



# VEGAN IN 5

**MEER DAN 100 EENVOUDIGE EN LEKKERE  
RECEPTEN MET MAAR 5 INGREDIËNTEN**

**ROXY POPE & BEN POOK**

Spectrum



Inleiding 10

**ONTBIJT  
& BRUNCH** 44

**LICHTE GERECHTEN  
& SALADES** 68

**HOOFDGERECHTEN** 102

**DESSERTS** 148

**BIJGERECHTEN** 186

**DIPS & SNACKS** 218

**BASIS** 248

Register 272

Dankwoord 278

Voedingswaarden 280





***VEGAN IN 5***  
**IS EEN**  
**KOOKBOEK**  
**VOOR**  
**IEDEREEN,**  
**NIET ALLEEN**  
**VOOR**  
**VEGANS.**

Het is een moderne handleiding voor veganistisch koken, vol eenvoudige en onweerstaanbaar lekkere vegan recepten, elk met maar vijf ingrediënten.

Het is onze missie om de wereld op een totaal andere manier naar vegan eten te laten kijken en om voor eens en voor altijd te bewijzen dat echt iedereen thuis heerlijke plantaardige maaltijden kan klaarmaken (en het is nog goed voor de planeet ook).

In de afgelopen jaren hebben we onze boodschap bekendgemaakt bij het grote publiek. Onze recepten hebben honderden miljoenen mensen over de hele wereld bereikt en alles wat we geleerd hebben staat in dit boek.

Omdat we de bekende mythe dat vegan eten ingewikkeld of duur is willen doorprikken, hebben we het nog eenvoudiger gemaakt om meer planten te eten. Of je nu een fulltime vegan, een nieuwsgierige carnivoor of een deelnemer aan een populaire beweging als Meat Free Monday bent, laat *Vegan in 5* je gids zijn om gemakkelijke, budgetvriendelijke recepten zonder vlees of zuivelproducten te maken.

We hebben het over recepten die je keer op keer wilt maken, favorieten waar je nooit genoeg van krijgt. We hebben het over lekkere zelfgemaakte maaltijden waarvoor je niet eindeloos door de supermarkt hoeft te dwalen om alle ingrediënten op een ellenlange lijst bij elkaar te zoeken. We hebben het over klassieke recepten en perfecte smaakcombinaties die je in no time op tafel kunt zetten na een lange dag werken.

Met dit kookboek vieren we vegan eten. Het bevat 100 met zorg gecreëerde recepten, inclusief lichte maaltijden, voedzame hoofdgerechten, fantastische desserts en gezonde snacks, geschikt voor alle gelegenheden en speciaal ontwikkeld voor de alledaagse kok.

We hebben dit boek met hart en ziel geschreven en we hopen oprecht dat jij er net zoveel van geniet als wij.

Roxy en Ben, aka So Vegan









Net zoals de meeste andere kinderen hebben we nooit gedacht dat we ooit vegan zouden worden.

We zijn allebei opgegroeid in een huishouden waar vlees en zuivelproducten centraal stonden in de dagelijkse maaltijden en de nietige plantjes aan de kant geschoven werden. Zelfs wij gingen er tot een paar jaar geleden van uit dat vegan eten saai en smakeloos was.

Dat veranderde toen we dat vegandingetje zelf eens uitprobeerden. We besloten dat we een verschil wilden maken en realiseerden ons dat een verandering van ons eetpatroon een onmiddellijke en positieve impact op de planeet en alles wat daarop leeft zou hebben. En dat was het moment waarop alles veranderde.

Toen we eenmaal vegan waren geworden, werden we opnieuw verliefd op eten en we wilden die passie met zo veel mogelijk mensen delen. We richtten So Vegan op en sindsdien hebben we voor de hele wereld recepten getest, ontwikkeld en gefilmd, allemaal vanuit ons knusse appartement in Zuid-Londen.

We kunnen nauwelijks bevatten dat we nu meer dan een miljoen fantastische volgers over de hele wereld hebben en we zijn ongelooflijk trots dat er zoveel mensen zijn die onze recepten thuis maken en onze passie voor vegan eten delen.

**Dit kookboek is opgedragen aan iedereen die ons heeft gesteund, in onze boodschap geloofd en zich vol passie wil inzetten voor een toekomst met plantaardig eten.**

**Veel dank aan iedereen die ons heeft geholpen om dit mogelijk te maken.**

# DE 5 DINGEN DIE JE MOET WETEN OVER DIT KOOKBOEK

Voordat we aan de slag gaan, zijn er een paar belangrijke dingen die je moet weten over *Vegan in 5*. Beschouw ze als onze supertips om dit boek optimaal te kunnen gebruiken.





