

WAT ETEN WE DEZE WEEK?

7 gratis vegan recepten
met slechts 5 ingrediënten



KATY BESKOW

Inleiding

Er wordt vaak gedacht dat vegan koken heel ingewikkeld is. Dat je er ik weet niet hoeveel ingrediënten voor nodig hebt, dat je er de meest geavanceerde kooktechnieken voor onder de knie moet krijgen en dat je er werkelijk uren voor in de keuken moet doorbrengen. Maar wie heeft daar nou tijd voor (en zin in)? Het laatste wat je wilt doen na een dag hard werken, is een eindeloze ingrediënten- en stappenlijst doorlopen voor een of ander ingewikkeld gerecht, toch? Daarom heb ik dit boek voor je samengesteld met 100 vereenvoudigde, smakelijke, voedzame maaltijden – met een minimale ingrediëntenlijst.

5 ingrediënten vegan laat zien dat je een hele reeks heerlijke maaltijden op tafel kunt zetten met slechts vijf ingrediënten die je allemaal in de (biologische) supermarkt kunt vinden. Sterker nog: hoogstwaarschijnlijk staan de meeste al in je voorraadkast! Om het beste uit de recepten te halen, ben ik er voor het gemak van uitgegaan dat je de volgende drie basisingrediënten wel in huis zult hebben: olie, zeezout en zwarte peper.

In een tijd waarin vegan koken vaak ingewikkeld en tijdrovend lijkt, ga ik proberen om je met mijn recepten een beetje verliefd te laten worden op het bereiden van heerlijke vegan maaltijden. Of je nu veganistisch bent of gewoon zin hebt om een paar vegan recepten uit te proberen: dit boek laat je zien hoe je het beste uit je tijd in de keuken kunt halen,

zonder dat je op zoek hoeft te gaan naar obscure, onuitspreekbare ingrediënten. Onder aan de recepten vind je bovendien nog tips over hoe je het proces zo makkelijk mogelijk, zonder al te veel gedoe, kunt laten verlopen; en ik heb ook nog voor je uitgetest welke recepten je kunt invriezen zonder dat dit afdoet aan hun smaak of textuur.

De recepten zijn onderverdeeld in vijf hoofdstukken: Soep, Lunch, Diner, Zoet en Basics; zo kun je makkelijk recepten vinden waar het hele gezin van kan genieten! Je vertrouwd voelen in de keuken gaat gepaard met het opbouwen van een eigen repertoire van maaltijden die je graag bereidt – en waar je altijd op terug kunt vallen. Het geeft veel voldoening om elke dag weer verse, voedzame gerechten op tafel te kunnen zetten (met af en toe een zoete traktatie natuurlijk!).

Ik ben er heilig van overtuigd dat je voor een goede maaltijd niet meer dan een paar eenvoudige ingrediënten van goede kwaliteit nodig hebt. Koop het beste wat je kunt veroorloven, vooral waar het verse ingrediënten als groenten, fruit en brood betreft, en kies het liefst voor seizoensproducten – voor een maximale smaak.

Houd het zo eenvoudig mogelijk en probeer je verse en houdbare ingrediënten zo te gebruiken dat je elke dag van de week iets gedenkwaardigs op tafel zet.

We hebben 7 recepten voor je geselecteerd, een voor elke dag. In de inhoudsopgave hierna staan ze aangegeven met de dagen van de week



INHOUD VAN HET BOEK



Inleiding 6

Houd het simpel 8

Vorraadkast 12

De basics voor je keuken 16

Soep 20

WOENSDAG

Lunch 52

MAANDAG
DONDERDAG
VRIJDAG
ZATERDAG

Diner 90

DINSDAG

Zoet 146

ZONDAG

Basics 180

Register 215

Dankwoord 222

Bloemkool-mangosalade

VOOR 2 ROYALE
PORTIES

1 **bloemkool**, in roosjes
gebroken

1 el zonnebloemolie

½ tl gemalen **komijn**

1 **mango**, geschild, ontpit en
met een mandoline in linten
geschaafd

2 handenvol **waterkers**

handje **koriander**, grof
gescheurd

snuf zeezout en zwarte peper

Licht gekruide en geroosterde bloemkool, zoete mangolinten, koriander en waterkers worden gecombineerd in deze verfrissende lunch die zowel warm als koud gegeten kan worden, in elk seizoen.

