

MEER DAN
200
RECEPTEN

het nieuwe
VEGALICIOUS

Alice Hart



VEGETARISCHE FEELGOOD-FOODBIJBEL
GENOMINEERD VOOR KOOKBOEK VAN HET JAAR



Inhoud

06-011	Inleiding
012-055	Hoofdstuk 1: De ochtenden
056-089	Hoofdstuk 2: Klein maar fijn
090-121	Hoofdstuk 3: Snel
122-155	Hoofdstuk 4: Zuinig
156-195	Hoofdstuk 5: Gezelschappen
196-225	Hoofdstuk 6: Granen
226-269	Hoofdstuk 7: Soort van rauw
270-301	Hoofdstuk 8: Nagerechten
302-321	Hoofdstuk 9: Voorraadkast
324-331	Register

DIT IS MIJN TWEDE BOEK OVER vegetarisch koken. Sinds ik ongeveer vijf jaar geleden mijn eerste boek schreef is het culinaire klimaat ontegenzeggelijk veranderd. Vegetariërs zijn niet langer buitenbeentjes en vegetarisch eten wordt niet meer als problematisch gezien. De diversiteit en de vele voordelen zowel voor onze gezondheid en onze portemonnee als voor het milieu worden terecht geprezen. Het is nu tijd voor een boek vol ideeën en een regenboog aan kleuren zodat je je nooit meer hoeft af te vragen wat je zal koken voor welke gelegenheid dan ook.

Als je na een levenlang vegetarisme op zoek bent naar inspiratie of ideeën voor originele maaltijden zonder vlees, dan heb ik hier voor jou recepten die allemaal alleen gebaseerd zijn op de fantastische variatie van verse producten. Er zijn de hoofdstukken ‘Klein maar fijn’ en ‘Gezelschappen’ voor eten tijdens gezellige weekends met vrienden en familie. Veel recepten behoren tot ‘slow food’: gnocchi gemaakt van parse aardappeltjes en gebakken met geitenkaas en cavolo nero of met groenten gevulde loempia’s met een dipsaus van zwarte azijn en chilipeper. Het hoofdstuk ‘Nagerechten’ heb ik ook geschreven met koken voor gasten in het achterhoofd; veel recepten zijn zonder de gebruikelijke allergenen zoals zuivel, eieren of gluten, of zijn eenvoudigweg veganistisch om het bereiden van nagerechten voor grotere groepen makkelijker te maken. Hopelijk zijn enkele recepten – zoals Sinaasappel-amandeltaart of Ananas-kokos-limoensorbetijs – voor iedereen geschikt.

Zowel het hoofdstuk ‘Snel’ als het hoofdstuk ‘Zuinig’ gaan over doordeweeks eten, waarbij je sneller wilt koken en meestal minder ingrediënten gebruikt om een maaltijd zonder al te veel gedoe of kosten op tafel te brengen. Een opmerking over ‘snel koken’: ik wil dat je je geïnspireerd en gelukkig voelt in de keuken in plaats van dat je je onder druk voelt staan door de illusie van een maaltijd-in-zes-minuten-met-maar-drie-ingrediënten. Snel betekent voor mij een goede maaltijd in ongeveer dertig minuten... en tijd om je te ontspannen bij het koken. Onder deze voorwaarde hoop ik dat je me vergeeft dat ik er in de meeste gevallen niet in ben geslaagd om het onhaalbare doel van vijftien minuten te bereiken.

‘De ochtenden’, een van de grootste hoofdstukken van dit boek, is bedoeld voor zowel door de week als voor het weekend, van brunches tot snacks, van sappen tot smoothies, van notenmelk tot notenpasta. Het biedt uitgebalanceerde suggesties die niet vol suiker zitten. Vele ervan (Zoeteaardappelkoekjes met limoen en avocado of Langzaam gestoofde bonen uit de oven) kun je ook net zo goed later op de dag eten.

