

© 2023 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

Oorspronkelijke uitgever: Aster*, een imprint
van *Octopus Publishing Group Ltd*
Oorspronkelijke titel: *Broke Vegan One Pot*
© 2022 tekst *Octopus Publishing Group*
© 2022 foto's *Octopus Publishing Group*

Vertaling: Natascha van der Stelt
Redactie: Charlot van Scheijen, Simone Lier en Josien Schuitemaker
Productie: Wouter Eertink

ISBN 978 94 6143 299 5
NUR 441

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

inleiding	4
doordeweekse maaltijden	6
slimme weekendgerechten	38
samen genieten	74
simpele zoetigheden	108
register	142

INLEIDING

Door alles in één pan of bakblik te bereiden bespaar je niet alleen afwas, maar verminder je ook de tijd en energie die je besteedt aan koken, wat bijdraagt aan de instandhouding van onze planeet. Daarom zijn alle recepten in dit boek op zo'n manier gemaakt dat je slechts de ingrediënten bij elkaar hoeft te mikken en te laten garen. Het gebruik van één pan is een *gamechanger* – het is nog nooit zo makkelijk geweest om een budget-veganist te zijn.

Ieder recept in dit boek is voor een volledige hoofdmaaltijd die op een eenvoudige manier wordt bereid en is geschikt voor veganisten met een krap budget. In dit boek kijken we naar onderbelichte ingrediënten zoals groenten, peulvruchten en granen in plaats van dat we de aandacht richten op de dure en bewerkte vleesvervangers die tegenwoordig verkrijgbaar zijn. De ingrediënten liggen waarschijnlijk al achter in je koelkast of je keukenkastje. Zelfs de dingen waarvan je denkt dat ze niet meer op hun best zijn, kunnen gered worden door er iets lekkers van te maken. Bij elk recept kunnen de hoeveelheden van de ingrediënten eenvoudig worden aangepast zodat ze voor één persoon kunnen worden bereid of zodat jij en je partner ervan kunnen genieten. Ze kunnen ook uitgebreid worden voor familiediners en andere gelegenheden in groepsverband. Dit boek heeft alles wat

je nodig hebt, ongeacht of je iets wilt wat doordeweeks snel te bereiden is, of dat je in het weekend tijd wilt besteden aan een uitbundige maaltijd die een langere bereidingstijd heeft of een gerecht wilt maken dat geschikt is voor een feest.

HANDIG KEUKENGEREI

- Twee zeer veelzijdige stukken keukengerie waar je ver mee zult komen: een ovenvaste (gietijzeren) braadpan met stevige bodem, een doorsnede van ongeveer 24 cm en een hoogte van 14 cm, voorzien van een deksel, of een ondiepe ovenvaste braadpan of koekenpan met een doorsnede van ongeveer 30 cm en voorzien van een deksel. Daarnaast een grote braadslede, ovenschaal of bakplaat met hoge randen van ongeveer 26 x 36 cm. Als je geen deksel hebt voor je braadpan of koekenpan, probeer hem dan af te dekken met een grote bakplaat die omlaag wordt gehouden door iets wat warmtebestendig is.
- Het aantal kommen dat nodig is voor de bereiding van de verschillende ingrediënten blijft tot een minimum beperkt. Voor de recepten waarbij het nodig is om meerdere ingrediënten voor te bereiden, is het vaak makkelijker om slechts één grote snijplank te gebruiken en de

ingrediënten zodra ze gesneden zijn in kleine hoopjes klaar voor gebruik op de snijplank te laten liggen. In veel gevallen zul je alleen één pan en de snijplank nodig hebben.