Verwarm de oven voor tot 220 °C en verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat.

Meng de olie en komijn in een kommetje. Gebruik een bakkwast om de bloemkool met de komijnolie te bestrijken. Bak de bloemkoolroosjes 15-20 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn met knapperige randjes.

Meng ondertussen de mangolinten, waterkers en koriander op een serveerschaal.

Haal de geroosterde bloemkoolroosjes uit de oven en schep ze door de salade. Breng het geheel op smaak met een snuf zeezout en zwarte peper en druppel er wat hete komijnolie, van de bakplaat, over.

TIP

Voeg voor wat extra eiwitten en crunch een handje geroosterd amandelschaafsel toe.



DINSDAG DINER

Pappardelle met romige witte-wijnchampignons

VOOR 2 PERSONEN

1 el zonnebloemolie

250 g **kastanjechampignons**,
schoongeborsteld en grofweg
in stukjes gesneden

3 tenen **knoflook**, geperst

flinke scheut vegan **witte wijn**

160 g gedroogde, eivrije
pappardelle

200 ml **sojakookroom**

flinke snuf zeezout en
zwarte peper

Een van de ware geneugten van het leven is een grote kom dikke pappardelle-linten met een romige champignon-knoflooksaus. Witte wijn geeft de aardse champignons een vleugje zuurheid, maar controleer wel of de wijn vegan is; sommige wijnen bevatten namelijk dierlijke ingrediënten. Trek je meest comfy sweater aan, nestel je op de bank en geniet van deze kom met heerlijkheid.

Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de champignons 8-10 minuten, tot ze zacht zijn en beginnen te geuren. Voeg de knoflook toe en bak alles nog 1 minuut. Blus het geheel af met de witte wijn en laat het 4-5 minuten inkoken.

Breng ondertussen in een grote pan water aan de kook. Voeg de pappardelle toe en kook ze in 8-10 minuten al dente.

Roer de kookroom door het champignonmengsel. Zet het vuur middellaag en laat alles onder regelmatig roeren nog 5 minuten sudderen. Breng het geheel op smaak met een flinke snuf zeezout en zwarte peper.

Laat de pappardelle goed uitlekken en voeg ze met behulp van een pastatang toe aan de saus. Schep alles voorzichtig om, zodat de pasta goed bedekt is met de romige saus, en serveer.

TIP

Pappardelle is een dikke lintenpasta, perfect voor een romige saus. Gedroogde pappardelle bevat meestal geen ei, maar controleer toch altijd voor de zekerheid de ingrediënten op de verpakking.



WOENSDAG SOEP

Gekruide noedelsoep

VOOR 2 PERSONEN

400 ml **kokosmelk** uit een pakje of blik

1 volle el visvrije **Thaise rode currypasta**

300 g zachte, eivrije **noedels**

2 **bosuien**, fijngesneden

handje **koriander**, grof gescheurd

Eet deze gekruide, geurige soep als stevige lunch of licht, verwarmend avondmaal. Rode currypasta is een echt smaakbommetje met een pittige chilikick; check wel van tevoren de ingrediënten op de verpakking, want sommige soorten bevatten vissaus. Serveer deze soep met chopsticks (of een vork) voor de noedels, en een lepel voor de bouillon.

Doe de kokosmelk en currypasta in een grote pan en verhit het mengsel 10 minuten, tot het goed gemengd is en zachtjes borrelt. Schenk er 250 milliliter (net) gekookt water bij en laat alles zachtjes sudderen.

Voeg de noedels toe en kook ze 5 minuten, tot ze zacht zijn; roer ze met een vork los.

Verdeel de soep over vier kommen en garneer hem met de bosuien en koriander. Serveer meteen.



