

# WAT ETEN WE DEZE WEEK?

7 GRATIS VEGETARISCHE EN VEGAN RECEPTEN



DE  
OVEN  
DOET HET  
WERK!

DE GROENE BAKPLAAT RUKMINI IYER

## INLEIDING



Ik ben grootgebracht met vegetarisch eten – dat was meestal ook vegan omdat eten uit het zuiden van India dat vaak is. Met uitzondering van pizza-avond zette mijn moeder eigenlijk altijd minstens drie verschillende gerechten op tafel zoals rijst, pittige aardappels en aubergines, sambhar (een Indiaas stoofpotje), wortels en bonen in mosterdzaad en een pittige tomatensoep, of zelfgemaakte paddenstoelenquiche, groenten uit de oven en een salade caprese. Ik heb geen idee hoe ze het voor elkaar kreeg, want ze werkte ook nog full-time als huisarts – tenzij ik al die aardappelwafels en boterige macaroni met geraspte kaas (nog steeds mijn favoriete maaltijden) verzonnen heb. Als we een etentje of feestje gaven, was het eten nog beter: kofta's van zelfgemaakte paneer en specerijen, gefrituurd en daarna gekookt in een smaakvolle Mughal-tomatenroomsaus, gevulde baby-aubergines, bloem kool met gember en chilipeper en, mijn favoriet, pilavrijst met cashewnoten en saffraan.

Doordeweeks heb ik niet vaak tijd om zo veel gerechten klaar te maken, dus heb ik de principes van vegetarisch koken – die ik thuis heb geleerd – toegepast op de bakplaat-gerechten in dit boek. Alle recepten barsten van de smaak en elk gerecht heeft verschillende kleuren en texturen. Er staat een aantal curryrecepten in dit boek die allemaal geïnspireerd zijn op de manier waarop mijn Indiase moeder kookte. In plaats van eerst de uien te fruiten, specerijen toe te voegen, de groenten een voor een mee te bakken en dan alles een halfuur te laten koken, heb ik recepten ontwikkeld waarin alles in een enkele laag wordt gebakken voordat de saus wordt toegevoegd.

In westerse gerechten zijn orzo en bulgur echte bakplaat-helden. Schenk er bouillon bij, leg je groenten erop en na 15-20 minuten in de oven heb je een gebalanceerde maaltijd waar je alleen nog maar een glas wijn bij in hoeft te schenken.

Voor in het weekend en speciale gelegenheden vind je gerechten die wat extra tijd nodig hebben in de oven, maar die nauwelijks meer inspanning vragen.

De recepten vormen bijna een maaltijd op zich. Je hoeft er alleen nog granen of wat groenten aan toe te voegen om er een volledige maaltijd van te maken – tenzij die al opgenomen zijn in het gerecht. Als je meer mensen aan tafel hebt, kun je altijd verschillende gerechten combineren en met elkaar delen. Snijd, relax en laat de oven het werk doen.

*Een opmerking over eetlepels: alle eetlepels in dit boek hebben een inhoud van 15 ml. Je hoeft dit niet exact af te meten als je olie over groenten sprenkelt – de hoeveelheid is slechts een leidraad voor wie die nodig heeft –, maar bij de dressings is het voor de juiste verhoudingen wel handig om een lepel van 15 ml te gebruiken. In alle recepten in dit boek gebruik ik zeezoutvlokken.*

# MAANDAG



## ORZO MET TOMAAT-LAURIERSAUS

VEGAN

In dit eenvoudige gerecht staat de geconcentreerde smaak van de gebakken tomaten centraal; deze dringt door tot in de pasta, die daardoor een intense smaak krijgt. Dit smaakvolle gerecht doet denken aan risotto.