BESPAREN OP DE AFWAS

- Je kunt de kommen die je voor de voorbereiding gebruikt meestal hergebruiken, omdat de ingrediënten sowieso gemengd en bereid worden in één pan.
- Weeg de ingrediënten af in de kom die je gebruikt om in te mengen in plaats van in afzonderlijke kleine kommen. Vloeistoffen worden afgemeten in milliliters. Als je een digitale weegschaal gebruikt, kun je de maateenheid omzetten van gewicht (in grammen) naar volume en vloeistoffen eveneens direct in de kom afmeten. Zelfs als jouw weegschaal deze functie niet heeft, kun je eenvoudig vloeistof in grammen afmeten, omdat het aantal voor beide hetzelfde is. Zo bespaar je op het gebruik van een maatbeker. Makkelijk!
- Het is in veel gevallen handiger om een staafmixer te gebruiken in plaats van een keukenmachine. Je zet de staafmixer eenvoudig in de pan die je al in gebruik hebt, en hoeft zo niets over te hevelen naar de kom van de

keukenmachine. Weer een ding minder om af te wassen.

- Los je vegan bouillonblokjes of bouillonpoeder direct op in de pan en niet in een aparte maatbeker met kokend water. Let erop dat je goed roert en voeg vervolgens het afgepaste, kokende water toe. Op die manier hoeft je geen maatbeker af te wassen, omdat die alleen heet water bevatte!
- Gebruik het lege blik om water of bouillon in af te meten als je net bijvoorbeeld een blik tomaten of bonen hebt gebruikt.
- Het is altijd de moeite waard om, als je rijst of granen bereidt voor een maaltijd, meer te koken dan je nodig hebt en de extra porties in te vriezen. Je kunt ze voor andere recepten gebruiken, zodat je dan niet meer dan één pan nodig hebt om te koken.



DAL MET BLOEMKOOI, WORTEL EN SPINAZIE

Wie houdt er niet van dal, vooral als hij zo makkelijk te maken is. Deze dal (of dahl) is geïnspireerd op het traditionele Indiase gerecht. Er zijn gesneden groenten toegevoegd aan de linzen, waardoor het gerecht meer op een stoofschotel lijkt. De variatie hieronder bevat pompoen en courgette. Geniet van de dal zonder iets erbij, of met roti, platbrood of rijst.

VOOR 4 PERSONEN

2 el olie
1 el komijnzaad
1 ui, gesnipperd
2,5 cm gemberwortel, geschild, geraspt
2 tl garam masala
1 tl gemalen korianderzaad
300 g bloemkool, in roosjes
300 g wortels, geschrapt, in hapklare blokjes
200 g rode splitlinzen, gewassen, uitgelekt
750 ml water
1 tl kurkuma
1 el zout
handvol spinazie, grofgehakt
handvol korianderblaadjes, voor erbij

Verwarm de olie in een grote steelpan, voeg het komijnzaad toe en laat het een paar seconden knetteren op matig vuur. Voeg de ui toe en bak ongeveer 8 minuten mee tot hij zacht en doorschijnend is. Roer de gember, garam masala en gemalen koriander erdoor en bak 2 minuten mee.

Voeg de bloemkool, wortels en linzen toe, roer om ze te omhullen met de ui en specerijen en schenk de afgepaste hoeveelheid water erbij. Breng het water aan de kook en kook de groenten en linzen ongeveer 20 minuten op matig vuur.

Schep eventueel schuim van het oppervlak van de vloeistof, roer de kurkuma en het zout door de dal en kook nog 15 minuten, of tot de bloemkool, wortels en linzen zacht zijn.

Roer de spinazie door het linzenmengsel en kook 2 minuten mee tot hij geslonken is. Serveer de dal in kommen en bestrooi met de korianderblaadjes.

Maak **DAL MET POMPOEN EN COURGETTE** door de bloemkool en wortels te vervangen door 300 gram geschilde en van pitten ontdane pompoen en 300 gram courgette, beide in stukken gesneden. Houd de spinazie in de dal als je meer bladgroenten wilt of laat hem weg - het is helemaal aan jou!



