



Vegan parmesan

Versie 1

- 100 gr ongezouten, ongebrande cashewnoten
- 3 el edelgistvlokken
- Peper en zout

Maal de cashewnoten fijn in de keukenrobot.

Niet te lang, anders komen de oliën vrij en krijg je een notenbrij.

Voeg de edelgistvlokken toe, en breng op smaak met peper en zout.

Versie 2

- 140 gr ongebrande, ongezouten cashewnoten
- 4 El edelgistvlokken
- ½ tl lookpoeder
- ¼ tl uipoeder
- zout

Doe alle ingrediënten voor de plantaardige parmesan in de keukenrobot of blender en mix korrelig fijn. Proef en kruid bij naar smaak.

Bewaar in een afgesloten potje en gebruik voor vanalles waar je anders Parmesan zou opdoen.

Je kan een grotere portie in 1 keer maken en ongeveer een 10-tal dagen luchtdicht in de koelkast bewaren.



Asperges- en krieltjes salade

Ingrediënten voor 2 personen:

- 60 gr zwarte linzen (of een blik)
- 100 gr groene asperges
- 100 gr witte asperges, geschild
- 150 gr krielaardappelen (of vastkokende aardappelen), gewassen en in hapklare stukken
- 2 stengels witte selder in stukjes gesneden
- 50 gr rucola

- 3 el citroensap
- 1 kl ahornsiroop
- 1 kl (graantjes)mosterd
- Peper en zout

- Zonnebloempitten

Kook de zwarte linzen in groentebouillon volgens de verpakking. Giet af en laat afkoelen. (Of spoel de linzen uit blik goed af en laat uitlekken)

Kook de krieltjes beetgaar. Giet af en laat afkoelen.

Breek de harde onderkanten van de asperges en snij ze in schuine stukken. De schillen en de witte onderkanten kan je eventueel gebruiken om aspergesoep te maken.

Stoof de asperges beetgaar in een pan met een dun laagje groentebouillon. En laat ook dit afkoelen.

Maak ondertussen de dressing door het citroensap, de honing, de graantjesmosterd en peper en zout te mengen.

Schep alle groenten in een schotel, meng er de rucola en de dressing onder en werk af met zonnebloempitten.

Smakelijk !



Gewokte groenten met curry-pindasaus

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 rode paprika in reepjes gesneden
- 1 rode ajuin in halve ringen gesneden
- 1/2 spitskool in reepjes gesneden
- 1 teentje knoflook
- 1 cm gember, fijngesneden
- 100 gr sojascheuten

- 150 gr sobanoedels

- 1 el ahornsiroop
- 2 el pindakaas (ongezoet)
- 1/4 tl kerriepoeder
- 1/4 tl komijnpoeder
- 1/4 tl kurkuma
- 5 el sojasaus
- Verse koriander

Zet de wok op het vuur en bak de knoflook en de ajuin kort aan. Voeg na een minuutje de gember, paprika, de spitskool en de sojascheuten toe.

Meng alle ingrediënten voor de saus en voeg het geheel aan de groenten toe. Roer regelmatig om tot de groenten gaar zijn.

Bereid ondertussen de sobanoedels zoals op de verpakking staat.

Serveer met verse koriander

Smakelijk !



Groentepaté

Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gr tofu
- 3,5 el olijfolie
- 3,5 el sojasaus
- 1 tl groentebouillon in poedervorm (of 1/3 verbrokkeld blokje)

- 5 el water
- 15 gr pijnboompitten
- 125 gr prei, gewassen en fijngehakt
- 125 gr wortelen, geschild en fijngehakt

Verwarm de oven voor op 180°C

Doe de tofu, olijfolie, groentebouillon, water en pijnboompitten in een blender en mix alles tot een gladde massa.

Doe dit mengsel in een kom en voeg de prei en wortel toe en meng goed.

Doe de paté in een ingevette ovenschaal en zet hem in de oven tot de bovenkant goudbruin kleurt (35 à 40 min)

Laat afkoelen en serveer op toastjes of als broodbeleg.

Je kan deze paté ook invriezen in plakjes.

Smakelijk !