DONDERDAG LUNCH

Viskoekjes zonder vis

VOOR CIRCA 10 STUKS

4 **kruimige aardappels**,
geschild en grof gehakt

400 g **jackfruit**, uitgelekt en
afgespoeld

4 el vegan **mayonaise**

2 **bosuien**, (heel) fijngehakt

flinke handvol **bladpeterselie**,
(heel) fijngehakt

flinke snuf zeezout en
zwarte peper

4 el zonnebloemolie

Met deze viskoekjes zonder vis kun je genieten van de smaak en textuur van klassieke viskoekjes – maar dan volledig vegan! Ze zijn vanbuiten goudkleurig en knapperig, en vanbinnen mals en geurig. Het geheim? Ingeblikt jackfruit. Ik serveer deze koekjes met citroenpartjes, om erover uit te knippen, een lepel ongezoete sojayoghurt en verse, fijngehakte dille.

Breng in een pan water aan de kook en voeg de aardappels toe. Kook ze 20-25 minuten, tot ze zacht zijn. Giet ze af en stamp ze tot een gladde puree. Laat de aardappelpuree een beetje afkoelen.

Verdeel de stukken jackfruit in slierten en gooi alle taaie delen weg. Voeg de slierten toe aan de aardappelpuree, samen met de mayonaise, bosuien en peterselie. Breng het geheel op smaak met een flinke snuf zeezout en zwarte peper en roer alle ingrediënten door elkaar.

Neem hoopjes van het mengsel ter grootte van een eetlepel en vorm er platte burgers van met een doorsnee van circa 5-6 centimeter. Leg ze op een bord en zet ze vervolgens 1 uur in de koelkast (dit helpt om ze steviger te maken, zodat je ze makkelijker kunt bakken).

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan. Bak de burgers op middelhoog vuur in 5 minuten aan één kant goudbruin. Keer ze met behulp van een tang en bak ze nog eens 5 minuten aan de andere kant. Haal ze uit de pan en houd ze warm terwijl je de resterende burgers bakt. Serveer ze lekker warm.

TIP

Bak de viskoekjes zonder vis in verschillende porties (maximaal vier burgers per keer), zodat je pan niet te vol is en je de burgers makkelijk kunt keren en bakken.

Dit recept komt uit **5 INGREDIËNTEN VEGAN** van Katy Beskow



VRIJDAG LUNCH

Vegan welsh rarebit

VOOR 4 PERSONEN

4 grote **kruimige aardappels**,
schoon geschrobd en goed
gedroogd

1 el zonnebloemolie

4 el vegan **roomkaas**

2 tl scherpe **mosterd**

bosje **bieslook**, fijngenhakt

enkele druppels vegan
worcestersaus (ansjovisvrij)

flinke snuf zeezout en
zwarte peper

Deze aardappels gevuld met welsh rarebit zijn het wachten meer dan waard! Ik bak ze vaak de avond van tevoren, als ik de oven toch al aan heb staan voor mijn avondeten. Maar je kunt ook een slowcooker gebruiken voor de eerste bakbeurt; volg dan mijn recept voor Gepofte aardappels uit de slowcooker (blz. 202).

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Prik de aardappels een paar keer in met een vork en wrijf ze in met de olie. Wikkel ze in aluminiumfolie en bak ze 1½ uur in de oven, tot ze zacht zijn.

Haal ze uit de oven en vouw de folie voorzichtig iets terug. Halveer de aardappels en laat ze afkoelen. Schep het vruchtvlees voorzichtig uit de aardappelhelften en doe dit in een kom; laat wel een laagje vruchtvlees van ongeveer 5 millimeter in de schil achter.

Prak het aardappelvruchtvlees samen met de roomkaas en mosterd in de kom fijn; roer dan de bieslook erdoor. Vul de uitgeholde aardappelhelften met de vulling en leg ze in een met bakpapier beklede braadslede. Bak ze 20 minuten in de oven, tot de bovenkant goudbruin kleurt.

Haal ze uit de oven en sprenkel de worcestersaus erover. Breng ze op smaak met een flinke snuf zeezout en zwarte peper, en garneer het geheel eventueel met nog wat extra gehakte bieslook en bieslookbloemen. Serveer heet.

TIP

Sommige merken worcestersaus bevatten dierlijke ingrediënten, zoals ansjovis. Controleer dus altijd de ingrediënten op de verpakking. Vegan worcestersaus is verkrijgbaar bij (biologische) supermarkten en natuurvoedingswinkels.

