen en bloemkool, en ingrediënten die in ruim water gekookt moeten worden zoals pasta.



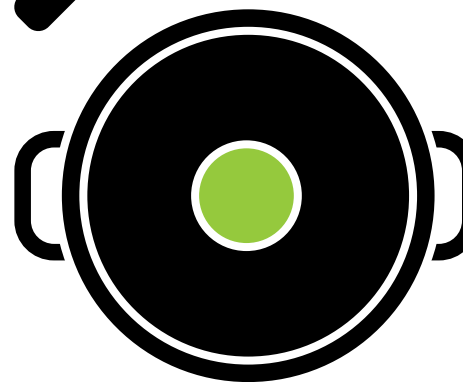
Staafmixer

Wanneer je een goede keukenmachine hebt, is een staafmixer niet per se noodzaak, maar als je een voorstander van weinig afwas bent, is hij echt heel handig. Een soep, saus of spread pureren is zo gedaan. Geen gedoe met overgieten naar de keukenmachine, je steekt gewoon de staafmixer in de kom of pan.



Steelepan

Een steelpan is een handig klein pannetje, met een steel in plaats van handvatten. Dit zorgt voor extra grip tijdens het koken, afgieten en uitschenken. Ideaal voor het blancheren van kleine hoeveelheden groente, het opwarmen van een saus of het koken van rijst.



Stoofpan

Een stoofpan is een stevige, wat zwaardere pan met een dikke bodem waardoor je gemakkelijk ingrediënten kunt laten sudderen zonder dat ze aankoken. Ideaal voor het bereiden van recepten met een langere bereidingstijd, zoals stoofpotten en sauzen.

BLOEMKoolRIJST



BLOEMKoolRIJST: IN FEITE NIETS MEER OF MINDER DAN RAUWE BLOEMKool VERMALEN TOT GROVE RIJSTKORRELS. MET EEN KEUKENMACHINE MET *PULSE-FUNCTIE* STAAT JE EIGENGEMAAKTE BLOEMKoolRIJST IN 5 MINUTEN OP TAFEL.



1 Verwijder de bladeren en stronk van de bloemkool.



2 Snijd de bloemkool in roosjes.

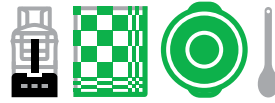


3 Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en maal tot grove korrels.



4 Schep de bloemkoolrijst uit de keukenmachine. Je bloemkoolrijst is klaar.

BLOEMKOOLPIZZABODEM



MIJN EERSTE BLOEMKOOLPIZZABODEM WAS EEN DRAMA. TOCH HEB IK HEM OPGEGETEN EN WAS IK EIGENLIJK AL HEEL ERG TROTS OP MIJN POGING. HAD IK TOEN MAAR DEZE HOW-TO GEZIEN, DAN WAS HET IN ÉÉN KEER GOED GEGAAN. EEN PIZZABODEM VAN BLOEMKOOL MAKEN IS NAMELIJK HELEMAAL NIET MOEILIJ, JE MOET ALLEEN EVEN WETEN HOE.



1 Doe de bloemkoolrosjes van 1 bloemkool in een keukenmachine en maal tot grove korrels.



2 Doe de bloemkoolrijst in een kaasdoek (of theedoek) en laat goed uitlekken in een kom. Wring de kaasdoek (of theedoek) uit zodat er zo veel mogelijk vocht uit de bloemkoolrijst komt.



3 Schep de bloemkoolrijst in een kom, meng hier 2 eieren doorheen en breng op smaak met zout en peper.



4 Spreid het bloemkoolmengsel met behulp van de bolle kant van een lepel uit op een met bakpapier beklede bakplaat, zodat je een dunne pizzabodem krijgt.



5 Bak de bloemkoolpizzabodem in 30 minuten op 180 °C goudbruin en gaar in de voorverwarmde oven.

TIP Geen inspiratie voor toppings? Zie p xx voor een lekker recept!

DRESSINGS

YOGHURTDRESSING



EEN GOEDE YOGHURTDRESSING HOORT ABSOLUUT THUIS IN JE REPERTOIRE. KOOP DEZE DRESSING ALSJEBLIEFT NIET KANT-EN-KLAAR, WANT ZELF-GEMAAKT IS HIJ ZOVEEL FRISSER EN LEKKERDER! MIJN FAVORIET BIJ FRUITIGE, ZOMERSE SALADES.

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en blend totdat de yoghurt, kruiden en olijfolie goed gemengd zijn. Is de dressing te dik? Voeg dan 1-2 eetlepels olijfolie toe. Proef en breng op smaak met zout en peper.

INGREDIËNTEN

- 7 el plantaardige yoghurt
- 3 el olijfolie
- sap van 1 citroen
- 2 el platte peterselie
- 2 el bieslook
- zout en peper

TIP Je kunt deze dressing gerust enkele dagen in de koelkast bewaren, zolang de kruiden er nog fris uitzien.

DRESSINGS

JAPANESE DRESSING



DEZE JAPANESE DRESSING GEEFT KRACHT EN SMAAK AAN JE JAPANS GEÏNSPIREERDE GERECHTEN ZOALS NOEDELS EN POKÉ BOWLS.

Doe alle ingrediënten in een kom en meng met een garde tot een egale dressing. Of, en zo doe ik het zelf het liefst, shake alle ingrediënten in een beker met deksel erop. Proef en breng op smaak met zout en peper.

INGREDIËNTEN

- 4½ el sojasaus
- 3 el rijstazijn
- 3 el sesamolie
- 3 el citroensap
- 3 tl ahornsiroop
- 2 cm gember, schil verwijderd en geraspt
- zout en peper

TIP Serveer direct of bewaar de dressing enkele weken in de koelkast.

DRESSINGS

FRAMBOZENDRESSING



DEZE DRESSING MET FRAMBOZEN EN FRAMBOZEN-AZIJN IS PURE LUXE. ECHT EEN FEESTJE! FRAMBOZEN UIT DE DIEPVRIES VOLSTAAN PRIMA, MAAR JE KUNT UITERAARD OOK KIEZEN VOOR VERSE FRAMBOZEN. SEXY ROZE SALADE GEGARANDEERD!

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en blend totdat de frambozen goed gemengd zijn met de azijn en olijfolie. Is de dressing te dik? Voeg dan 1-2 eetlepels olijfolie toe.

INGREDIËNTEN

- 3 el diepvriesframbozen, ontdooid
- 4 el frambozenazijn
- 6 el olijfolie

TIP Je kunt deze dressing enkele dagen in de koelkast bewaren.