Kokos-broccolisiep

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 broccoli in stukken
- 1 ajuin, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote aardappel, geschild en in grote stukken
- 1 courgette in grote stukken
- 1 l groentebouillon

- 250 ml dikke kokosroom
- 4 el pompoenpitten
- 2 el lijnzaad
- Ev muntblaadjes

Verhit olie in een kookpot en stook de groenten aan. Voeg de groentebouillon toe en laat een 15-tal min sudderen, of tot de groenten gaar zijn.

Mix de soep met een staafmixer.

Meng de zaden.

Schep de soep in de kommen en werk af met een lepel dikke kokosroom, de zadenmix en eventueel een muntblaadje

Smakelijk !



Portobello's met zoete aardappelpuree

Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 grote portobello's (of 4 kleinere)
- 2 grote zoete aardappelen, geschild en in stukken gesneden
- 1 grote frietaardappel, geschild en in stukken gesneden
- 1 verse kurkumawortel (of kurkumapoeder)
- 50 gr rode linzen
- 1 rode paprika, in kleine stukjes
- Platte peterselie, gehakt
- Gemengde salade
- olijfolie

Verwarm de oven voor op 180°C.

Neem een grote kookpot en kook de 2 soorten aardappelen samen met de rode linzen en de kurkumawortel gaar.

Smeer ondertussen de portobello's rondom rond in met olijfolie en plaats ze in een ovenschaal.

Giet alles af en laat kort uitdampen.

Pureer met een stamper en kruid met peper en zout.

Meng er de platte peterselie onder.

Vul de portobello's ruim met de puree en zet de schotel in de oven.

Afhankelijk van de grootte zijn de portobello's klaar in ong 15 à 20 min.

Prik hiervoor met een vork in de portobello's.

Serveer met een frisse gemengde salade en de rest van de puree.

TIP: je kan dit recept ook met kleine boschampionns maken en als aperitiefhapje serveren bij een BBQ.

Smakelijk !



Quesadilla's met guacamole en paprika

Ingrediënten voor 2 personen:

- 4 volkoren tortilla's
- 2 avocado's of guacamole
- Sap van 1/2 limoen
- 1 rode paprika in kleine stukjes gesneden
- 1 grote tomaat in kleine stukjes gesneden (zonder pitjes)
- Klein blikje maïs, uitgelekt

Pureer de avocado's met een vork en breng op smaak met het sap van de limoen, peper en zout.

Verdeel de guacamole over 2 tortilla's, beleg met de paprika, tomatenblokjes en de maïs en bedek met een andere tortilla.

Verhit olijfolie in een pan. Leg voorzichtig de gesloten tortilla in de pan en druk lichtjes aan.

Om makkelijk om te keren, leg je een bord omgekeerd op de tortilla, draai het geheel om en schuif dan de tortilla voorzichtig terug in de pan om de andere kant te bakken.

Maak zo van de 4 tortilla's , 2 quesadilla's.

Ze zijn het lekkerst warm, maar koud kan natuurlijk ook.

Smakelijk !



Gouden quinoa-taboulé

Ingrediënten voor 2 personen:

- 80 gr quinoa, gewassen en uitgelekt
- ¼ tl kurkumapoeder of 0,5 cm verse kurkumawortel, geraspt

- 1 el citroensap (of limoensap)
- 1 el ahornsiroop (eventueel)
- Kruid naar smaak met peper, zout, tijm en paprikapoeder

- 125 gr gekookte kikkererwten
- 2 tomaten in blokjes gesneden
- 1 kleine rijpe avocado, geschild, ontpit en in blokjes gesneden
- 50 gr komkommer in blokjes
- 10 gr verse peterselie gehakt (verse munt of koriander kan ook)
- 1 lente uitje, in ringetjes gesneden
- 50 gr rucola (verse bladspinazie of andere sla kan ook)

Kook de quinoa zoals op de verpakking vermeld staat. Voor extra smaak kan je groentebouillon aan het water toevoegen.