Dit recept komt uit **5 INGREDIËNTEN VEGAN** van Katy Beskow



ZATERDAG LUNCH

Siciliaanse pizzabroodjes

VOOR 4 PERSONEN

1 el zonnebloemolie

1 kleine **aubergine**,
in dunne plakken

1 **rode ui**, in dunne ringen

4 **beschuitbollen** (kleine ronde
platte (ontbijt)broodjes),
gehalveerd

4 el gekruide **tomatenpuree**

handje **basilicum**blaadjes

flinke snuf zeezout en
zwarte peper

Heb je altijd al zo'n luchtige, lichte pizzabodem willen maken, zoals de Sicilianen dat doen? Dan is dit je kans! Met deze beschuitbollen creëer je in no time een snelle, eenvoudige, Siciliaanse basis waar je alleen nog maar je favoriete toppings aan toe hoeft te voegen. Ik houd persoonlijk van de eenvoud van zacht gebakken aubergines en rode ui, maar je kunt ook helemaal los gaan met rozijnen, pijnboompitten, rucola en citroensap – voor een heel speciale smaakbeleving.

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Verhit de olie in een koekenpan op hoog vuur, voeg de aubergineplakken toe en bak ze 4-5 minuten, tot ze zacht zijn. Voeg dan de uienringen toe en bak alles nog 2-3 minuten.

Leg ondertussen de gehalveerde broodjes op een bakplaat en bestrijk ze met de tomatenpuree, circa 1/2 theelepel per broodje. Bak ze 8-10 minuten in de oven, tot de randjes goudbruin en knapperig zijn.

Haal de broodjes uit de oven en beleg ze met de aubergineplakken en uienringen. Strooi er tot slot wat basilicumblaadjes over en breng ze op smaak met een flinke snuf zeezout en zwarte peper.

TIP

In sommige (biologische) supermarkten vind je tubes tomatenpuree met kruiden. De toevoeging van kruiden geeft extra smaak – en is wel zo makkelijk voor jou. Als je alleen maar blikjes pure tomatenpuree kunt vinden, voeg dan een snufje gedroogde oregano toe.



Banaan-havermoutrepen met pecan en kaneel

VOOR CIRCA 8 REPEN

2 rijpe **bananen**, geschild

1 el **ahornsiroop**

200 g **havermout**
(grove vlokken)

snuf gemalen **kaneel**

handje **pecannoten**,
grof gehakt

Maak deze smeùge havermoutrepen voor een ontbijt on the go of een lekker tussendoortje voor in de middag. Hoe rijper de bananen, hoe zoeter de smaak, dus laat de ahornsiroop er gerust uit als je denkt dat de repen zoet genoeg zijn.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Prak de bananen tot een grove pasta in een kommetje en roer de ahornsiroop erdoor. Voeg de havermout, kaneel en pecannoten toe en kneed het mengsel met je handen tot een gelijkmatig deeg.

Druk het geheel in een kleine, ondiepe ovenschaal en strijk de bovenkant glad met de achterkant van een lepel. Zet 15 minuten in de oven, tot de bovenkant knapperig is. Haal de ovenschaal uit de oven en snijd de koek, terwijl hij nog warm is, in acht repen. Keer de schaal op een rooster en laat de repen volledig afkoelen.

TIP

Varieer naar hartenlust en vervang de pecannoten bijvoorbeeld door sultanarozijnen, gevriesdroogde frambozen of gedroogde cranberry's (waar kinderen ook dol op zijn).



Makkelijk en snel vegan koken met slechts vijf ingrediënten

Veganistisch koken ingewikkeld en tijdrovend? Niet met dit boek! In *5 ingrediënten vegan* laat

Katy Beskow zien hoe je met slechts vijf ingrediënten een heerlijke plantaardige maaltijd in elkaar zet. Met de 100 veelzijdige recepten voor bijvoorbeeld een frisse bloemkool-mangosalade, enchilada's met zoete aardappel of watermeloenijsjes zit er voor elk moment van de dag wel iets bij. Simpel, snel, lekker en allemaal hartstikke gezond!



BECHT