DRESSINGS

ZOETE CHILIDRESSING



DEZE ZOETE CHILIDRESSING IS STIEKEM OOK EEN PERFECTE DIP VOOR BIJ EEN VEGA-BALLETJE.

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en blend totdat de sambal, knoflook, siroop en sesamolie goed gemengd zijn. Is de dressing te dik? Voeg dan 1-2 eetlepels water toe. Proef en breng op smaak met zout en peper.

INGREDIËNTEN

- 3 el sambal
- 3 el sesamolie
- 2 el agavesiroop
- 2 el water
- 1 teentje knoflook, geperst
- sap van ½ citroen
- zout en peper

TIP Serveer direct of bewaar de dressing enkele weken in de koelkast.

KOKEN MET TEMPÉ



TEMPÉ IS NET ALS TOFOE ECHT EEN ONBEKEND EN ONDERGEWAARDEERD PRODUCT IN DE VEGETARISCHE KEUKEN. NET ALS TOFOE IS TEMPÉ GEMAAKT VAN SOJABONEN, MAAR NU ZIJN ZE HEEL GEBLEVEN EN GEFERMENTEERD. DAARDOOR HEEFT TEMPÉ VEEL MEER BITE DAN TOFOE. QUA SMAAK IS HET ECHTER NET ZO NATUREL, DUS DAAR MOET JE ZELF IETS VAN MAKEN. DAT KAN RAUW, GEBAKKEN OF ZELFS IN EEN KROKANT JASJE. IK LAAT JE ZIEN WAT JE ALLEMAAL KUNT MET TEMPÉ!

Gemarineerde tempé

Dit is mijn lievelingsmarinade voor tempé: zoet, zuur, zout en pittig tegelijk. De marinade is in een handomdraai gemaakt, in een kommetje of net als bij de dressings in een shaker. Vervolgens is het een kwestie van geduld hebben: hoe langer je de tempé laat marineren hoe lekkerder! Deze gemarineerde tempé gebruik je eenvoudig in een salade, wrap of op een pitabroodje.

1 Meng voor de marinade alle ingrediënten tot een gladde saus en giet in een platte kom of afsluitbare bak.

2 Snijd de tempé in blokjes en leg in de marinade. Plaats de tempé in de koelkast en laat minstens 1 uur staan zodat de smaken van de marinade in de tempé kunnen trekken. Hierna kun je hem direct verwerken.

INGREDIËNTEN

- 400 g tempé

VOOR DE MARINADE

- 12 el sojasaus
- 4 el sesamololie
- 4 el zonnebloemolie
- 4 el rijstazijn
- 3 el ahornsiroop
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 3 cm gember, geschild en geraspt
- zout en peper
- 1 el sambal (optioneel)

Gebakken tempé

Wil je tempé met een lekkere smaak én een krokant laagje? Maak dan het recept voor 'gemarineerde tempé' zoals hiervoor beschreven en bak de blokjes daarna nog even in de olie in een koekenpan. Lekker warm en knapperig, bijvoorbeeld voor in een rijstgerecht.

1 Begin met stap 1 van het basisrecept gemarineerde tempé (zie p. 112).

2 Verhit wat olie in de pan. Zodra de olie goed heet is, voeg je de gemarineerde tempé toe. Serveer direct dan is de tempé nog heerlijk knapperig.

INGREDIËNTEN

- 400 g tempé
- 1 x marinade van 'gemarineerde tempé' (zie p. 112)
- zonnebloemolie

Krokant gepaneerde tempé

Wil je van de tempé echt een feestje maken? Dan moet je dit recept eens proberen. De tempé krijgt een krokant laagje van 'panko' (Japans broodkruim) en wordt in de oven gebakken. Ook lekker als snack bij de borrel!

1 Begin met stap 1 van het basisrecept gemarineerde tempé (zie p. 112).

2 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Nadat je de tempé gemarineerd hebt, rol je de blokjes een voor een door de panko. Leg de tempé op een met bakpapier beklede bakplaat en bak in 10-15 minuten goudbruin in de oven.

INGREDIËNTEN

- 400 g tempé
- 1x marinade van 'gemarineerde tempé'
- 10 el panko
- zout en peper

NOTENTAARTBODEM MET OLIJFOLIE



DIT IS EEN PERSOONLIJKE FAVORIET: GEMAAKT OP BASIS VAN FIJNGEHAKTE NOTEN EN OLIJFOLIE. EEN VERRASSEDE BODEM VOOR STOERE EN ORIGINELE HARTIGE TAARTEN.

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Doe alle ingrediënten in een beslagkom en kneed tot een egaal deeg. Druk het deeg in een medium ingevette springvorm en verdeel gelijkmatig over de bodem en de randen.

2 Prik met een vork gaatjes in de bodem. Bak de bodem 15 minuten in de oven. Daarna kun je de bodem vullen.

INGREDIËNTEN

- 200 g onbewerkte noten, fijngehakt
- 200 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 6 el olijfolie
- 6 el (plantaardige) melk
- 1 mespunt zout





ALS JE EEN VEGABIJBEL SCHRIJFT, ONTKOM JE ER NATUURLIJK NIET AAN OM OOK AANDACHT TE BESTEDEN AAN DE VEGANISTISCHE KEUKEN. WANT WAT ALS JE BIJVOORBEELD GEEN EI KUNT OF WILT ETEN? IK DENK GRAAG IN MOGELIJKHEDEN, NIET IN BEPERKINGEN, EN DAAROM VIND IK HET SUPERFIJN OM DEZE TYPISCHE 'EIRECEPTEN-MAAR-DAN-ZONDER-EI' TE DELEN: EEN EI OM MEE TE BAKKEN EN SCRAMBLED EGGS ZONDER EI. EN DIT GELDT OOK VOOR DE MELK- EN KAASVERVANGERS OP DE VOLGENDE PAGINA'S

Zadenei

Ei wordt een vaak gebruikt als bindend ingrediënt in taarten en baksels die zonder dat ei niet gemakkelijk te maken zijn. Goed nieuws: je kunt dit ei ook vervangen door een plantaardig ei op basis van zaden. Wil je dit stap voor stap zien? Kijk dan bij de how-to op p. XX.