Het geheim van lekker vegetarisch koken zit in contrasten. Dit valt het meest op bij Oost-Aziatische recepten – dit boek bevat er vele – waar alles draait om het evenwicht tussen warm en koud, knapperig en zacht, zoet en zuur, scherpe chili en frisse kruiden. Deze theorie geldt ook elders en als je deze in gedachten houdt, zul je er je voordeel mee doen bij het koken, al is het maar een perfect uitgebalanceerde sladressing of de toevoeging van warme geroosterde noten aan een koud gerecht als een laatste accent in textuur en temperatuur. Beschouw textuur en temperatuur als net zo belangrijk als smaak; dit uitgangspunt zal je kookkunst op een hoger plan brengen. Dat geldt ook voor aandacht hebben voor de basics: een geduldige en verstandige kok weet het uiterste uit basismaken te voorschijn te toveren. Bijvoorbeeld een gesnipperde ui die langzaam karamelliseert in olie of boter, kan een spectaculaire smaak aan je klaargemaakte maaltijd geven. Vertrouw nooit een recept waarin staat dat je een ui in drie minuten zacht kunt laten worden!

Elke kookboekenschrijver moet een niveau kiezen waarop hij of zij mikt, van de trucjes met drie ingrediënten en in vijf minuten klaar voor beginnende koks tot ingewikkelde projecten op restaurantniveau voor ambitieuze en ervaren lezers. Het niveau van dit boek zou je kunnen definiëren als voor de slimme en geïnteresseerde thuiskok, zoals veel vegetariërs blijken te zijn naar mijn idee. Ik neem aan dat je een hele rij specerijen in je voorraadkast hebt staan en je vindt het vast niet erg om veel verse kruiden te gebruiken. De variatie alleen al van verse producten die voor velen van ons beschikbaar zijn, is verbazingwekkend groot en inspirerend. Dit vormt de basis van het boek, dus ik hoop dat je me het gebruik van af en toe vreemde en bijzondere groenten of van minder bekende kruiden wilt vergeven. Je vindt tips waar je deze kunt krijgen en ik heb geprobeerd om altijd de drukke supermarktbezoeker voor ogen te houden door goede alternatieven voor elk ongewoon ingrediënt te geven.

Verstandig eten – waarmee ik bedoel ‘gezond met een flinke dosis gezond verstand’ – hoeft niet moeilijk en bevoogdend te zijn. Ik ben van mening dat het afkeuren van bepaalde voedingsmiddelen een bijzonder vreugdeloze bezigheid is; het is veel beter denk ik om zo veel mogelijk natuurlijk en onbewerkt voedsel te eten en verder het leven zijn vrolijke gang te laten gaan. Kortom: eet vele en gevarieerde groenten met zo veel mogelijk onbewerkte ingrediënten. Zie hiervoor met name het hoofdstuk ‘Soort van rauw’. Hier vind je recepten met een bijzondere twist zonder dat dit afbreuk doet aan de smaak, bij voorbeeld de eenvoudige (maar schitterende) Geraspte kool-dadelsalade of de Met amandelen gevulde druivenbladeren.





HOOFDSTUK. I

D E O C H T E N D E N



Pastinaak-gierst-pannenkoekjes met bramencompote

VOOR 3-4 PERSONEN

- 275 g gierstvlokken
- 2 el kokosbloesem- of bruine basterdsuiker
- ½ tl zeezout
- 2 biologische eieren
- 1 pastinaak, geschrapt en geraspt
- 1 tl vanille-extract
- 600 ml ongezoete kokos- of amandelmelk, plus 200 ml om het beslag te verdunnen
- 300 g bramen, vers of uit de diepvries
- 3 el ahornsiroop, plus extra om te serveren
- 1 volle tl bakpoeder
- 2 el arachideolie of een andere neutrale olie, plus zo nodig wat extra

Geraspte pastinaak geeft een gezonde zoete smaak en structuur aan deze glutenvrije gierstpannenkoekjes. Vanwege de smaak heb ik een voorkeur voor kokosmelk, maar amandelmelk of een combinatie van allebei werkt ook goed. Je kunt eventueel ook gewoon koemelk gebruiken.

Begin met dit recept ten minste een paar uur (of de avond) van tevoren om de gierst tijd te geven om te wellen en een beslag te vormen.

Doe de gierstvlokken in de kom van een keukenmachine en laat draaien tot een tamelijk fijn meel (een beetje textuur is prima). Combineer dit korrelige meel met de suiker en het zout in een kommetje en zet opzij. Klop in een andere kom de eieren los. Voeg de pastinaak, de vanille en de 600 ml kokos- of amandelmelk toe en roer goed door elkaar.

Meng de natte ingrediënten met de droge, dek af en zet ten minste 2 uur opzij (zet een nacht in de koelkast) om de gierst te laten wellen.

Als het pannenkoekenbeslag heeft gerust, doe je de bramen in een pannetje met de ahornsiroop en een schetjje water. Breng aan de kook en laat ongeveer 5 minuten sudderen totdat het bramensap gaat indikken. Houd warm.

