

Jason Tjon Affo

@theindigokitchen

WAT ETEN WE DEZE WEEK?



7 GRATIS KLEURRIJKE RECEPTEN UIT

VEGAN
SOUL FOOD



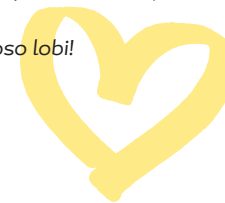


VOORWOORD

Tijdens zijn zoektocht naar een gezondere en energiekere levensstijl kwam comfortfoodchef, blogger en fotograaf Jason Tjon Affo in aanraking met veganisme. Inmiddels zes jaar vegan, kennen we Jason vooral van de prachtige foto's op zijn Instagramkanaal @theindigokitchen, waarop hij zijn kleurrijke gerechten en food for thought met ons deelt. Geïnspireerd door zijn Surinaamse roots en gerechten uit de wereldkeuken laat hij ons zien dat veganistisch eten onweerstaanbaar aantrekkelijk kan zijn. En dat niet alleen; Jasons exotische gerechten zijn eenvoudig te maken, gezond en overheerlijk! Geniet van de 60 toprecepten voor comfortfood in dit boek, voor elke mood en voor het hele jaar door, en van heel veel inspiratie en praktische tips. Life is a party.

'Nadat ik meer leerde over de gigantische voedselindustrie en de invloed die onze voeding op ons lichaam en het milieu heeft, besloot ik mijn levensstijl te veranderen en veganist te worden. In deze periode leerde ik experimenteren met verschillende ingrediënten en kleuren. Eten moet voor mij vooral goed op smaak zijn en aantrekkelijk gepresenteerd. Dankzij mijn nieuwe eetgewoontes voelde ik me bovendien al snel energiever en gezonder. Dit wilde ik met de wereld delen. Mijn missie om gezonde gerechten zonder stoffig imago te delen met mijn familie en vrienden was geboren. Ook werd ik door deze mentale en fysieke shift maatschappelijk bewuster en ging ik mij beetje bij beetje steeds meer inzetten voor sociaal-maatschappelijke problemen. Het is tegenwoordig mijn missie om te staan voor het welzijn van dieren en mensen. Hiervoor gebruik ik mijn stem, eten en een beetje creativiteit. Via mijn blog, Instagramkanaal en workshops probeer ik mensen samen te brengen en belangrijke onderwerpen aan te snijden.'

Soso lobi!



WE HEBBEN 7 RECEPTEN VOOR JE GESELECTEERD, EEN VOOR ELKE DAG. OP DE PAGINA HIERNA STAAN ZE AANGEGEVEN MET DE DAGEN VAN DE WEEK.

INHOUD



7

Voorwoord

8

Vegan soul food

10

Nooit meer misgrijpen

14

Alles over kleurrijk eten

26

Voor de ochtend en de middag

**MAANDAG
DINSDAG**

50

DONDERDAG > Blijf warm met deze soepen en curry's

74

Waar is dat feestje?

**WOENSDAG
VRIJDAG
ZATERDAG** >

108

Kom maar aan tafel!

138

Dit wil je erbij

166

Sweet treats

ZONDAG

188

Net dat beetje extra

210

Register

MAANDAG

VOOR DE OCHTEND EN DE MIDDAG

*Dé traktatie voor mijn loved ones: een goede stapel blauwgekleurde American pancakes!
Ik maak dit recept regelmatig. Het leuke is dat je eindeloos kunt blijven variëren met toppings.
Denk aan: vers fruit, noten en notenboters, kokosyoghurt met vanille enzovoort.*

BOSBES-PANCAKES

Voor 10 pannenkoeken
Bereidingstijd 30 minuten

INGREDIËNTEN

DE DROGE INGREDIËNTEN

- 300 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl baking soda
- 3 el suiker
- 1 el gebroken lijnzaad
- 2 el blauw spirulinapoeder (optioneel)