1 Meng 1 eetlepel lijnzaad of chiazaad met 3 eetlepels water. Roer goed.

2 Laat 15 minuten staan tot het een beetje 'jelly' is en verwerk in het recept zoals het normale ei verwerkt zou worden.

INGREDIËNTEN

- 1 el lijnzaad of chiazaad
- 3 el water

Scrambled tofoe

Nog zo'n voorbeeld: een eitje op brood. Ik ben er op zondag dol op! Klinkt niet echt vervangbaar, maar je kunt wel degelijk een 'scrambled egg' namaken. En wel met tofoe.

1 Pers het blok tofoe 15 minuten in de gootsteen onder een zware pan. Door dit te doen verwijder je het meeste vocht. Snijd daarna de tofoe in blokjes en verkruimel met de hand.

2 Verhit wat olie in een koekenpan. Bak de tofoe mooi goudbruin. Breng op smaak met zout en peper, en voeg eventueel nog wat chilivlokken en bieslook toe. Heerlijk op een sneetje geroosterd brood!

INGREDIËNTEN

- 375 g tofoe
- zonnebloemolie
- zout en peper
- chilivlokken en bieslook (optioneel)

MAROKKAANSE POMPOENSTOOF MET COUSCOUS



DEZE POMPOENSTOOF IS ECHT EEN ALLEMANS-VRIEND. EEN HEERLIJKE MAALTIJD VOOR HET HELE GEZIN! DE ZOETE SMAAK VAN DE POMPOEN, GECOMBINEERD MET ZWARTE BONEN, ABRIKOZEN EN COUSCOUS MAAKT ER EEN ZACHT EN SMAAKVOL GEHEEL VAN. ZO KRIJG JE JE KIDS AAN DE GROENTE!

1 Verhit olie in de stoofpan en fruit de ui en het knoflook 3 minuten tot de ui glazig begint te worden. Voeg de pompoenblokjes en paprika toe. Bak 5 minuten mee. Voeg de kaneel, kurkuma, komijn en koriander toe. Roer goed. Voeg na 2 minuten de tomatenblokjes, zwarte bonen, abrikozen en sap en rasp van de sinaasappel toe. Laat 15-20 minuten op middelhoog vuur sudderen totdat de pompoen gaar is, maar niet uit elkaar valt.

2 Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de couscous door met een vork zodat deze luchtig wordt en niet te erg aan elkaar plakt.

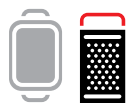
3 Verdeel de pompoenstoof samen met de couscous over de borden, garneer met 1 eetlepel Griekse yoghurt en peterselie.

INGREDIËNTEN

- 150 g ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 500 g flespompoen, schoongemaakt en in blokjes
- 2 paprika's, in blokjes
- 1 el kaneel
- 1 el kurkuma
- 1 el komijnzaad, gemalen
- 1 el korianderzaad, gemalen
- 800 g tomatenblokjes, uit blik
- 300 g zwarte bonen, gekookt
- 6 abrikozen, gedroogd en fijngesneden
- 1 sinaasappel, sap en rasp
- 200 g couscous
- 200 g Griekse yoghurt
- 10 g peterselie, fijngehakt
- zonnebloemolie



SHAKSHUKA MET POMPOEN EN GEROOSTERDE TOMAAT



EEN CREATIEVE VARIANT OP DE KLASSIEKE SHAKSHUKA VAN YOTAM OTTOLENGHI. ECHT EEN COMFORTFOOD-VARIANT MET POMPOEN, ZOETE AARDAPPEL, CHERRYTOMATEN, EIEREN NATUURLIJK EN PARMEZAANSE KAAS.

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet de ovenschaal in met olie. Doe de pompoen- en zoete-aardappelblokjes in de ovenschaal, besprenkel met een scheutje olie, bestrooi met de ras el hanout en meng. Schuif de pompoen- en zoete-aardappelblokjes een beetje op en leg de cherrytomaten ernaast. Plaats de ovenschaal in de oven en rooster alles in 20 minuten gaar.

2 Haal de schaal uit de oven. Roer de boerenkool door de groente en maak 4 kuiltjes voor de eieren. Breek de eieren in de kuiltjes, breng op smaak met zout en peper en plaats de schaal terug in de oven. Haal de ovenschaal na 3 minuten uit de oven, wanneer het eiwit gestold is en de dooiers nog vloeibaar zijn.

3 Rasp de Parmezaanse kaas boven de ovenschaal en verdeel het gerecht over 4 borden. Serveer direct.

INGREDIËNTEN

- 400 g flespompoen, in blokjes van 1 cm
- 400 g zoete aardappel, in blokjes van 1 cm
- 1 tl ras el hanout
- 200 g cherrytomaten
- 50 g boerenkool
- 4 eieren
- 50 g Parmezaanse kaas
- zonnebloemolie
- zout en peper



BROCCOLISOEP MET PISTACHENOOTJES



IK AT VOOR HET EERST BROCCOLISOEP BIJ VRIENDEN VAN MIJN OUDERS. IK HEB GELOOF IK DIRECT DRIE KOMMEN LEEGGEGETEN EN HET RECEPT GEVRAAGD. DIE SOEP WAS EIGENLIJK ZÓ SIMPEL OM TE MAKEN! DAT IS DEZE OOK, AL KON IK HET NIET LATEN ER EEN *CULI TOUCH* AAN TOE TE VOEGEN. DAT MAAKT 'M NET EVEN ANDERS.

1 Verhit wat olie in de kookpan en fruit de ui glazig. Voeg het knoflook toe en bak 2 minuten mee. Voeg de broccoli, zoete aardappel en groentebouillon toe en laat 15 minuten op middelhoog vuur pruttelen.

2 Haal de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer. Proef en breng op smaak met zout en peper. Schep de soep in kommen en garneer met de gehakte pistachenootjes.

INGREDIËNTEN

- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 800 g broccoli, in roosjes
- 200 g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1300 ml groentebouillon (zie p. 104 of uit de winkel)
- 50 g pistachenootjes, gehakt
- zonnebloemolie
- zout en peper





KLASSIEKE JAPANESE RAMEN



MIJN LIEVE COLLEGA LIESKE IS EEN WARE RAMEN-FANAAT. VOORDAT ZIJ BIJ ME KWAM WERKEN, HAD IK EERLIJK GEZEGD NOG NOOIT VAN RAMEN GEHOORD. DAT KÓN NATUURLIJK NIET, DUS MAAKTEN WE SAMEN EEN HELE SERIE RAMENRECEPTEN. SINSDIEN BEN IK EEN WARE FAN. DIT IS HAAR KLASSIEKER!