Voor: 2

Voorbereiding: 10 minuten

Oven: 20 minuten

200 g orzo

400 ml groentebouillon

400 g kerstomataten,  
gehalveerd (bewaar de  
takjes)

½ rode ui, fijngesnipperd

2 laurierblaadjes

versgemalen zwarte peper

2 theelepels zeezout

2 eetlepels extra vergine  
olijfolie

flinke hand vers basilicum  
of verse bladpeterselie,  
fijngesneden

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Roer in een diepe braadslede de orzo en groentebouillon door elkaar en leg de takjes van de tomaten erop. (De tomatensmaak trekt zo in de bouillon.)
2. Leg de kerstomataten in een gelijkmatige laag op de orzo en strooi de rode ui, laurierblaadjes, flink wat zwarte peper en 1 theelepel zeezout erover. Zet het geheel 20 minuten in de oven.
3. Zodra de orzo gaar is (de pasta moet al dente zijn), haal je de tomatentakjes uit de braadslede en roer je de olijfolie erdoor, plus nog een theelepel zeezout en de verse kruiden. Proef en voeg indien nodig nog wat extra zout, peper of nog een scheutje bouillon toe. Dien meteen op.

DINSDAG



## THAISE CURRY MET ZOETE AARDAPPEL

VEGAN

Voor mij is dit het perfecte eenpansgerecht: alles tegelijk in de oven en dan langzaam garen. Als een ovenschotel, maar dan sneller. De aroma's van kokos, citroengras en chilipeper houden elkaar mooi in evenwicht en geven deze troostrijke noedelsoep een volle smaak.

Voor: 2

Vorbereiding: 5 minuten

Oven: 45 minuten

750 g zoete aardappel, geschild en in plakjes van 1 cm

1 stengel citroengras, doormidden

5 cm gember, geschild en geraspt

2 teentjes knoflook, geraspt

1 grote rode chilipeper, in de lengte gehalveerd

400 ml kokosmelk, losgeroerd

500 ml kokende

groentebouillon

2 pakjes fijne kant-en-klare woknoedels

sap van 1 limoen  
blaadjes van 25 g verse koriander

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Doe de zoete aardappel, het citroengras, de gember, knoflook, chilipeper, kokosmelk en bouillon in een diepe braadslede of ovenschaal en zet het geheel 45 minuten in de oven.
3. Prik in de zoete aardappel. Als deze door en door gaar is, haal je de braadslede uit de oven. Voeg meteen de woknoedels toe en dompel ze helemaal onder in de saus. Laat 5 minuten rusten en roer dan het limoensap erdoor.
4. Bestrooi met koriander en dien meteen op in diepe soepkommen.

*Opmerking: bij dit gerecht ontstaat flink wat stoom in de oven, dus houd je gezicht op afstand als je de oven na 45 minuten opent. Ik spreek uit ervaring - beslagen bril en hete stoom!*

WOENSDAG



## BONENCHILI MET AVOCADOSALSA

VEGAN

Deze eenvoudige chili is op zichzelf al lekker, maar ook prima te combineren met de chipotle-mais met pompoen van donderdag.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 1 uur

250 g kastanjechampignons, in vieren

1 ui, grof gehakt

1 rode paprika, in stukjes

2 theelepels gemalen koriander

2 theelepels gemalen komijn

1 thee­lepel chipotle-chilivlokken

1 thee­lepel gerookte-paprika-poeder

1 thee­lepel zeezout

1 eetlepel olijfolie

1 blik cannellini­bonen (400 g)

1 blik zwarte bonen (400 g)

1 blik kidney­bonen (400 g)

2 blikken tomaten­blokjes (800 g)

200 ml groentebouillon

koriander­blaadjes, als garnering

SALSA

1 avocado, grof gesneden

sap van 1 limoen

½ rode ui, fijngesnip­perd

1 thee­lepel zeezout

OPDIENEN MET

kokosyoghurt

tortilla's of nachochips

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.

2. Schep de champignons, ui en rode paprika in een grote diepe braadslede om met de specerijen, het zout en de olijfolie. Zet het geheel 25 minuten in de oven.

3. Spoel de bonen af, laat ze uitlekken en voeg ze met de tomaten­blokjes en bouillon toe aan de braadslede. Schep goed om en zet alles nog 35 minuten in de oven.