## DE WEG VINDEN

Boven elk recept hebben we symbolen gezet die aangeven wat de (voor)bereidingstijd is en hoeveel het kost om het hele recept te maken. Zo kun je gemakkelijk door het boek bladeren en precies vinden wat je zoekt. De kosten zijn als volgt:

€ tot € 3,50    € € € € 3,50 tot € 7    € € € € € 7+

## PERFECTE COMBINATIES

Omdat we graag willen dat dit boek je plantaardige encyclopedie wordt, hebben we er alles in gezet, van ontbijtjes en hoofdgerechten tot snacks en salades. Sommige recepten vormen een complete maaltijd en andere moet je combineren voor een voedzame en uitgebalanceerde maaltijd. Let op onze combinatietips.

## KOOKGEREI

Je zit altijd goed met een kleine krachtige blender en een keukenmachine. Omdat we veel recepten voor twee personen hebben bedacht, precies zoals we zelf ook koken, moet je soms relatief kleine hoeveelheden voor sauzen en pasta's pureren. Probeer dus een kleine krachtige blender (of staafmixer) en een keukenmachine op de kop te tikken. Je zult er geen spijt van krijgen!

## LEES ALTIJD HET ETIKET

Af en toe gebruiken we kant-en-klare ingrediënten, zoals deeg, sauzen en pasta's, en soms is het lastig te ontdekken welke merken veganistisch zijn. Kijk gewoon op het etiket en onthoud dat er heel veel informatie op internet te vinden is. De meeste merken vermelden op hun site welke producten vegan zijn.

## VOEDINGSWAARDEN

Alle voedingswaarden van elk recept staan netjes bij elkaar achter in dit kookboek. We hebben ook de volgende symbolen boven de recepten gezet om aan te geven welke gerechten veel calcium (+240 mg), ijzer (+4 mg) of proteïne (+15 g) bevatten: Ca IJ Pr



**LICHTE  
GERECHTEN  
& SALADES**





Venkelsalade met sinaasappel  
Boerenkool-zoeteaardappelsalade  
Zoeteaardappelbeignets met cajunkruiden  
Bruschetta met tijm & avocado  
Plaattaartjes met asperges  
Noedelsalade met sesamzaad  
Geroosterdetomatensoep met basilicum  
Ciabatta met geroosterde groenten  
Tofoe-tikkaspiesen  
Gegrilde sla met tahindressing  
Mama's bietensoep  
Courgette-tempura  
Mais-chowder  
Miso-aubergine  
Bieten-appelsalade met koriander  
Warme mediterrane couscoussalade  
Doperwten-muntsoep





(Voor)bereiding 10 + 3-5 minuten

## VENKELSALADE MET SINAASAPPEL

Venkel is een ernstig ondergewaardeerde groente. Sinds we vegan zijn geworden, gebruiken we heel vaak venkel, omdat het zo'n eenvoudige manier is om zonder veel moeite mooie krachtige smaken te creëren. Je hoeft de venkel alleen maar in zo dun mogelijke plakjes te snijden en er een salade van te maken om een frisse en knapperige lichte maaltijd op tafel te zetten.

Voor 2 personen

1 tl geel mosterdzaad  
1 grote venkelknol  
1 rode ui  
handvol rucola  
2 sinaasappelen

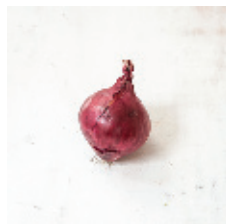
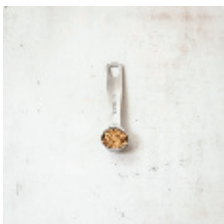
Verhit een kleine pan op middelhoog vuur tot hij heet is. Strooi het mosterdzaad erin en rooster het 3-5 min., tot de zaadjes lichtbruin zijn en beginnen te ploffen; roer regelmatig. Zet ze apart.

Snijd de bovenste stengels van de venkelknol. Snijd de knol doormidden en verwijder eventuele harde stukken aan de onderkant. Gebruik een mandoline of een scherp mes om de venkel in dunne plakjes te snijden en doe ze in een grote mengkom. Pel de rode ui en snijd hem in dunne reepjes. Doe de reepjes ui en de rucola in de mengkom.

Schil de sinaasappelen en snijd ze in partjes boven een kleine kom om het sap op te vangen; leg elk gesneden partje in de mengkom. Wij gebruiken de vliezen van de sinaasappelen om te bepalen waar we moeten snijden.

Maak de dressing: doe het geroosterde mosterdzaad, 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 eetlepel appelazijn, ½ theelepel zout en ½ theelepel peper in de kom met het sinaasappelsap. Meng goed en sprenkel de dressing over de salade.

Schep alles door elkaar en serveer. Klus geklaard.







(Voor)bereiding 20 + 45-55 minuten



# POMPOEN & LINZEN VAN DE BAKPLAAT

Voor 2 personen

1 flespompoe  
10 verse blaadjes salie  
400 g groene linzen uit blik  
2 tl dijonmosterd  
2 handjes rucola

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de flespompoe doormidden, snijd de boven- en onderkant eraf en gooi ze weg. Schep de pitten eruit (zie Tip). Snijd de pompoe in partjes van 1 cm dik, leg ze op een bakplaat en voeg 2 eetlepels olijfolie, ½ theelepel zout en ½ theelepel peper toe.