DE NATTE INGREDIËNTEN

- 400 ml sojadrink
- 1 tl azijn
- 1 el vanille-extract
- 150 g bosbessen
- kokosolie

LEKKER MET

- 50 g geroosterde hazelnoten, grof gehakt
- agavesiroop of maple syrup
- kokosyoghurt
- vers fruit, zoals banaan of bessen

BEREIDING

- 1 Meng de droge ingrediënten in een grote kom.
- 2 Meng in een andere kom de sojadrink, azijn en het vanille-extract en laat dit 5 minuten staan.
- 3 Voeg het sojadrinkmengsel en de bosbessen toe aan de droge ingrediënten en meng voorzichtig. Stop met roeren zodra het een geheel is, hierdoor blijven de pannenkoeken luchtig.
- 4 Verwarm per pannenkoek 1 eetlepel olie in een koekenpan op middel-hoog vuur. Giet voor elke pannenkoek een halve soeplepel beslag in de pan.
- 5 Wanneer er belletjes aan de bovenkant verschijnen, draai je de pannenkoek om en bak je deze nog 1 minuut.
- 6 Garneer de pannenkoeken met geroosterde hazelnoten, agavesiroop, kokosyoghurt en vers fruit.

TIP!

Gebruik voor een andere kleur eens bieten- of matchapoeder.



DINSDAG

VOOR DE OCHTEND EN DE MIDDAG

RAINBOW COMFORTBOWL

Zei er iemand eye-candy? Noedels die binnen een paar seconden van blauw naar roze veranderen en enkel natuurlijke kleurstoffen bevatten? Já, ze bestaan! En ik laat je zien hoe jij ze zelf kunt maken. Dit is trouwens een van mijn signature dishes. Mijn Insta-feed staat er vol mee.

1. UNICORNNOEDELS

Voor 2 porties

Bereidingstijd 10 minuten

INGREDIËNTEN

- ¼ rodekool
- 1 pakje glasnoedels à 100 g (toko)

BEREIDING

- 1 Leg de rodekool in een pan en voeg zoveel water toe dat deze onderstaat. Breng aan de kook.
- 2 Kook tot het water een diep blauwpaarse kleur krijgt. Zet het vuur uit. Giet door een zeef en vang het vocht op.
- 3 Bewaar de rodekool voor verderop in het recept.
- 4 Week de glasnoedels 2-4 minuten in het warme rodekoolwater totdat ze blauw en zacht zijn.
- 5 Giet ze af in een zeef en spoel de noedels af onder koud stromend water, laat uitlekken en zet apart.

TIPS!

Voeg meer rodekool toe voor een intensere kleur. Zo krijg je neon kleuren. Met minder rodekool wordt het meer pastel.

Als je iets zuurs zoals limoen of citroen over de noedels uitperst worden ze roze.

Je kunt dezelfde techniek toepassen met witte rijst. Deze kleurt wel iets minder.



DINSDAG

VOOR DE OCHTEND EN DE MIDDAG

2. STICKY TEMPÉ

Voor 4 porties
Bereidingstijd 20 minuten

INGREDIËNTEN

250 g tempé, in reepjes van 1 x 2 cm
3 el ketjap manis
1 tl curry-madraspoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl gemalen piment
1 tl gedroogde chilivlokken
1 tl kaneelpoeder

BEREIDING

- 1 Verhit op middelhoog vuur 0,5 centimeter olie in een diepe koekenpan. Bak de tempé in de olie tot deze goudbruin is. Schep de tempé uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier. Haal de overgebleven olie uit de pan.
- 2 Doe de tempé weer terug in de pan en voeg de ketjap en specerijen toe. Bak 3 minuten al omscheppend op laag vuur of totdat de ketjap licht begint te karamelliseren.
- 3 Schep de sticky tempé uit de pan op een bord.