Laat de quinoa afkoelen

Maak ondertussen de dressing door in een kleine kom de citroen, de ahornsiroop en de kruiden te mengen met 3 eetlepels water

Wanneer de quinoa voldoende is afgekoeld kan je de kikkererwten, tomaten, avocado, komkommer, peterselie en lenteui toevoegen.

Giet een deel van de dressing over de taboulé en meng goed om.

Dek af en laat ong 1u trekken in de koelkast zodat de smaken zich goed mengen.

Serveer met de rucola en extra dressing.

Je kunt alle ingrediënten voor dit gerecht vooraf klaarmaken.

Samenstellen doe je best op de dag zelf, zo smaakt hij het lekkerst.

Smakelijk !



Linzen-appelspread

Ingrediënten voor 4 personen:

- 150 gr rode linzen
- 300 gr rode appels
- 1 ajuin, fijngesnipperd
- 200 ml groentenbouillon
- Peper en zout

Verwijder het klokhuis en snij de appels in stukken. Kook ze met 1 à 2 tl water gaar.

Kook de linzen gaar in de groentenbouillon tot alles is opgenomen en de linzen in moes uiteenvallen. Kook zo goed mogelijk droog en roer intussen zodat de linzen niet aanbakken.

Bak de ui glazig.

Mix de linzen, de gare appels en de ui fijn met een staafmixer of een blender. Kruid indien nodig bij met peper en zout.

De verse spread kan wat loperig zijn, maar ze stijft op in de koelkast.

Smakelijk !



Romige bloemkolen – kikkererwten salade

Recept van Deliciously Ella

Voor 2 personen

- 1 broccoli in roosjes
- 1 kleine bloemkool in roosjes
- 150 gr champignons in vieren gesneden
- 340 gr gekookte en afgegoten kikkererwten
- (ruime) handvol verse platte peterselie, grof gesneden. Beetje apart houden voor presentatie
- Zout & peper
- Kurkumapoeder
- 20 gr pijnboompitten ter afwerking

Voor de dressing

- 2 grote eetlepels kokosyoghurt (of een andere plantaardige yoghurt)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijn gesneden

Verwarm de oven voor op 220°C

Neem een grote bakplaat en meng de bloemkool en broccoli met wat olijfolie, peper en zout. Voeg de ook de gesneden champignons en de gekookte kikkererwten toe en zet in de oven voor minstens 15min. Afhankelijk van de grootte van de roosjes.

Haal alles uit de oven wanneer beetgaar en laat afkoelen.

Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen.

Rooster de pijnboompitten kort in de pan. Opgelet dat ze niet aanbakken !

Als de groenten zijn afgekoeld, meng je er de peterselie en dragon onder. Meng de dressing onder de salade en werk af met de geroosterde pijnboompitten en de extra peterselie.

Smakelijk !!



Venkel à la Jamie Oliver

Ingrediënten voor 2 personen:

- 3 venkelknollen
- 2 grote tomaten
- 1 hand ontpitte zwarte olijven
- 1 teen knoflook, gepeld en in fijne plakjes gesneden.
- 100 gr volkoren bulgur
- Verse tijm of gedroogde tijm
- Olijfolie
- Peper, zout

Bereiding:

Verwarm de oven op 220°C

Haal de pluizige toppen van de venkel af. Snij ze fijn en doe ze in een ovenschaal

Snij de venkelknollen in 4-en, snij het harde stuk er af en snij verder in reepjes

Snij de tomaten in kwartjes

Doe de venkel, samen met de tomaatjes, de look, de ontpitte olijven en de tijm in de grote ovenschaal en hussel door elkaar.

Kruid nog af met peper en zout.

Zet ong 30 min in de oven

Kook ondertussen de volkoren bulgur volgens de verpakking.

Schep op elk bord wat bulgur met daar bovenop de venkel.

PS dit recept laat zien dat je met een kleine aanpassing makkelijk een bestaand recept volwaardig en plantaardig kunt maken. Aan dit recept is volkoren bulgur toegevoegd als "vuller". Als extra zou je ook nog linzen, bonen of kikkererwten kunnen toevoegen.

Kijk dus zeker eens in je eigen kookboeken en zie wat je kunt aanpassen. Keuze genoeg.

Smakelijk !