Hak de blaadjes salie fijn (je hebt ongeveer 2 eetlepels nodig) en strooi ze over de partjes pompoe. Meng alles met je handen en bak de pompoe 35-45 min. in de oven, tot hij zacht is.

Haal de bakplaat uit de oven. Giet de linzen af, spoel ze af, voeg ze toe aan de pompoe en meng lichtjes. Zet het gerecht nog 10 min. in de oven.

Maak ondertussen de dressing: meng de mosterd, 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 theelepel appelazijn en een snufje zout en peper in een kleine kom.

Haal het pompoe-linzenmengsel uit de oven en verdeel het over twee borden. Leg een handvol rucola op elke portie en sprenkel er tot slot flink wat mosterddressing over.

## Tip

Gooi de pompoe-pitten niet weg, maar was ze en rooster ze met je favoriete specerijen voor een gezond tussendoortje.







(Voor)bereiding 15 + 25 minuten



## COURGETTI MET PINDASAUSTOFOE

Voor 2 personen

250 g extra stevige tofoe  
60 g droog geroosterde pinda's,  
plus extra voor de garnering  
2 el chili-knoflooksaus  
1 el kristalsuiker  
2 grote courgettes

### Tip

Heb je geen spiraalsnijder (spiralizer)? Geen probleem. Je kunt de courgettes gewoon in lange dunne staafjes snijden voor een vergelijkbaar resultaat.

Dit heeft alles wat je verwacht van een grote kom noedels: pittig, zoutig en gezond, dus genoeg om je smaakpapillen blij te maken. Wij gebruiken graag courgetti in plaats van gewone noedels, voor wat extra voedingsstoffen en kleur.

Druk het overtollige vocht uit de tofoe en snijd hem in stukken van 3 cm. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de stukken tofoe toe en bak ze 15-20 min.; keer ze om de 5 min., zodat ze aan weerszijden knapperig worden.

Doe ondertussen de pinda's, chili-knoflooksaus, suiker, 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel appelazijn en 6 eetlepels koud water in een keukenmachine. Pureer dit tot een gladde saus. Schenk de saus in een kom en voeg indien nodig zout en peper toe. Wij voegen meestal geen extra zout toe, omdat de saus al vrij zout is.

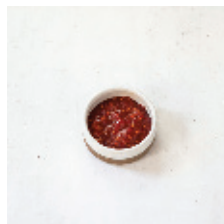
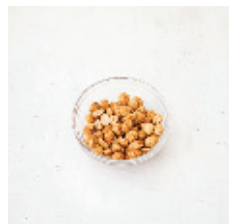
Haal de stukken tofoe uit de pan en meng ze door de pindasaus tot ze rondom bedekt zijn.

Schenk een klein scheutje olijfolie in de pan die je net gebruikt hebt en zet het vuur laag. Doe de met saus bedekte stukken tofoe in de pan en bak ze een paar minuten; keer ze af en toe.

Gebruik ondertussen een spiraalsnijder om de courgettes in dunne noedelachtige spiralen te snijden (zie Tip).

Haal de stukken tofoe uit de pan en zet ze apart in een kom. Doe de courgettes in de koekenpan en voeg de eventuele resterende pindasaus en 1 eetlepel koud water toe. Bak ze 2 min.; roer af en toe.

Schep de courgetti op een bord, leg de tofoe erop en strooi er wat grof gehakte pinda's over.





(Voor)bereiding 15 + 40-50 minuten



## GEVULDE ZOETE AARDAPPELEN

Voor 2 personen

2 middelgrote zoete aardappelen  
400 g kikkererwten uit blik  
2 tl gemalen komijn  
5 el hummus  
flinke handvol verse bladpeterselie

Dit is iets wat we vaak maken als we het allebei te druk hebben om uren in de keuken te staan. We zetten de zoete aardappelen in de oven en combineren alles simpelweg op het laatste moment. Als je genoeg tijd hebt, kun je onze Citroen-korianderhummus maken (zie blz. 234).

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Spoel de zoete aardappelen af en dep ze droog. Prik ze een paar keer in met een vork. Leg ze op een bakplaat en bak ze 40-50 min. in de oven, tot ze helemaal zacht zijn.

Verhit 5 min. voordat de zoete aardappelen klaar zijn een beetje olijfolie in een koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Giet de kikkererwten af, spoel ze af en doe ze in de koekenpan zodra de olie heet is. Voeg de komijn, flink wat zout en peper en 2 eetlepels koud water toe en bak het mengsel 5 min.; roer regelmatig.

Maak ondertussen de dressing: doe de hummus in een kleine kom, voeg 2 eetlepels koud water toe en roer goed, tot de dressing glad is.

Haal de zoete aardappelen uit de oven en leg ze op borden. Snijd ze doormidden, vul ze met het kikkererwtenmengsel en sprenkel er een royale hoeveelheid hummusdressing over. Hak de peterselie grof, strooi hem erover en serveer.