1 Doe de tofoeblokjes in een bakje met de hoisinsaus en laat marineren tot later gebruik.


2 Verwijder de onderkant van de paksoi en spoel de stronken af onder koud water. Snijd het groen van de paksoi en de witte stronken in reepjes.

3 Verhit wat olie in de koekenpan en bak de paddestoelen. Zet de gebakken paddestoelen apart en verhit nogmaals wat olie in de pan. Bak de gemarineerde tofoeblokjes 4 minuten op middelhoog vuur.

4 Kook intussen de ramennoedels ongeveer 2 minuten in kokend water (niet in de bouillon!). Giet af en spoel af met koud water. Zet apart tot later gebruik.

INGREDIËNTEN

- 375 g tofoe, in blokjes
- 4 el hoisinsaus
- 1 paksoi
- 300 g gemengde paddestoelen, grof gesneden
- 4 porties ramennoedels
- 2 l paddestoelenbouillon
- 100 g taugé
- 4 eieren, gekookt
- 4 el norivlokken
- 2 el zwarte sesamzaadjes
- zonnebloemolie

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept. 

HET KLINKT MISSCHIEN EEN BEETJE SAAI, MAAR ALS MENSEN AAN ME VRAGEN WAT MIJN LIEVELINGSGERECHT IS, KOM IK MEESTAL UIT OP EEN SALADE. SALADES ZIJN ER IN ZOVEEL SOORTEN EN MATEN, EN JE KUNT ZE ZO RIJK EN VEELZIJDIG VULLEN DAT HET EIGENLIJK NOOIT GAAT VERVELEN. GEROOSTERDE GROENTE UIT DE OVEN, VERSCHILLENDE SOORTEN PEULVRUCHTEN, EEN MOOIE DRESSING EN EEN KROKANT NOOTJE EN VERSE KRUIDEN OM HET AF TE MAKEN. IK WORD ER IN IEDER GEVAL ALTIJD BLIJ VAN!

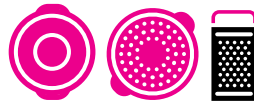
WAT DACHT JE BIJVOORBEELD VAN EEN OOSTERSE BROCCOLISALADE MET MANGO EN CHILI, EEN POMPOENSALADE MET RODE UI EN PECANNOTEN, EEN KRUIDENSALADE MET GORT EN PADDENSTOELEN, EEN WATERMELOENSALADE MET FETA EN MUNT OF EEN JAPANESE NOEDELSALADE MET PAKSOI EN TOFOE. AL MIJN PERSOONLIJKE FAVORIETEN STAAN IN DEZE VEGABIJBEL! IK HOOP DAT ZE OOK JOUW FAVORIET WORDEN.

(MAALTIJD)SALADES



- KRUIDENSALADE MET GORT, PADDENSTOELEN EN GEPOCHEERD EI **199**
- SPINAZIESALADE MET GELE BIET EN BLAUWE KAAS **201**
- HOLLANDSE PEULVRUCHTENSALADE MET KRUIDENDRESSING  **203**
- COUSCOUSSALADE MET GEROOSTERDE BLOEMKOOL EN HALLOUMI **205**
- PASTASALADE MET RODE BIET EN PASTINAAK **207** FRUITIGE KOOLSALADE MET ROZIJNEN EN WALNOTEN  **208**
- PARELCOUSCOUSSALADE MET GROENE ASPERGES EN PEER  **210**
- ZOETE-AARDAPPELSALADE MEXICAANSE STIJL  **213**
- ZWARTE-RIJSTSALADE MET BOERENKOOL EN INGEMAAKTE KOMKOMMER  **214**
- GEROOSTERDE-SPRUITENSALADE MET QUINOA EN APPEL  **216** LOFSALADE MET PADDENSTOELEN EN VIJGEN **221**
- LINZENSALADE MET GEROOSTERDE AUBERGINE EN POMPOEN  **222**
- OOSTERSE BROCCOLISALADE MET MANGO EN CHILI  **225**
- VENKELSALADE MET COURGETTE EN CANNELLINIBONEN  **226**
- POMPOENSALADE MET RODE UI EN PECANNOTEN  **229**
- ITALIAANSE BROODSALADE MET PAPRIKA EN MOZZARELLA **231** WATERMELOENSALADE MET FETA EN MUNT **232**
- BOEKWEITNOEDELS MET KRUIDEN EN TAHIN  **235**
- JAPANESE NOEDELSALADE MET PAKSOI EN KROKANTE TEMPÉ  **236**

FRUITIGE KOOLSALADE MET ROZIJNEN EN WALNOTEN



KOOL STOND VROEGER ECHT NIET OP MIJN BOODSCHAPPELIJSTJE, MAAR MET DE JUISTE DRESSING EN DE JUISTE TOPPINGS IS EEN KOOL-SALADE STIEKEM HEEL ERG LEKKER. KOOL GAAT PERFECT SAMEN MET FRUITIGE SMAKEN EN MILDE YOGHURT, ZOALS MET DE ROZIJNEN EN SINAASAPPEL IN DEZE SALADE.

INGREDIËNTEN

- 300 g wittekool, in reepjes
- 1 recept yoghurt dressing (zie p. 94)
- 80 g rozijnen
- 4 handsinaasappels
- 100 g wortel, geschild en geraspt
- 80 g walnoten, grof gehakt

1 Doe de wittekool in een kom en besprenkel met de helft van de yoghurt dressing. Laat de kool even marineren terwijl je de rest van de salade maakt.

2 Wel de rozijnen 5 minuten in een kom met kokend water. Giet af en zet apart.

3 Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappel. Verwijder vervolgens de schil. Zorg ervoor dat de witte stukken van de sinaasappel verwijderd zijn, deze smaken namelijk bitter. Snijd partjes uit de sinaasappel door dicht langs de witte vliesjes ofwel witte randen te snijden. Ga zo de hele sinaasappel langs, totdat alle partjes uit de sinaasappels zijn gesneden zonder de veltjes. Zoek voor handige tutorials op 'sinaasappel schillen' op YouTube.

4 Voeg wortel, gewelde rozijnen, de helft van de walnoten en de helft van de sinaasappelpartjes toe aan de wittekool. Giet de rest van de yoghurt dressing over de salade en meng goed.

5 Verdeel de salade over de borden of serveer in een mooie schaal, garneer met de rest van de walnoten en de rest van de sinaasappelpartjes.

TIP Je kunt ook een andere koolsoort gebruiken voor dit recept. Zo geeft rodekool een mooi effect in combinatie met het oranje van de wortels en sinaasappel.