FARINATA MET COURGETTE EN AUBERGINE

Deze pannenkoek is geïnspireerd op de Italiaanse farinata, die gewoonlijk bij groente wordt geserveerd. Bij deze alles-in-een-methode wordt de groente gemengd met het beslag, waardoor het eindresultaat meer op een grote veganistische frittata lijkt.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

- 1 aubergine, in 1 cm dikke plakken
- 1 courgette, in de lengte gehalveerd, in 1 cm dikke, diagonale halve rondjes
- 2 tenen knoflook, in dunne plakjes
- naaldjes van 2 takjes rozemarijn, grofgehakt
- zout en peper
- olijfolie
- handvol peterselieblaadjes, grofgehakt

- pannenkoekenbeslag*
- 200 g kikkererwtenmeel
 - snuf zout en peper
 - 475 ml warm water
 - 2 el olijfolie

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Maak eerst het pannenkoekenbeslag. Meng in een kom het kikkererwtenmeel, het zout en de peper door elkaar, maak vervolgens een kuiltje in het midden. Schenk het warme water en de olijfolie in het kuiltje en klop met een garde tot je een glad beslag hebt. Zet het beslag opzij.

Hussel de aubergine, courgette, knoflook, rozemarijn, zout, peper en een flinke scheut olijfolie in een ondiepe ovenschaal, met een doorsnede van ongeveer 30 cm en bij voorkeur met antiaanbaklaag. Rooster de groenten 30 minuten tot ze licht verkleurd zijn.

Schep de groenten om, voeg nog een scheut olijfolie toe en schenk het beslag over de groente. Zorg ervoor dat het beslag evenredig verdeeld is.

Bak de farinata ongeveer 20 minuten, tot hij stevig aanvoelt. Verdeel de peterselieblaadjes over de farinata en serveer.

Maak voor een **FARINATA MET RODE PAPRIKA EN CHILIPEPER** het pannenkoekenbeslag zoals hierboven beschreven. Vervang de aubergine, courgette en rozemarijn door 1 rode paprika, in reepjes gesneden, 200 gram gehalveerde cherrytomaten en 2 rode chilipepers, zaad verwijderd en fijngesneden. Hussel ze met zout, peper en olijfolie en rooster ze 30 minuten. Schenk het beslag erover en bak de farinata zoals hierboven vermeld. Verdeel een handvol grofgehakte peterselieblaadjes over de farinata en serveer.

CONGEE MET SHIITAKE EN KNAPPERIGE KNOFLOOK

Congee, een Chinese rijstepap, is een klassiek ontbijtgerecht en het ideale troostrijke comfortfood. Je kunt deze eenvoudige hartige pap echter op ieder moment van de dag als maaltijd serveren en de toppings veranderen bij wijze van extra afwisseling. Congee vraagt wat bereidingstijd, maar zodra de rijst eenmaal opstaat, heb je er geen omkijken meer naar.

VOOR 4 PERSONEN

2 el sesamolie

4 tenen knoflook, in dunne plakjes

200 g shiitake, in plakjes

200 g jasmijnrijst, kort afgespoeld (het is niet de bedoeling dat er te veel zetmeel verdwijnt)

3 cm gemberwortel, geschild, fijngeraspt

1,65 l hete vegan bouillon
zout en peper

voor erbij

lichte sojasaus

3 lente-uien, in dunne ringen

Verwarm de sesamolie in een grote pan, voeg de knoflookplakjes toe en bak ze op matig vuur tot ze goudbruin en knapperig zijn. Schep de knoflook met een schuimschaaf uit de pan en laat de plakjes uitlekken op een bord bekleed met keukenpapier.

Bak de shiitakeplakjes 6 tot 8 minuten in de overgebleven olie in de pan tot ze bruin zijn en knapperige randen hebben. Schep de shiitake uit de pan en laat de plakjes uitlekken naast de knoflook.

Bak de rijst en gember in dezelfde pan en roer tot alle korrels omhuld zijn met de paddenstoelen-knoflookolie. Schenk de warme bouillon erover, breng de bouillon aan de kook en draai het vuur lager. Kook de rijst ongeveer 1 uur onafgedekt, roer geregeld, tot de pap gebonden is en de rijst uit elkaar gevallen en zacht is.

Breng de rijst op smaak met zout en peper en roer de helft van de paddenstoelen en de helft van de knapperige knoflook erdoor. Voeg, als de pap te dik is (hij wordt dikker tijdens het afkoelen), meer bouillon of water toe om de gewenste consistentie te verkrijgen.