4. Roer vlak voor de chili klaar is de avocado, het limoensap, de rode ui en het zeezout door elkaar. Dien de chili bestrooid met koriander­blaadjes op en geef de avocadosalsa, yoghurt en tortilla's er apart bij.

*Opmerking: kijk bij het openen van de oven uit voor de stoom die vrijkomt - neem wat afstand van de oven.*

## DONDERDAG



## CHIPOTLE-MAIS MET POMPOEN, ZWARTE BONEN & FETA

VEGETARISCH

Dit gerecht is met zijn felle kleuren en verschillende texturen een feestje op je bord: krokante zwarte bonen, zachte feta, pittige pompoen en in de oven gebakken maiskolven. Dien het op als onderdeel van een Mexicaans buffet of geef het zo, met wat korianderrijst erbij.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 45 minuten

750 g flespompoen, in plakjes  
van 1 cm

4 maiskolven

1 blik zwarte bonen (400 g),  
afgespoeld en uitgelekt

1 theelepel chipotle-  
chilivlokken

1 theelepel gemalen koriander

1 theelepel gemalen komijn

1 theelepel zeezout

2 eetlepels olijfolie

sap van 1 limoen

200 g feta, verkruimeld

25 g verse koriander,  
fijngesneden

2 lente-uitjes, in ringetjes

OPDIENEN MET

4 volle eetlepel zure room

korianderrijst

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.

2. Schep de pompoen, mais en zwarte bonen in een braadslede om met de specerijen, het zout en de olijfolie. Zet het geheel 45 minuten in de oven.

3. Knijp de limoen erboven uit en bestrooi alles met de feta, koriander en lente-uitjes. Dien op met de zure room en rijst.

VRIJDAG



## SHAKSHUKA UIT DE OVEN: PAPRIKA, TOMATEN & EIEREN

VEGETARISCH

Ik ben gek op shakshuka maar ik ben minder gecharmeerd van hoe lang het duurt om de uien, paprika's en tomaten op het vuur te bakken. Dus hierbij: een ovenversie! Bak de groenten in de oven, zodat je niet 20 minuten lang in een pan hoeft te roeren. Dit is bij ons thuis inmiddels een standaard weekendontbijt.

Voor: 4  
Vorbereiding: 15 minuten  
Oven: 45 minuten

1 rode ui, grof gehakt  
2 rode paprika's, in stukjes  
2 gele paprika's, in stukjes  
300 g tomaten, in vieren  
2 rode chilipepers, zonder pitjes en grof gehakt  
2 teentjes knoflook, geperst  
1 eetlepel olijfolie  
1 theelepel zeezout  
1 theelepel gemalen komijn  
1 theelepel gemalen koriander  
1½ theelepel gerookte-paprikapoeder  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
4 scharreleieren  
1 eetlepel za'atar (optioneel)  
verse koriander, grof gesneden

OPDIENEN MET

geroosterd brood met boter  
of pitabrood

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Leg de ui, paprika's, tomaten, chilipepers en knoflook in een grote braadslede, voeg de olie, het zout en de specerijen toe en schep alles goed om. Zet het geheel 30 minuten in de oven.
3. Verlaag de temperatuur dan naar 180 °C. Druk de tomaten met een houten lepel plat en voeg de tomatenblokjes uit blik toe. Schep alles weer even goed om. Maak vier kuiltjes in het tomatenmengsel en breek in elk kuiltje een ei. Zet het geheel nog 10 minuten in de oven, of tot de eieren zo gaar zijn als je wilt.
4. Bestrooi met de za'atar, als je die gebruikt, en de verse koriander. Dien op met flink wat heet, beboterd brood of pitabrood.

*Opmerking: als de eieren rechtstreeks uit de koelkast komen, hebben ze misschien wat extra tijd nodig in de oven.*

Dit recept komt uit **DE GROENE BAKPLAAT** van Rukmini Iyer.