EEN PASTA WORDT VAAK GEZIEN ALS HET GEMAKKELIJKSTE GERECHT OM VEGETARISCH TE MAKEN. JA EN NEE. EEN PASTA LEENT ZICH UITSTEKEND VOOR EEN GEWELDIGE SAUS MET GROENTE IN DE HOOFDROL, DUS JA. MAAR TEGELIJK IS EEN ÉCHT GOEDE VEGETARISCHE PASTA MAKEN NOG BEST EEN KUNST. WANT NA DE ARRABBIATA, PESTO EN PADDENSTOELNROOMSAUS HOUDT HET VAAK WEL EEN BEETJE OP.

MAAR NIET IN DEZE *VEGABIJBEL*. HIER VIND JE MIJN KIJK OP DE KLASSIEKERS, MAAR OOK CREATIEVE GROENTECREATIES MET ROMANESCO, KNOLSELDERIJ, SPRUITEN, POMPOEN, ARTISJOK, ASPERGES, LINZEN EN DOPERWTEN. IN DE RECEPTEN GEBRUIK IK DIVERSE SOORTEN PASTA VAN LINGUINE TOT FARFALLE EN ZELFS COURGETTI (COURGETTESPAGHETTI), OMDAT IK VAN VARIATIE HOUD EN ELKE PASTA ZIJN EIGEN KARAKTER HEEFT. VOEL JE ECHTER NIET VERPLICHT OM MIJN ADVIES TE VOLGEN, ELK RECEPT KAN EIGENLIJK MET ELKE PASTA GEMAAKT WORDEN.

PASTA'S EN LASAGNES



- FUSILLI MET GEROOSTERDE ROMANESCO EN SPINAZIE 241
- AUBERGINE-POMPOENLASAGNE MET MOZZARELLA **243** SPAGHETTI BOLOGNESE MET LINZEN **245**
- MEDITERRANE TAGLIATELLE MET PAPRIKASAUS EN OLIJVEN **246**
- RIGATONI MET SPINAZIE-ARTISJOKSAUS EN BROCCOLI **247**
- COURGETTESPAGHETTI MET DOPERWTENPESTO EN AVOCADO **248**
- COURGETTELASAGNE MET CHAMPIGNONS EN CASHEWROOM **250**
- LINGUINE MET SPRUITEN, VIJGEN EN GORGONZOLASAUS **253**
- TAGLIATELLE MET SAUS VAN POMPOEN, GEITENKAAS EN WALNOTEN **254**
- GNOCCHI-BAKE MET AUBERGINE EN MOZZARELLA **257**
- PENNE ALL'ARRABBIATA MET GEGRILDE GROENTE EN KAPPERTJES **258**
- SPAGHETTI MET RUCOLAPESTO EN PARMEZAANSE KAAS **259** OPEN LENTELASAGNE MET ASPERGES EN DOPERWTEN **261**
- WORTELSPAGHETTI CARBONARA **263** PAPPARDELLE MET PADDENSTOELN **265**
- VEGAN ROOMPASTA MET DOPERWTEN EN MUNT **266**
- CANNELLONI MET SPINAZIE-RICOTTAVULLING EN TOMATENSAUS **268** KRUIDIGE PASTA AGLIO E OLIO **271**
- LASAGNE VAN KNOLSELDERIJ MET SPINAZIE EN WALNOTEN **272**

GNOCCHI-BAKE MET AUBERGINE EN MOZZARELLA



GNOCCHI VIND IK VAAK LASTIG TE BEREIDEN, HET BLIJVEN ALTIJD VAN DIE DEEGBALLETJES. MISSCHIE N VIND JE DAT IN DIT RECEPT ALSNOG, MAAR DOOR DAT HET EEN BAKE IS WORDT HET EEN MOOI SAMEN-GESMOLTEN GEHEEL MET EEN KNAPPERIG LAAGJE ERBOVENOP. WIE ZEGT DAAR NOU NEE TEGEN?

1 Verhit wat olie in de stoofpan en fruit de ui glazig. Voeg het knoflook en de aubergine toe en bak 2 minuten mee. Voeg de tomaat, tomatenpuree en nootmuskaat toe en roer goed. Laat 5 minuten op laag vuur pruttelen.

2 Voeg de cherrytomaten, zongedroogde tomaten en balsamicoazijn toe en laat nog 5 minuten pruttelen. Haal de pan van het vuur en voeg het basilicum toe. Proef en breng op smaak met zout en peper.

3 Bereid intussen de gnocchi volgens de aanwijzingen op de verpakking. Ze zijn gaar als de deegballetjes komen bovendrijven.

4 Verwarm de oven voor tot 200 °C en vet een ovenschaal in met olie.

5 Giet de gnocchi af en voeg toe aan de saus. Doe de gnocchi met de saus in de ovenschaal en verdeel de mozzarella erover. Bak de gnocchi 20 minuten in de voorverwarmde oven.

6 Laat de gnocchi-bake 5 minuten afkoelen voor je hem serveert.

INGREDIËNTEN

- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 aubergine, in blokjes
- 600 g tomaten, in blokjes
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl nootmuskaat, gemalen
- 100 g cherrytomaten, gehalveerd
- 5 zongedroogde tomaten uit pot, fijngesneden
- 2 el balsamicoazijn
- 15 g basilicum, gesneden
- 400 g aardappelgnocchi (kant-en-klaar)
- 150 g mozzarella, in kleine blokjes
- olijfolie
- zout en peper



WRAPS MET RODE BIET, QUINOA EN BOERENKOOL



DEZE WRAP STAAT HELEMAAL IN HET TEKEN VAN ROOD! MET GEKOOKTE RODE BIET, BIETHUMMUS EN RODE QUINOA. EEN KLEURRIJK EN SMAAKVOL FEEST IN COMBINATIE MET DE BOERENKOOL, APPEL EN WALNOTEN. HEERLIJK ALS LUNCH MAAR OOK ALS AVONDMAALTIJD.

- 1** Bereid de rode quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat goed uitlekken.
- 2** Verdeel de wraps over de borden. Bestrijk elke wrap met de biethummus. Schep daarop de quinoa en beleg met de rode biet, boerenkool, appel en walnoten.
- 3** Vouw de boven- en onderkant van de wrap naar binnen en rol de hele wrap op met de vulling in het midden. Snijd de wraps doormidden en serveer.