Schep de congee in kommen, verdeel de overgebleven paddenstoelen en knapperige knoflook erover, besprenkel met een paar scheutjes sojasaus en bestrooi met de lente-ui.



RAGÙ VAN AUBERGINE

Het toevoegen van aubergines – of paddenstoelen (zie hieronder) – aan een klassiek Italiaanse smaakbasis bestaande uit ui, wortel, bleekselderij en knoflook tezamen met tomaten uit blik, geurig venkelzaad, laurierbladeren en chilivlokken levert een bijna op vlees lijkende, ragù-achtige pastasaus op. Hier kook je de spaghetti in de saus, dus alles wordt bereid in één pan.

VOOR 4 PERSONEN

4 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 wortels, geschrapt, fijngesneden
2 stengels bleekselderij, fijngesneden
2 tenen knoflook, geperst
2 aubergines, in 1,5 cm grote blokjes
zout
1 el venkelzaad
2 el tomatenpuree
¼ tl chilivlokken
400 g tomatenblokjes uit blik
2 laurierbladeren
400 g spaghetti
peper
handvol basilicumblaadjes, ter garnering

Verwarm de olijfolie in een grote braadpan of hoge koekenpan (in het ideale geval kan de spaghetti plat op de bodem liggen), voeg de ui, wortels, bleekselderij en knoflook toe en bak de groenten ongeveer 8 minuten tot ze zacht zijn.

Voeg de aubergines en een flinke snuf zout toe en bak de aubergines 8 minuten mee, of tot ze licht verkleurd zijn.

Roer het venkelzaad, de tomatenpuree en de chilivlokken door de groenten.

Schenk de tomatenblokjes uit blik erbij, vul het lege blik twee keer met water en voeg dit water toe. Voeg de laurierbladeren en de spaghetti toe en zorg ervoor dat de spaghetti geheel onderstaat. Breng de vloeistof aan de kook en kook de pasta in de saus in ongeveer 15 minuten beetgaar.

Breng de ragù op smaak met zout en peper, roer de pasta met ragù goed door en serveer bestrooid met de basilicumblaadjes.

Maak **RAGÙ MET PADDENSTOELEN** door de aubergines te vervangen door 1 kilogram grofgehakte gemengde paddenstoelen (voel je vrij om te experimenteren met verschillende combinaties) en 30 gram gedroogd eekhoortjesbrood (*porcini*). Week het eekhoortjesbrood 30 minuten in kokend water, zeef de paddenstoelen, bewaar het weekvocht en hak de paddenstoelen grof. Meet het weekvocht af met het lege blikje en voeg het toe aan de saus.



SLABAKJES GEVULD MET PADDENSTOELN, WORTEL EN SAVOOIEKOOL

De vulling is geïnspireerd op het Chinese gerecht san choy bau, dat traditioneel bereid wordt door varkensvlees en groenten te roerbakken. Hier worden paddenstoelen gebruikt om umami in de vulling te krijgen. Door de toevoeging van waterkastanjes, die in blik verkrijgbaar zijn bij de Aziatische supermarkt en de toko, krijgt dit gerecht een knapperige textuur. De maaltijd is zonder stress te bereiden voor een feest of gelegenheid omdat je eenvoudig de pan op tafel zet, het paddenstoelenmengsel in slabakjes schept en vervolgens serveert.

VOOR 4 PERSONEN

3 el sesamolie

1 ui, gesnipperd

2 tenen knoflook, in dunne plakjes

2,5 cm gemberwortel, geschild, geraspt of in reepjes ter grootte van een lucifer

250 g shiitake of oesterzwammen, grofgehakt

2 wortels, geschrapt, grofgesneden

¼ savooiekool, in reepjes

75 g waterkastanjes uit blik, uitgelekt, grofgesneden

100 g taugé

2 el lichte sojasaus

2 el hoisinsaus

zout en peper

2-4 kropjes little gem

(babyromaine), blaadjes losgehaald om te dienen als 'bakjes'

Verwarm de sesamolie in een wok of grote pan, voeg de ui toe en bak op matig vuur ongeveer 8 minuten tot hij zacht en doorschijnend is.