3. GEMARINEERDE WORTEL

Voor 4 porties
Bereidingstijd 10 minuten

INGREDIËNTEN

2 middelgrote wortels
2 el rijstazijn
1 tl gerookte-paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl sojasaus
1 tl gemberpoeder
1 el sesamolie
1 tl geroosterd sesamzaad

BEREIDING

- 1 Snijd de wortel met een spiraalsnijder of een dunschiller in sliertjes of dunne reepjes.
- 2 Doe in een kom, voeg de rest van de ingrediënten toe en meng deze goed.
- 3 Laat 15 minuten marineren.

TIPS!

De wortel wordt lekkerder als je hem langer marineert, verdubbel dit recept voor in salades of als garnering of op broodjes. Bewaar in de koelkast.

Je kunt variëren met de kruiden. Voeg bijvoorbeeld liquid smoke toe voor een rokerige smaak of een beetje agavesiroop voor een zoetere versie.

DINSDAG

VOOR DE OCHTEND EN DE MIDDAG

4. GEBAKKEN RODEKOOL

Voor 2 porties
Bereidingstijd 10 minuten

INGREDIËNTEN

gekookte rodekool (*die je hebt gebruikt voor de unicornnoedels*)
2 el ketjap manis
1 tl knoflookpoeder
1 lenteui, in ringetjes gesneden
3 el edelgistvlokken (*natuurvoedingswinkel*)
½ tl gemalen cayennepeper
1 el zonnebloemolie

BEREIDING

- 1 Laat de rodekool goed uitlekken. Snijd in stukjes.
- 2 Verhit de olie in een koekenpan en bak de kool met de andere ingrediënten al omscheppend op middelhoog vuur.
- 3 Bak 7 minuten of tot het meeste vocht is ingekookt.

5. SAMENSTELLING BOWL

INGREDIËNTEN

2 porties unicornnoedels
2 porties sticky tempé
2 porties gemarineerde wortel
2 porties gebakken rodekool

LEKKER MET

miso-bramensaus
rodekool op zuur
gekookte of ontkiemde peulvruchten
eetbare bloemen

- 1 Verdeel de noedels, tempé, gemarineerde wortel en gebakken rodekool over twee kommen.
- 2 Vul naar smaak aan met extra groenten.

TIP!

Je kunt met de verschillende recepten in dit boek eindeloos variëren om jouw unieke bowl samen te stellen.

WOENSDAG

WAAR IS DAT FEESTIE?

Deze aardappelkoekjes zijn de perfecte party snack. Je pakt ze makkelijk op en ze zijn binnen no time verdwenen. De kruidige champignonvulling is een fijne verrassing.

GEVULDE AARDAPPELKOEKJES

*Voor 12-14 koekjes
Bereidingstijd 45 minuten*

INGREDIËNTEN

VOOR DE VULLING

- 1 el zonnebloemolie
- 1 rode ui, fijngehakt
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 rode chilipeper, fijngehakt
- 250 g champignons, fijngehakt
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder
- peper en zout

VOOR DE AARDAPPELKOEKJES

- 1 kg kruimige aardappelen, geschild
- 3 el edelgistvlokken (*natuurvoedingswinkel of -schap*)
- 10 g bieslook, gehakt
- ½ tl gemalen zwarte peper
- 1 tl uienpoeder
- 80 g kleefrijstmeel (*toko*)
- 1 tl gemalen kurkuma
- 40 g tapiocameel (*toko*)
- zonnebloemolie

BEREIDING

VULLING

- 1 Verwarm de olie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de ui 2 minuten aan, voeg dan de knoflook, chilipeper en champignons toe. Bak 8 minuten tot het meeste vocht uit de champignons is verdampd.
- 2 Voeg de komijn, oregano en Chinees vijfkruidenpoeder toe, breng op smaak met peper en zout. Zet apart.