INGREDIËNTEN

- 75 g rode quinoa, gedroogd
- 4 meergranenwraps
- 1 recept rode biethummus (zie p. 77)
- 300 g rode biet, gekookt en geraspt
- 60 g boerenkool
- 2 appels, geschild en geraspt
- 100 g walnoten, grof gehakt





QUINOATAART MET ZOETE AARDAPPEL, COURGETTE EN FETA



DEZE TAART ZIET ERUIT ALS EEN GROEN-MET-ORANJE ROZENTUIN. DE QUINOA ZORGT VOOR EEN LICHTE EN KNAPPERIGE TAARTBODEM EN DE VULLING IS SMAKELIJK EN NIET TE ZWAAR. EEN GEZOND FEESTJE!

1 Kook de zoete aardappel in de kookpan met ruim kokend water in 20 minuten gaar. Giet de aardappelen af en stamp tot een puree. Voeg de groentebouillon, bieslook en mosterd toe en meng tot een glad mengsel.

2 Verwijder de uiteinden van de courgettes en schil met behulp van een dunschiller de courgette in slierten.

3 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bestrijk de quinoataartbodem met de zoete-aardappelpuree. Rol een voor een de courgetteslierten vanaf de korte kant op tot rolletjes en zet als torentjes rechtop in de aardappelpuree. Herhaal deze stap totdat de quinoataart gevuld is met courgetterolletjes die dicht tegen elkaar aan staan. Kruimel tot slot de feta over de taart.

4 Bak de quinoataart 15 minuten in de oven.

INGREDIËNTEN

- 500 g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 50 ml groentebouillon (zie p. 104 of uit de winkel)
- 15 g bieslook, fijngesneden
- 1 el mosterd
- 3 courgettes
- 1 quinoataartbodem (zie p. 120)
- 100 g feta, verkruid
- zout en peper

HARTIGE BIETENTAART MET RABARBER



MIJN PASSIE VOOR KOKEN BEGON MET... TAARTEN BAKKEN! APPELTAART, CHOCOLADETAART EN RABARBERTAART. IK KON DE RECEPTEN DROMEN EN MAAKTE ZE WEKELIJKS. DE HELE BUURT WERD GETRAKTEERD OP TAART EN IK BAKTE LEKKER DOOR. INMIDDELS IS MIJN LIEFDE VOOR ZOETE BAKSELS VERDWENEN, MAAR EEN GOEDE RABARBERTAART MAKEN KAN IK NOG STEEDS. NU GECOMBINEERD MET RODE BIETJES!

INGREDIËNTEN

- 2 rode uien, in ringen
- 2 el bruine suiker
- 150 ml water
- 5 g tijmblaadjes
- 4 bieten, gekookt en geraspt
- 400 g rabarber, in reepjes
- 1 notentaartbodem (zie p. 118)
- olijfolie
- zout en peper

- 1** Verhit wat olie in de stoofpan en fruit de rode ui glazig. Voeg de suiker, het water en de tijm toe en breng aan de kook. Laat de uien pruttelen totdat het water is verdampt.
- 2** Voeg de bieten en rabarber toe aan de pan met uien en stoof 5 minuten op laag vuur mee.
- 3** Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schep het mengsel op de notentaartbodem en bak de taart in 30 minuten goudbruin.
- 4** Haal de bietentaart uit de oven en laat 5 minuten afkoelen voor je hem voorzichtig uit de springvorm haalt. Snijd de taart in punten en verdeel over de borden.

NIKS IS ZO NEDERLANDS ALS STAMPPOT, EN EEN AARDAPPEL HOORT ERBIJ. DAAROM IN DIT HOOFDSTUK EEN ODE AAN DEZE KLASSIEKERS UIT DE NEDERLANDSE EET-CULTUUR, MAAR WEL IN EEN *VEGABIJBEL*-JASJE, WANT EEN STAMPPOT VRAAGT ECHT NIET ALTIJD OM ROOKWORST EN SPEKJES.

DUS MAAK IK STAMPPOTJES MET DE PIEPER, MAAR OOK MET POMPOEN, ZOETE AARDAPPEL, KNOLSELDERIJ EN RODE BIET. DAARNAAST EXPERIMENTEERDE IK MET DE AARDAPPEL IN VELE VERSCHIJNINGSVORMEN: VAN GRATIN TOT RÖSTI, TOAST, KROKET, BROOD, PATTY EN ZELFS *HASSELBACK POTATO*. MOCHT JE JE LIEFDE VOOR ONZE AARDAPPEL EEN BEETJE VERLOREN ZIJN, DAN VIND JE DIE IN DE KOMENDE RECEPTEN ONGETWIJFELD WEER TERUG!

STAMPPOT EN AARDAPPELGERECHTEN



- ZOETE-AARDAPPELMOUSSAKA MET CASHEWROOM 347 POMPOENSTAMPPOT MET SALIE EN WALNOTEN 349
- GEVULDE ZOETE AARDAPPEL MET 'KIPSTUKJES' EN ZWARTE BONEN 351
- RÖSTI MET BIESLOOK EN PETERSELIE 353 STAMPPOT MET DOPERWTEN EN CHERRYTOMATEN 354
- ZOETE-AARDAPPELKOEKJES MET RODE PEPER 356 BIETENSTAMPPOT MET PERZIK 359
- WORTEL-GROENTEGRATIN 360 AARDAPPELKROKETJES MET NOTENKORST 363
- KNOLSELDERIJSTAMPPOT MET PADDENSTOELEN EN SPRUITEN 365
- ZOETE-AARDAPPELTOAST MET TOPPINGS 366 INDIASE HUTSPOT MET GEBAKKEN TEMPÉ 369
- KRIELTJESSALADE MET ZEEKRAAL EN RADIJS 370 AARDAPPELWAAIERS MET WITLOF UIT DE OVEN 372
- PATTY'S VAN ZOETE AARDAPPEL EN BLOEMKOOL 374 AARDAPPELBROOD MET ROZEMARIJN 377



GEVULDE ZOETE AARDAPPEL MET 'KIPSTUKJES' EN ZWARTE BONEN



OOIT GEHOORD VAN JACKET POTATO?

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Was de zoete aardappelen en droog af. Wikkel de zoete aardappelen in aluminiumfolie en pof in 45 minuten gaar. Controleer met een satéprikker of ze gaar zijn (de prikker gaat er dan makkelijk in en uit), laat ze anders nog wat langer poffen.

2 Verhit intussen wat olie in de koekenpan en bak de plantaardige kipstukjes 5 minuten. Voeg de paprika en het witte gedeelte van de lente-ui toe en roerbak nog 5 minuten. Voeg de tomatenpuree, harissa, het water en de zwarte bonen toe. Zet het vuur lager en laat nog 4 minuten zachtjes pruttelen.