Voeg de knoflook en gember toe en bak ze al omschepend 1 tot 2 minuten mee. Voeg de paddenstoelen en wortels toe en roerbak ze 8 minuten.

Meng de kool, waterkastanjes, taugé, sojasaus, hoisinsaus en een flinke plens water erdoor, bak het savooiekoolmengsel 2 tot 5 minuten tot de kool felgroen is en de saus ingedikt is. Breng de vulling op smaak met zout en peper.

Schep de vulling in de slabakjes en serveer ze direct.





OVENSCHOTEL VAN POMPOEN, RODE PAPRIKA EN KIKKERERWTEN

Deze makkelijk te bereiden ovenschotel zit vol smaak en ziet er geweldig uit dankzij het krokante dakje. Serveer de ovenschotel met een groene salade.

VOOR 4 PERSONEN

500 g flespompoen, geschild, pitten verwijderd, in 2 cm grote stukken

2 rode paprika's, in smalle repen

1 rode ui, in 1 cm dikke parten

2 el olijfolie

3 el harissa

100 g gezeefde tomaten (passata)

3 takjes tijm, alleen de blaadjes

zout en peper

400 g kikkererwten, uitgelekt, afgespoeld

dakje van filodeeg

6 vellen plantaardig filodeeg olijfolie

2 tl sesamzaad

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Meng in een middelgrote rechthoekige ovenschaal de pompoen met de paprika's en ui, voeg de olijfolie, harissa, gezeefde tomaten, tijmblaadjes en een flinke snuf zout en peper toe en meng zodat de groenten gelijkmatig omhuld zijn. Rooster de groenten 30 tot 40 minuten tot de pompoen zacht is.

Haal de ovenschaal uit de oven, meng de kikkererwten door de groenten en laat ze een beetje afkoelen.

Bestrijk het filodeeg met olijfolie en maak een stapel door het ene vel precies op het andere vel te leggen. Verfrommel de stapel en leg op het pompoenmengsel als dakje. Sprenkel olijfolie over het filodeeg, strooi het sesamzaad erover en bak tot het knapperig en goudkleurig is.

Maak een **OVENSCHOTEL VAN AUBERGINE EN SPINAZIE** zoals hierboven beschreven. Vervang de vulling door 4 aubergines, gesneden in 2 cm grote stukken en 1 ui, gesneden in 1 cm dikke parten. Breng de groenten op smaak met zout en peper, hussel ze met de olijfolie en rooster ze 30 minuten. Meng er 260 gram spinazie, 4 geperste tenen knoflook, 2 eetlepels tahin en 2 eetlepels gehakte dille door. Leg het filodeeg op de groenten en bak zoals hierboven.

Maak een **GEKRUIDE OVENSCHOTEL VAN AARDAPPELS EN ERWTEN** zoals hierboven beschreven. Vervang de vulling door 750 gram geschilde aardappels, in 2 cm grote blokjes gesneden, en 1 in dunne ringen gesneden ui. Hussel met olijfolie en breng op smaak met zout, peper, 1 eetlepel korianderzaad, 1 eetlepel komijnzaad en 1 eetlepel kurkuma. Rooster de groenten 30 tot 40 minuten, voeg 300 gram diepvrieserwten en 4 geperste tenen knoflook toe. Leg het filodeeg op de groenten en bak zoals hierboven.



SNELLE PIZZA MET AARDAPPEL

Dit gerecht is geïnspireerd op flammkuchen. Je hoeft hiervoor alleen maar het deeg uit te rollen, de plantaardige crème fraîche erover te verdelen en het te beleggen met groenten naar wens, zolang ze maar in korte tijd bereid kunnen worden. Hier zijn de aardappels geraspt, zodat ze snel gaar zijn.