AARDAPPELKOEKJES

- 3 Kook de aardappelen 15 minuten, tot je er makkelijk met een vork in kunt prikken. Giet af en laat 2-3 minuten afkoelen.
- 4 Stamp de aardappelen tot een fijne puree. Meng de edelgistvlokken, bieslook, zwarte peper, uienpoeder, het kleefrijstmeel, de kurkuma en het tapiocameel erdoor.
- 5 Maak je handen een beetje nat met olie of water en neem telkens 4 eetlepels van het aardappeldeeg. Maak er een bolletje van, duw hier een holletje in en schep er een lepel van de vulling in. Vouw goed dicht en druk voorzichtig plat tot een burger.
- 6 Verhit 0,5 centimeter olie in een pan op middelhoog vuur. Bak de aardappelkoekjes aan beide kanten tot ze goudbruin zijn.
- 7 Serveer de aardappelkoekjes als snack, bijgerecht of met een sausje.

TIP!

Je kunt ook vegan kaas toevoegen aan de vulling voor een kaas-aardappelkoekje.





DONDERDAG

BLIJF WARM MET DEZE SOEPEN & CURRY'S

Een bak rijst met zoete aardappel in kokosmelk met limoenblad en curry madras. Deze curry zit vol met ongelooflijk voedzame ingrediënten en elke hap is even smaakvol. Maak het jezelf gemakkelijk met een kom van je homemade curry op schoot en droom weg naar het zonnige Oosten. What more could you ask for?

ZOETE-AARDAPPEL-KOKOSCURRY

Voor 3-4 personen
Bereidingstijd 50 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 el zonnebloemolie
- 1 ui, fijngehakt
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 rode chilipeper, fijngehakt
- 1 tomaat, fijngehakt
- 1 el tomatenpuree
- 1 el curry-madraspoeder
- 500 g zoete aardappelen, geschild en in stukken
- 1 blik kikkererwten à 400 g, afgespoeld en uitgelekt
- 2 limoenbladeren
- 700 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 1 blik kokosmelk à 400 ml

LEKKER MET

- koriander, grof gehakt
- limoen, in partjes
- rode chilipeper, gehakt

BEREIDING

- 1 Verwarm de olie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui 2 minuten en voeg de knoflook, chilipeper en tomaat toe. Bak omscheppend 1 minuut mee.
- 2 Voeg de tomatenpuree, curry madras, zoete aardappel, kikkererwten, limoenbladeren, het water en bouillonblokje toe. Breng al roerend aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken.
- 3 Voeg de kokosmelk toe, roer door en breng aan de kook. Laat nog 15 minuten koken.
- 4 Garneer met koriander, limoen en eventueel extra gehakte chilipeper. Serveer met rijst of brood.

TIP!

Gebruik paarse zoete aardappelen voor een andere kleur.



VRIJDAG

WAAR IS DAT FEESTIE?

Veel kleur en enkel plantaardige ingrediënten. Vanaf nu til jij sushi naar een heel ander niveau. De voorbereiding van deze sushi kan dan ook tijdrovend zijn, maar het resultaat is verbluffend!

REGENBOOGMAKI

Voor 42-50 stukjes
Bereidingstijd 1½ uur
Nodig: sushimatje

INGREDIËNTEN

VOOR DE WORTEL EN PAPRIKA

- 1 grote winterwortel, geschild en in dunne reepjes
- 2 tl sojasaus
- 2 tl rijstazijn
- ¼ tl zout
- 1 tl sesamolie
- ½ tl chilivlokken
- ½ tl knoflookpoeder
- 2 paprika's

VOOR DE SUSHI

- 500 g sushirijst
- 50 ml rijstazijn
- 1 el suiker
- ½ tl zout
- 1 avocado, in reepjes gesneden
- 1 komkommer, in reepjes gesneden
- 6-7 norivellen

VOOR DE KLEUREN

- gochujang pasta - oranje
- gemalen kurkuma - geel
- matchapoeder - groen
- blauw spirulinapoeder - blauw
- acaibespoeder - paars
- pitayapoeder - roze

LEKKER MET

- sojasaus
- wasabi

BEREIDING

WORTEL EN PAPRIKA

- 1 Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Meng de wortel met sojasaus, rijstazijn, zout, sesamolie, chilivlokken en knoflookpoeder en laat 30 minuten marinieren.
- 3 Verwarm de oven voor op de grillstand tot 220 °C. Leg de hele paprika's op de bakplaat en zet deze onder de grill. Draai de paprika's om als de bovenkant zwart wordt. Ga zo door tot de hele paprika geblakerd is.
- 4 Doe de paprika's in een kom en bedek met een deksel of folie. Wanneer ze na ongeveer 20 minuten zijn afgekoeld kun je gemakkelijk het velletje en de zaadjes verwijderen en de paprika in reepjes snijden.