3 Haal de zoete aardappelen uit de oven. Verwijder het aluminiumfolie, snijd voorzichtig in de lengte in en vouw een beetje open. Schep 1 eetlepel van het vruchtvlees uit de aardappelen. Voeg het vruchtvlees toe aan de pan en meng goed.

4 Verdeel de zoete aardappelen over de borden. Schep de vulling erin en garneer met Griekse yoghurt en koriander. Serveer direct.

INGREDIËNTEN

- 4 zoete aardappelen
- 200 g plantaardige kipstukjes (bijv. van Vivera of Garden Gourmet)
- 1 paprika, in blokjes
- 3 lente-uien, in ringetjes
- 140 g tomatenpuree
- 1 el harissa
- 50 ml water
- 200 g zwarte bonen, gekookt
- 200 ml Griekse yoghurt
- 15 g koriander, fijngesneden
- zonnebloemolie
- zout en peper

KRIELTJESSALADE MET ZEEKRAAL EN RADIJS



KRIELTJES. IK EET ZE NIET ZO VAAK MAAR ALS IK ZE EET, VIND IK ZE HÉÉRLIJK. HOE LEKKER IS EEN DOODGEWONE HOLLANDSE GEKOOKTE AARDAPPEL? DAT PROEF JE WEER IN DEZE VROLIJKE, KLEURRIJKE SALADE WAARIN DE ZEEKRAAL DE SHOW STEELT.

1 Kook de krieltjes in de pan in ruim kokend water en een mespunt zout in 10 minuten gaar. Giet af en laat afkoelen.

2 Meng in de ruime kom de aardappelschijfjes met de radijs, zeekraal, dille en yoghurt dressing. Hussel goed en breng op smaak met zout en peper.

3 Serveer in een grote schaal of verdeel over 4 borden.

INGREDIËNTEN

- 700 g krieltjes, in plakjes
- 1 mespunt zout
- 150 g radijs, steeltje eraf en in vieren
- 80 g zeekraal
- 10 g dille, fijngesneden
- 1 recept yoghurt dressing (zie p. 94)



POKÉ SUSHI BOWL



POKÉ IS EEN TRADITIONEEL GERECHT UIT HAWAÏ, WAARIN VERSE VIS EN GROENTE IN BLOKJES CENTRAAL STAAN. INMIDDELS IS HET EEN TREND EN WORDT INSTAGRAM OVERSPOELD MET DE MEEST KLEURRIJKE BOWLS. GELUKKIG ZIET DE POKÉ ER NIET ALLEEN MOOI UIT, MAAR SMAAKT HIJ OOK OVERHEERLIJK! IK MAAK EEN POKÉ SUSHI BOWL: ALLES UIT JE FAVORIETE SUSHIROL IN EEN KOM.

1 Spoel de sushirijst af onder koud water. Doe de sushirijst in de kookpan en voeg het water toe. Breng aan de kook en laat de rijst 15 minuten op laag vuur koken. Zet het vuur uit en laat de rijst afkoelen. Meng wanneer de rijst is afgekoeld de rijstazijn en zwarte sesamzaadjes erdoor.

2 Maak nu de Japanse omelet. Meng in de kom het ei met de mirin en het zout. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en giet een derde van het ei in de pan zodat de bodem lichtelijk bedekt is met ei. Wanneer het ei begint te stollen, klap je de buitenste delen naar binnen, waarna je de bovenkant van de omelet naar de onderkant rolt, als een loempia. Schuif de opgerolde omelet naar de onderkant van de pan en voeg opnieuw een derde van het eimengsel toe. Herhaal de vorige stap en rol de opgerolde omelet in een nieuwe eilaag. Herhaal deze stap nogmaals tot het eimengsel op is en je een stevig opgerolde omelet hebt. Laat afkoelen en snijd de omelet in blokjes.


INGREDIËNTEN

- 400 g sushirijst
- 600 ml water
- 40 ml rijstazijn
- 4 tl zwarte sesamzaadjes
- 1 komkommer, geschild
- 100 g radijs, in plakjes
- 100 g wortel, geschild en geraspt
- 1 avocado, geschild, ontpit en in reepjes
- 1 recept Japanse dressing (zie p. 94)

VOOR DE JAPANESE OMELET

- 3 eieren
- 10 ml mirin (Japanse zoete rijstwijn)
- 1 mespunt zout



Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept. 

GEBAKKEN BLOEMKoolRIJST MET SCRAMBLED TOFOE



DIT IS EEN PLANTAARDIGE VARIANT VAN 'EGG FRIED RICE' ZOALS JE DIE OP ELKE MENUKAART IN AZIË WEL KUNT VINDEN. IK HEB DE RIJST VERVANGEN DOOR BLOEMKoolRIJST EN IN PLAATS VAN EI GEBRUIK IK SCRAMBLED TOFOE. NÉT ECHT. PROEF EN OORDEEL ZELF!

1 Pers de tofoe fijn onder een zware pan in de gootsteen. Door dit te doen verwijder je het meeste vocht. Laat 15 minuten zo staan. Snijd daarna de tofoe in blokjes. Verkruiemel de tofoeblokjes vervolgens met de hand en bewaar op een bord tot gebruik.

2 Doe intussen de bloemkoolroosjes in de keukenmachine en maal de bloemkool tot grove 'rijstkorrels'.

3 Blancheer de doperwten 2 minuten in de steelpan met heet water. Spoel af onder koud water om verder garen te voorkomen.

4 Verhit wat olie in de koekenpan en fruit de ui glazig. Voeg de paprika en driekwart van de lente-uitoe en bak nog 2 minuten mee. Voeg de verkruiemelde tofoe toe en roerbak 5 minuten mee. Voeg de sojasaus, sesamololie en kurkuma toe en roerbak nog 1 minuut mee.

5 Voeg de bloemkoolrijst toe en bak 3 minuten mee. Zet het vuur uit en voeg de doperwten toe. Proef en breng op smaak met zout en peper.

INGREDIËNTEN

- 375 g tofoe
- 1 bloemkool, in roosjes
- 250 g doperwten
- 1 ui, fijngesneden
- 1 paprika, in blokjes
- 4 lente-uien, in ringetjes
- 2 tl sojasaus
- 1 tl sesamololie
- 1 tl kurkuma
- olijfolie
- zout en peper

6 Verdeel de gebakken bloemkoolrijst over de borden en garneer met de overige lente-ui.

TIP In de how-to op p. 54 kun je zien hoe je bloemkoolrijst stap voor stap maakt.