Speedy minestrone

Ingrediënten voor 4 personen:

- 0,5 kg (diepgevroren) minestronegroenten
- 1l groentenbouillon
- 1 klein blikje tomatenconcentraat
- Eventueel restje gebroken tagliatelle

Stoof de groenten kort aan en roer er de tomatenconcentraat onder.

Voeg de groentenbouillon toe en breng aan de kook.

Laat een 15-tal minuten sudderen.

Schep in een kommetje en geniet.

Smakelijk !



Volkoren penne met romige bloemkoolsaus, basilicum en erwten

Ingrediënten voor 2 personen:

- 200 gr volkoren penne
- 300 gr bloemkool in roosjes
- 100 gr erwten (diepvries)
- 1 dl sojaroom
- 1 bosje basilicum
- 1 onbespoten citroen
- Vegan parmesan

Kook de helft van de bloemkoolroosjes gaar in gezouten water.

Giet af en mix met de sojaroom, de citroenzeste, de helft van de basilicum, peper en zout.

Kook in 3 min de erwten gaar en giet af.

Kook de volkoren pasta.

Snijd de overige rauwe bloemkoolroosjes in plakjes en bak ze in wat olijfolie.

Giet de pasta af, verwarm de bloemkoolsaus en roer de pasta, de gebakken bloemkool, de erwten en 3 el vegan parmesan door de saus.

Of meer naar smaak natuurlijk.

Smakelijk !



Peperonata met olijven

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- ½ ui in halve ringen gesneden
- (Ev 1 rode chilipeper, zaadlijst verwijderd en in halve maantjes gesneden)
- 1 teen knoflook, gesnipperd
- 2 tomaten, in blokjes gesneden
- 25 gr groene of zwarte olijven zonder pit
- 1 el gedroogde oregano
- 10 gr kappertjes
- Paar dikke sneden volkoren (rogge)brood

Optioneel, maar maakt het wel lekkerder:

Verwarm de oven p 200 °C

Halveer de paprika's en verwijder de zaadjes. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat met de velkant naar boven. Grill de paprika's 4 tot 8 min, tot ze zwart kleuren.

Neem uit de oven en bedek ze een 2-tal minuten met een koude vochtige handdoek. Haal nu met een keukenmesje het vel van de halve paprika's en snij ze in stukken van 2 cm

Verhit wat olie in een pan en fruit de ui glazig met de knoflook.

Voeg de andere ingrediënten toe en stooft het geheel gaar.

Breng op smaak met peper, zout en de oregano.

Schep de peperonata in een kom en serveer met een stevig stuk roggebrood.

Dit is zowel warm als koud lekker.

Smakelijk !



Gevulde courgettes

Ingrediënten 2p:

- 2 courgettes
- 1 rode paprika in blokjes gesneden
- 100 gr (bos)champignons in blokjes gesneden
- 1 kleine rode ui fijngesnipperd
- 150 gr volkoren rijst
- 1 teentje look
- 50 ml groentebouillon om aan te stoven
- Peper, zout, kruiden
- Vegan parmesan

Kook de volkoren rijst zoals op de verpakking vermeld staat en verwarm de oven voor op 180°C.

Snij de courgettes overlangs in 2 helften en hol ze een beetje uit met een mesje en een lepel.

Snij de uitgehaalde delen in stukjes.

Zet een grote pan of wok op het vuur en stook hierin de ui en de look aan in een beetje groentebouillon. Voeg vervolgens de paprika toe en daarna de courgetteblokjes en de champignonblokjes.

Roerbak tot ze bijna gaar zijn.

Giet eventueel het sap af en voeg de uitgelekte, gekookte volkoren rijst toe. Kruid naar smaak met peper, zout en bvb provençaalse kruiden of verse bladpeterselie

Leg de gehalveerde en uitgeholde courgettes in een ovenschaal en vul ze met het rijstmengsel. Werk af met de plantaardige parmesan. Mocht je teveel vulling hebben, hou die dan even apart.

Zet het geheel een 30-tal minuten in de oven. Prik in de courgette om te checken of deze gaar zijn.