Roer vlak voordat je de pannenkoekjes gaat bakken het bakpoeder door het beslag met de 200 ml extra kokos- of amandelmelk en 200 ml water om het beslag te verdunnen tot het de dikte heeft van yoghurt.

Verhit een gietijzeren koekenpan of een koekenpan met dikke bodem op matig vuur. Bestrijk de pan met een prop keukenpapier gedrenkt in de arachideolie. Schep een paar eetlepels beslag in de pan voor een paar min of meer ronde pannenkoekjes en bak ze 1-2 minuten aan elke kant. Draai ze maar één keer om als het beslag gaat borrelen aan de bovenkant en de pannenkoekjes aan de onderkant goudbruin zijn.

Herhaal deze handelingen totdat al het beslag op is. Je moet dan in totaal 10-12 pannenkoekjes hebben. Probeer ze direct te serveren want ze zijn het lekkerst heet uit de pan. Stapel de pannenkoekjes op elk bord op en doordrenk ze met de warme bramencompote. Zet de ahornsiroop op tafel voor degenen die dat willen.



HOOFDSTUK.2

K L E I N M A A R F I J N





Bapao met pompoen

Deze versie van het licht gestoomde broodje – bekend onder de naam bapao – wordt vaak gemaakt met rijstmeel in het deeg. Door het ontbreken van vlees kan het nooit echt authentiek Aziatisch zijn. Ik heb dus alle voorzichtigheid aan de kant gezet met een umamirijke vulling van geroosterde pompoen, zoetzure komkommer en gezouten cashewnoten. Net als in de loempia's met reepjes groente (blz. 85) wordt er witte tarwebloem gebruikt.

VOOR 8 STUKS

Voor de bapao

- 450 g wit broodmeel, plus extra zo nodig
- 1½ afgestreken tl instantgist
- 50 g ongeraffineerde suiker

Voor de vulling

- 700 g pompoen, geschild, ontpit en in staafjes gesneden
- 2 el donkere sojasaus
- 1 el honing
- 1 el geraspte verse gemberwortel
- 1 tl vijfkruidenpoeder
- ½ tl chilivlokken
- 3 el sesamololie
- ½ grote komkommer
- 2 el mirin
- 1 tl ongeraffineerde suiker
- 1 el rijstazijn
- 1 mespunt versgemalen witte peper
- 3 lente-uitjes, in dunne reepjes gesneden
- 1 handvol takjes koriander
- 100 g gezouten geroosterde cashewnoten, fijngestamp

Meng het meel, de gist, suiker en 225 ml water met een mixer voorzien van een deeghaak of met een gewone houten pollepel door elkaar. Kneed 8-10 minuten tot een glad en elastisch deeg. Het deeg zal vrij stijf zijn maar meelsoorten kunnen van elkaar verschillen en het weer kan juist heel nat of heel droog zijn, dus doe er zo nodig maximaal 1 eetlepel water of meel bij. Dek af met een vochtige theedoek en laat ongeveer 1½ uur rijzen of totdat het deeg in volume verdubbeld is. Of zet het deeg in de koelkast, laat het een nacht rijzen en breng het weer op kamertemperatuur voordat je de broodjes gaat vormen.

Verwarm de oven voor op 220 °C/gasovenstand 7. Hussel de pompoen in een braadslede met de sojasaus, honing, gemberwortel, het vijfkruidenpoeder, de helft van de chilivlokken en 2 eetlepels van de sesamololie. Zet de braadslede ongeveer 30 minuten in de oven en schep de pompoenstaafjes halverwege de baktijd om. Rooster ze totdat ze glazig en zacht zijn.

Snijd de komkommer in reepjes, lange linten of plakjes en doe ze in een kom. Doe de rest van de chilivlokken met de mirin, kristalsuiker en rijstazijn in een klein pannetje. Breng aan de kook en laat flink pruttelen totdat het vocht in ingekookt tot 1 eetlepel. Giet over de komkommer en voeg de witte peper en de rest van de sesamololie toe. Hussel door elkaar om de komkommer een dun laagje te geven en zet 10 minuten opzij voordat je gaat eten of bewaar de komkommer maximaal 5 dagen in de koelkast.