SUSHI

- 5 Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Doe de rijst in een schaal en meng met een houten lepel de rijstazijn, suiker en het zout erdoor.
- 6 Verdeel de rijst over bakjes en voeg aan elk bakje een kleurstof toe.
- 7 Leg 1 norivel met de glimmende kant omlaag op een sushimatje. Bedek het vel met een gelijkmatige laag van de rijst en laat 2-3 centimeter van de onderkant leeg. Bouw de kleuren op als een regenboog.
- 8 Leg 2 centimeter van de bovenkant de wortel, paprika, komkommer en avocado.
- 9 Maak de onderkant van het norivel een beetje nat met water. Pak de bovenkant en rol het met het matje naar je toe. Probeer de rol zo strak mogelijk te maken. Leg de rol met de naad naar onderen.
- 10 Snijd de rollen met een vlijmscherp nat mes in kleine rolletjes. Serveer met sojasaus en wasabi.



ZATERDAG

WAAR IS DAT FEESTIE?

Deze broodjes met knoflook en vegan kaas kosten misschien wat extra tijd om te maken, maar ze zijn het meer dan waard. De rolls smaken zo goed, dat je de hele batch op wilt eten zodra de broodjes uit de oven komen. Perfect voor bij het diner of een brunch met vrienden.

GARLIC & CHEESE ROLLS

Voor 10 broodjes

Bereidingstijd 2 uur

Nodig: ovenschaal van circa 40 x 27 cm

INGREDIËNTEN

350 ml sojadrink, lauw
1 el rietsuiker
1 pakje gist à 7 g
5 el olijfolie
½ tl zout + 1 tl voor de knoflookboter
570 g bloem + extra om te bestuiven
7 teentjes knoflook, fijngehakt
20 g peterselie, fijngehakt
15 g basilicum, fijngehakt
3 el vegan boter of margarine,
gesmolten
150 g vegan geraspte kaas

LEKKER MET

peterselie of basilicum, grof gehakt
blauwe knoflookmayonaise

TIP!

Voeg tegelijk met de geraspte kaas een beetje tomatensaus en oregano toe voor pizza-achtige broodjes.

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed de ovenschaal met bakpapier.
- 2 Meng de sojadrink, suiker en gist in een grote kom. Laat 5 minuten staan tot de gist geactiveerd is en belletjes vormt.
- 3 Voeg de olijfolie toe en meng. Voeg het zout en de bloem in gedeeltes toe. Kneed het deeg circa 15 minuten. Doe het deeg in een schone kom en bedek met een vochtige theedoek. Laat het deeg 45 minuten rijzen op een warme, tochtvrije plek.
- 4 Terwijl het deeg rijst, meng je in een kom de knoflook, 1 theelepel zout, peterselie en het basilicum met de vegan boter of margarine.
- 5 Strooi wat bloem op het keukenblad en rol het deeg uit. Maak een rechthoek die iets minder dan 1 centimeter dik is.
- 6 Bestrijk de deegplak met de knoflookboter, bestrooi met de geraspte kaas. Laat aan de onderkant 5 centimeter van het deeg onbedekt. Rol het deeg van boven naar beneden op tot een lange cilinder.
- 7 Snijd deze in tien stukken. Leg de plakken naast elkaar in de ovenschaal. Dek af met een vochtige theedoek. Laat 45 minuten rijzen.
- 8 Bestrijk de bovenkant van de gerezen broodjes met een beetje olijfolie voordat je ze in de oven zet. Bak 25 minuten of tot de bovenkant mooi goudbruin is.
- 9 Laat de broodjes afkoelen en garneer met peterselie of basilicum en blauwe knoflookmayonaise.