## ZATERDAG



## GADOGADO: INDONESISCHE SALADE MET AARDAPPELS, SPERZIEBONEN & PINDADRESSING

VEGAN

Dit is waarschijnlijk mijn favoriete gerecht uit dit boek: in de oven gebakken aardappels met een pittige pindadressing en sperziebonen - dat kan alleen maar lekker zijn.

Voor: 2

Vorbereiding: 15 minuten

Oven: 1 uur

1 kg Charlotte-aardappels,  
gehalveerd  
2 eetlepels olijfolie  
1 theelepel zeezout  
240 g sperziebonen  
300 g taugé  
handje verse koriander, voor  
eroverheen

### DRESSING

50 g pindakaas met stukjes  
noot  
80 ml kokosmelk  
2 eetlepels limoensap  
1½ eetlepel sojasaus  
1 verse rode chilipeper, geraspt  
2,5 cm gember, geschild en  
geraspt

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Schep de aardappels in een braadslede om met de olie en het zout. Zet het geheel 40 minuten in de oven.
3. Roer intussen alle ingrediënten voor de dressing door elkaar. Afhankelijk van het merk pindakaas dat je gebruikt, kan het zijn dat je wat extra kokosmelk nodig hebt voor een dikke, vloeibare dressing. Proef en voeg indien nodig nog wat extra smaakmakers toe.
4. Voeg na 40 minuten de sperziebonen en taugé toe aan de aardappels. Schenk er eventueel een extra scheutje olijfolie bij en zet alles nog 20 minuten in de oven.
5. Bestrooi de aardappels en groenten met de koriander en dien warm op, of op kamertemperatuur. Geef de dressing er apart bij.

*Opmerking: controleer de smaak van de dressing door er een aardappel in te dopen en deze te proeven. Voeg indien nodig nog wat extra sojasaus toe aan de dressing.*



ZONDAG



## ZOETE AARDAPPEL MET TALEGGIO & UIEN VEGETARISCH

---

Als student at ik vaak een hele gepofte zoete aardappel. Mijn vriendin Laura maakte er een nieuwe versie van: ze perfectioneerde het bakken van de rode ui en knoflook, die samen met een flinke schep Griekse yoghurt in de hete aardappels werden geschapt. Mijn eigen versie, met taleggio en een basilicumdressing, is perfect comfortfood!

Voor: 4  
Vorbereiding: 15 minuten  
Oven: 1 uur

4 zoete aardappels (ongeveer  
1 kilo)  
2 rode uien, in vieren  
1 eetlepel olijfolie  
1 theelepel zeezout  
handje takjes citroentijm  
200 g taleggio, in dikke  
plakken

### DRESSING

30 g vers basilicum, heel fijn  
gesneden  
3 eetlepels olijfolie  
1 teentje knoflook, fijn geraspt  
1 theelepel zeezout  
½ eetlepel citroensap

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Prik de zoete aardappels rondom in met een vork en laat ze in een braadslede glijden met de in vieren gesneden uien. Wrijf de aardappels en uien in met de olie en het zout en bestrooi ze met de citroentijm. Zet het geheel 55 minuten in de oven.
3. Roer voor de dressing het basilicum, de olijfolie, knoflook, het zeezout en citroensap door elkaar en zet weg.
4. Als de zoete aardappels 55 minuten in de oven hebben gestaan, haal je de braadslede uit de oven en snijd je een diep kruis in elke aardappel - ze moeten heerlijk zacht zijn vanbinnen. Leg de plakken taleggio in de aardappels en zet ze nog 5 extra minuten in de oven, zodat de kaas smelt. Dien heet op en geef de uien en dressing er apart bij.

RUKMINI IYER

# DE GROENE BAKPLAAT

75 GROENTERECEPTEN UIT DE OVEN



## MAAK DE LEKKERSTE VEGETARISCHE EN VEGAN OVENGERECHTEN!

Laat de oven het werk doen: met de 75 recepten uit *De groene bakplaat* zet je eenvoudig een snelle, gezonde en veelzijdige maaltijd op tafel. Met overzichtelijke getekende schema's vol handige tips om je eigen groene bakplaat samen te stellen.



BECHT