VOOR 2 TOT 4 PERSONEN

deeg

250 g bloem, plus extra
om te bestuiven

½ tl bakpoeder

½ tl zout

3 el olijfolie, plus extra om
in te vetten

100 ml warm water

aardappel-dilletopping

300 g aardappels, geschild,
geraspt

1 sjalot, in dunne ringen

olijfolie

zout en peper

150 g plantaardige crème
fraîche

3 el grofgehakte dillepluimen

Verwarm de grill van de oven voor tot middelhoog en vet een grote bakplaat in met olijfolie. Meng in een grote kom de ingrediënten voor het deeg tot een soepel deeg. Kneed het deeg een paar minuten door op een dun met bloem bestoven werkblad. Leg het deeg terug in de kom, dek af en laat het deeg 30 minuten rusten. Rol het deeg uit tot een dunne rechthoek en leg dit op de ingevette bakplaat. Bak de pizzabodem 5 tot 7 minuten onder de grill tot het goudbruin is.

Wikkel intussen de aardappels en sjalot apart van elkaar in een schone theedoek, knijp al het overtollige vocht eruit en doe ze in een kom. Sprenkel olijfolie over de aardappels en sjalot, breng ze op smaak met zout en peper en hussel ze.

Keer het gegrilde deeg om en besmeer de pizzabodem met een laag crème fraîche. Verdeel het aardappel-sjalot-mengsel er gelijkmatig over en grill de pizza nog 6 tot 10 minuten tot de bodem goudkleurig is en de aardappels aan de bovenkant knapperig zijn. Strooi de dille over de pizza, snijd in stukken en serveer.

Maak **SNELLE PIZZA MET ARTISJOK EN COURGETTE** door het deeg zoals hierboven beschreven te bereiden, maar de aardappels, sjalot en dille te vervangen door 200 gram kant-en-klare gegrilde artisjokken en 100 gram courgette, in dunne plakjes gesneden. Verdeel de artisjokken en courgette in een enkele laag over de crème fraîche, besprenkel ze met olijfolie en breng ze op smaak met zout en peper. Grill de pizza nog 6 tot 10 minuten tot de bodem en de groenten goudkleurig zijn.

NECTARINE-FRAMBOZENCOBLER

In feite bestaat deze fantastische cobbler uit scones en jam. Hier past het uitgebalanceerde zoete en zure geroosterde fruit perfect bij de zachte cakeachtige bovenkant en diens gesuikerde korst.

VOOR 6 TOT 8 PERSONEN

750 g rijpe nectarines, ontpit
en in achten gesneden

100 g kristalsuiker

1 tl vanille-extract

fijne rasp en sap van

1 onbespoten citroen

250 g frambozen

cobbler

240 g bloem

2 tl bakpoeder

75 g kristalsuiker, plus extra
om te bestrooien

fijne rasp van 1 onbespoten
citroen

125 g koude plantaardige
margarine, in blokjes

200 ml haver- of sojamelk

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Hussel de nectarines met de suiker, het vanille-extract, de citroenrasp en het citroensap in een ovenschaal van ongeveer 20 bij 30 cm. Rooster de nectarines 15 minuten.

Haal de ovenschaal uit de oven, roer de frambozen door de nectarines en zet het fruit opzij terwijl je het beslag voor de cobbler maakt.

Meng in een kom de bloem met het bakpoeder, de suiker en citroenrasp. Voeg de plantaardige margarine toe en wrijf de margarine en het bloemmengsel tussen je vingertoppen tot het op broodkruim lijkt. Meng de haver- of sojamelk door het bloemmengsel tot het net samenhangt.

Schep hoopjes cobblerbeslag op het fruit, laat weinig tussenruimte en bestrooi het beslag met suiker.

Bak de cobbler ongeveer 20 minuten tot de bovenkant goudbruin en het fruit zacht is. Laat de cobbler ongeveer 5 minuten afkoelen voordat je hem serveert.

Maak een **RABARBER-AARDBEIENCOBLER** door de nectarines en frambozen te vervangen door 750 gram schoongemaakte rabarber, die in 4 cm lange stukken is gesneden (en in de lengte gehalveerd als de rabarber bijzonder dik is) en 300 gram aardbeien, kroontjes verwijderd, in vieren. Gebruik de rasp en het sap van een sinaasappel in plaats van een citroen. Bak en serveer de cobbler zoals hierboven beschreven.