ZONDAG

SWEET TREATS

Zodra ik deze repen maak, zijn ze binnen no time op. En terecht! De combinatie van kokos, matcha, chocolade en de dadel-cashewbodem is off the hook.

MATCHA-KOKOSREPEN

*Voor 10 repen
Bereidingstijd 15 minuten
Tijd in vriezer 3 uur*

INGREDIËNTEN

250 g dadels, pit verwijderd
150 g cashewnoten, ongeroosterd
60 g havermout
80 g kokosolie, gesmolten
50 g agavesiroop
150 g geraspte kokos
1 tl matchapoeder
100 g pure chocolade (70%)

BEREIDING

- 1 Doe de dadels, cashewnoten en havermout in de kom van de keukenmachine en mix tot je een samenhangend mengsel hebt.
- 2 Bekleed het bakblik met bakpapier en verdeel het mengsel over de bodem. Druk goed aan met de achterkant van een lepel.
- 3 Meng de kokosolie, agavesiroop, kokos en matchapoeder in een kom. Verdeel dit over het mengsel in het bakblik, druk goed aan.
- 4 Zet het bakblik 3 uur in de vriezer.
- 5 Snijd daarna in tien repen.
- 6 Smelt voor de topping de chocolade au bain-marie in een kom. Roer af en toe. Dit kan ook in de magnetron. Verwarm dan telkens 15 seconden op de hoogste stand, roer en herhaal tot de chocolade gesmolten is.
- 7 Leg de repen op een vel bakpapier of een taartrek. Sprengel de gesmolten chocolade over de repen. Laat afkoelen in de koelkast of vriezer.
- 8 Bewaar de repen goed verpakt in de vriezer. Haal ze ruim op tijd eruit en serveer op kamertemperatuur.

TIP!

Je kunt het matchapoeder vervangen door cacao-poeder, bieten- of blauw spirulinapoeder voor een andere kleur en smaak.

Dit recept komt uit **VEGAN SOUL FOOD** van Jason Tjon Affo



60 KLEURRIJKE RECEPTEN

Vegan soul food, beter laat de kleurrijke keuken van Jason zich niet omschrijven. Geïnspireerd door zijn Surinaamse roots en gerechten uit de wereldkeuken laat hij je zien dat veganistisch eten onweerstaanbaar aantrekkelijk kan zijn en voedzaam voor zowel body als soul. Denk aan traditionele pom, een kruidige cassavesoep of een broodje sticky tempé. En wat dacht je van regenboogsushi, kazige polenta-frietjes of matcha-kokosrepen? Instant happiness!

De Surinaams-Nederlandse Jason Tjon Affo, fotograaf, foodstylist en kok, is bekend van het geliefde lifestyleplatform @theindigokitchen.

‘Met zijn sprankelende persoonlijkheid en kleurrijke recepten weet Jason als geen ander hoe je van elk diner een feestje maakt. Ik kan niet wachten om uit dit boek te koken!’ - **Lisa Stel**, Lisa goes vegan

‘Eat a rainbow is een piece of cake met dit werkelijk prachtige en originele kookboek van Jason. Vegan eten is voor mij genieten zonder concessies en het is de toekomst. *Vegan soul food* overtuigt zelfs de rascarnivoor of kaasverslaafde vaker voor vegan eten te kiezen (en anders zijn ze gek!). De rijstnoedelsalade en gemarmerd bananenbrood zijn mijn favorieten. Een must-have om op je keukenplank te hebben staan!’ - **Nina Pierson**, influencer en eigenaar van SLA

‘De prachtige, wereldse gerechten van Jason zijn zo kleurrijk! Dit betekent dat je veel variatie in voedingsstoffen binnenkrijgt én het eten ervan een feestje is. Enjoy!’ - **Rens Kroes**, kookboekenauteur en blogger