POMPOEN-PECANBURGER



POMPOEN EN NOTEN. EEN TOPCOMBINATIE. IN DEZE BURGER ZITTEN PECANNOTEN, AMANDELEN EN HAZELNOTEN. EEN STEVIGE, EIWIJRIJKE BURGER WAAR JE HET EEN FLINKE WORK-OUT OP KUNT VOLHOUDEN!

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Verdeel de pompoen over een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper. Rooster de pompoen 25 minuten. Haal uit de oven en laat afkoelen.

2 Doe de helft van de noten in de keukenmachine en maal fijn. Voeg de pompoen toe en meng goed. Doe het mengsel in de kom.

3 Hak de andere helft van de noten grof en voeg toe aan de kom met de kurkuma, het paprika-poeder, korianderzaad en de peterselie. Breng op smaak met zout en peper.

4 Maak met je handen 4 gelijke ballen van het deeg en maak deze plat door met je platte hand zacht op het deeg te duwen tot je een mooie burger hebt. Leg de burgers vervolgens op een plank.

5 Verhit wat olie in de koekenpan en bak de burgers in 8 minuten goudbruin en een beetje krokant. Draai de burgers halverwege de baktijd een keer om zodat beide kanten lekker bruin worden.

INGREDIËNTEN

- 375 g pompoen, in blokjes
- 90 g pecannoten
- 30 g amandelen
- 30 g hazelnoten
- 4 el kurkuma
- 3 el paprikapoeder
- 1 el gemalen korianderzaad
- 3 el gedroogde peterselie
- zonnebloemolie
- zout en peper





BLOEMKOOPIZZA MET GROENE ASPERGES EN BOERENKOOPESTO



JE HEBT ER VAST AL EENS VAN GEHOORD: BLOEMKOOPIZZA. OFTEWEL EEN PIZZA MET EEN BODEM VAN BLOEMKOOI. EERLIJK IS EERLIJK: HET IS EVEN EEN WERKJE, MAAR DAN HEB JE OOK WAT. HEERLIJK OM TE MAKEN IN HET WEEKEND OF SAMEN MET DE KIDS. DEZE BLOEMKOOPIZZA IS BELEGD MET VERSE BOERENKOOPESTO, GROENE ASPERGES EN COURGETTESLIERTEN.

1 Doe de bloemkoolrosjes in de keukenmachine en maal de bloemkool tot grove 'rijstkorrels'. Plaats de bloemkoolrijst in een kaasdoek of theedoek en laat goed uitlekken. Wring de theedoek goed uit om het laatste vocht uit de bloemkool te knijpen. Je mag hem echt een beetje 'melken', hoe meer vocht eruit is, hoe beter de pizzabodem wordt.

2 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Doe de bloemkoolrijst in een kom en meng met de eieren. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel in 2 delen en spreid naast elkaar uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Gebruik de bolle kant van een lepel om het deeg uit te spreiden tot een dunne bodem. Zet de bakplaat in de oven en bak de bodems in 30 minuten goudbruin en gaar. Laat ze afkoelen, en laat de oven aanstaan.

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool, in roosjes
- 2 eieren
- 1 courgette
- 250 g groene asperges, in stukken
- 1 recept boerenkoolpesto (zie p. 79)
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 30 g rucola
- 1 tl chilivlokken
- olijfolie
- zout en peper

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.





MILLEFEUILLE VAN MOZZARELLA, GEGRILDE MANGO EN TOMAAT



EEN MILLEFEUILLE. ALLEEN HET WOORD IS AL MOOI. WIE WIL ER NIET DUIZEND LAAGJES AAN MOZZARELLA, MANGO EN TOMAAT ETEN? NOU, IK WEL. HET ZIJN ER NIET ECHT DUIZEND, WANT JE MOET IETS TE WENSEN OVERLATEN. ZODRA DIT TORENTJE OP IS, WIL IEDEREEN ZEKER MEER.

INGREDIËNTEN

- 300 g mozzarella
- 1 mango, geschild en ontpit
- 3 tomaten
- 10 g basilicumblaadjes
- ½ recept kruidendressing (zie p. 93)
- zout

- 1** Gebruik een dunschiller of mandoline om de mango en tomaten in zo mooi en dun mogelijke plakjes te snijden. Snijd vervolgens ook de mozzarella in zo dun mogelijke plakken.
- 2** Verhit een grillpan op het vuur en gril de mango tot er grillstrepen ontstaan.
- 3** Leg op elk bord een plak mango met daarop 2 plakjes tomaat, 2 plakjes mozzarella en 2 blaadjes basilicum. Bestrooi de tomaat en mozzarella met een snufje zout. Herhaal deze stappen en eindig met een plak gegrilde mango.
- 4** Garneer de millefeuille met wat basilicum en kruidendressing.

TOMPOUCE MET KNOLSELDERIJ EN GROENE ASPERGES



EEN ROMANTISCH RECEPTJE! ZIET ER BEELD-SCHOON UIT EN SMAAKT HEERLIJK. EEN MOOI BIJGERECHT BIJ EEN SALADE OF PERFECT TUSSENGERECHT TIJDENS EEN DINERTJE. KLEINE MOEITE, GROOTS RESULTAAT. JE GASTEN ZULLEN ONDER DE INDRUK ZIJN!

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Halveer de plakken bladerdeeg en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Klop het ei los in een kopje en bestrijk de plakken bladerdeeg met ei. Bak 15 minuten. Haal uit de oven en laat afkoelen.

2 Verhit intussen wat olie in de stoofpan. Fruit de ui in ongeveer 3 minuten glazig. Voeg de blokjes knolselderij toe en bak 3 minuten mee. Voeg de kruidenbouillon toe en kook in 30 minuten gaar.

3 Prik in de knolselderij om te controleren of hij gaar is. Schep de knolselderij en ui met een schuimspaan in de keukenmachine en blend tot een stevige gladde massa.

INGREDIËNTEN

- 4 plakken bladerdeeg
- 1 ei
- 1 ui, fijngesneden
- 450 g knolselderij, in blokjes
- 1 l kruidenbouillon (zie p. 105 of uit de winkel)
- 5 g verse platte peterselie, fijngesneden
- 1 citroen, sap en rasp
- 8 groene asperges
- 4 tl amandelschaafsel
- zonnebloemolie
- zout en peper



Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.