Serveer met een frisse tomatensalade en eventueel de overschot van de vulling.

Smakelijk !



Volkoren pancakes

Ingrediënten voor 4 personen:

- 150 gr meel
 - 1 tl bakpoeder
 - 1 tl (gebroken) lijnzaad (of chiazaad)
 - 3 tl water
 - 250 ml plantaardige melk (rijstmelk is lekker zoet)
 - 2 el neutrale olie (zonnebloem-, koolzaad- of maïsolie)
-
- 2 rode, zoete appels

Meng het lijnzaad met het water en roer af en toe om.

Meng het bakpoeder onder het meel en voeg beetje bij beetje de melk toe onder voortdurend roeren. Voeg ook de olie toe.

Als laatste voeg je het lijnzaad"papje" toe.

Zorg dat er geen klonters in het beslag zitten.

Zet even aan de kant.

Verwijder het klokhuis uit de appels en snij ze in partjes.

Verhit de appelpartjes zachtjes in een pan.

Verwarm een andere pan en bak dikke pancakes.

Maak een torentje van pancakes afgewisseld met appelpartjes.

Smakelijk !



Gierstsalade met geroosterde groenten

Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 wortelen, in stukken of plakjes
- 1 pastinaak in stukken of plakjes
- 1 rode ajuin, in halve ringen gesneden
- 1 tl komijn
- 1 appelsien, geschilde en in plakken van 0,5 cm
- 100 gr volkoren gierstkorrels (of tarwekorrels)n
- Groentenbouillon
- 50 gr hazelnoten, grof gehakt
- ½ Bussel platte peterselie, grof gehakt
- Veldsla

Dressing

- 1 teentje knoflook, geperst
- Sap van halve appelsien
- Sap van 1 citroen
- 1 tl gemalen komijn
- Kaneel
- 3 el olijfolie

Leg de wortelen, pastinaak en rode ui op de bakplaat, bestrooi met peper, zout en komijn en besprenkel met olijfolie. Hussel door elkaar zodat alle groentjes bedekt zijn.

Bak de groenten in de oven op 180°C in een 20 à 30-tal min tot ze beetbaar zijn.

Schik de appelsienschijfjes in een 2^{de} ovenschaal en besprenkel met wat olijfolie en rooster ze een 15-tal min mee in de oven. Tot de randjes knapperig zijn en binnenin nog sappig.

Voeg de laatste 5 min de noten toe en rooster ze mee.

Bereid ondertussen de gierstkorrels volgens de verpakking in groentebouillon.

Meng de geroosterde groenten en de peterselie onder de gierstkorrels, schik er de citrusplakjes op en bestrooi met de noten.
Serveer op een bedje van veldsla en werk af met de dressing.

Smakelijk !



Vegan bloemkool parmentier

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 bloemkool in roosjes gesneden
- 400 gr aardappelen voor puree
- 500 gr kastanjechampignons in kleine blokjes gesneden
- Teentje look
- Plantaardige bakboter
- Havermelk
- Edelgistvlokken
- Peper & zout
- Vegan parmesan (cfr apart recept)

Stoof de champignons aan met het teentje look, kruid met peper en zout.
Giet af en zet even opzij.

Stoom (of kook) de bloemkoolroosjes beetgaar.

Boen de aardappelen, of schil ze en kook ze gaar.

Giet af en stamp ze fijn.

Voeg wat plantaardige bakboter toe voor de smeuïgheid en voeg zoveel havermelk toe als nodig om een net niet stevige puree te maken.

Neem een ovenschaal met hoge rand.

Giet nogmaals de champignons af en verdeel ze over de bodem van de ovenschaal.

Leg hierop de bloemkool en bestrooi met vegan parmesan met daarop de puree.

Bestrooi met chapelure en een paar klontjes plantaardige bakboter en zet even onder de grill voor een mooi korstje.

Geen bloemkool gevonden? Dit gerecht kan ook met broccoli, wortelen of erwtjes. Of meng een extra smaakje door de puree, zoals bvb pastinaak, verse spinazie, postelein,....

Dit gerecht kan je ook in aparte porties in de diepvries bewaren.

Smakelijk !

Barbara