Knip 16 vierkantjes van 10 cm uit bakpapier. Sla het deeg met je vuist in (om de lucht eruit te slaan) en verdeel het in 8 gelijke rondjes. Rol alle rondjes op een groot stuk bakpapier uit tot ovalen van ongeveer 12 cm lang en 9 cm breed. Plak een uitgeknipt vierkantje bakpapier boven op elk ovaal en vouw er de helft van het ovaal overheen. Leg elk broodje op een tweede vierkantje uitgeknipt bakpapier. Dek losjes af met plasticfolie en laat op een warme plaats 30 minuten rijzen.

Zet een grote stoompan, bij voorkeur met twee etages, met water op matig vuur en breng het water aan de kook. Rangschik de broodjes in de stoommandjes met een tussenruimte van ten minste 3 cm en stoom ze – niet te hard – 10-12 minuten totdat ze gerezen, glanzend en gaar zijn. Snijd de broodjes open, haal het papier weg en vul ze met de geroosterde pompoen, uitgelekte komkommer, reepjes lente-ui, takjes koriander en veel fijngestampte cashewnoten.





HOOFDSTUK.4

Z U I N I G



Griesmeeldosa's met pittige paneer

VOOR 4 PERSONEN

Voor de dosa's

- 50 g fijn griesmeel of maïsmeel
- 50 g rijstmeel
- 25 g speltmeel
- 2 groene chilipepers, van zaadjes ontdaan en gehakt
- ½ klein uitje, fijngesnipperd
- 1 stuk verse gemberwortel van 3 cm, geschild en fijngehakt
- 8 verse kerrieblaadjes, gehakt
- 1 royale mespunt zeezout

Voor de paneercurry

- 3 el arachideolie, plus extra voor de dosa's
- 300 g paneer, in blokjes gesneden
- 1 tl komijnzaad
- 1 stuk verse gemberwortel ter grootte van een grote duim, geschild en fijngeraspt
- 200 g tomaten, gehakt
- ½ tl kurkuma
- zeezout
- 1 handvol koriander, grofgehakt
- 250 g doperwten, ontdooid als ze uit de diepvries komen
- erwtenscheuten, om te serveren

Gekochte paneer, een milde Indiase kaas met weinig vet, is prima maar kan een beetje flauw zijn. Deze subtiel gekruide dosa's met hun vulling van erwtencurry en erwtenscheuten pimpen de kaas enorm. Je kunt een blik tomatenblokjes van 200 g gebruiken in plaats van verse tomaten en je kunt de geurige, verse kerrieblaadjes weglaten als je die niet kunt vinden. Wees voorzichtig bij het bakken van de paneer, omdat het vocht in de kaas kan spetteren.

Meng de meelsoorten in een kom met de helft van de chilipepers, ui, gemberwortel, kerrieblaadjes en zout. Klop er geleidelijk 220 ml water door; de consistentie moet iets dikker dan melk zijn. Giet in een kan en zet 30 minuten opzij.

Maak de curry. Doe de 3 eetlepels arachideolie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg voorzichtig de paneer toe en bak 2 minuten onder regelmatig roeren totdat de paneerblokjes licht goudbruin worden. Schep ze eruit met een schuimspaan en laat op keukenpapier uitlekken.

Giet de meeste olie weg maar laat 1 eetlepel in de pan. Draai het vuur lager naar matig en voeg het komijnzaad toe. Als dat begint te geuren, roer je er de gemberwortel, de rest van de chilipeper, tomaten, kurkuma en een royale mespunt zout door. Roer goed door en laat een minuutje bakken. Doe dan de paneerblokjes weer in de pan met 100 ml water. Breng aan de kook, zet het deksel schuin op de pan en laat 5 minuten sudderen. Roer er de koriander en doperwten door, voeg een scheutje water toe, als het geheel er droog uitziet en laat nog een paar minuten sudderen. Haal de pan van het vuur en zet opzij terwijl je de dosa's bakt.

Zet voor de dosa's een grote koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur en veeg over de bodem met een prop keukenpapier die flink in de arachideolie is gedoopt. Giet 1 middelgrote soeplepel beslag in de hete pan, van de zijkanten naar het midden, terwijl je de pan snel heen en weer beweegt om een heel dunne kantachtige crêpe te maken. Sprenkel er een paar druppels olie over. Bak 30 seconden-1 minuut totdat de onderkant goudbruin en krokant is. Draai de dosa om en bak de andere kant nog eens 30 seconden. Als beide kanten licht gekleurd zijn, laat je de dosa op een bord glijden. Maak alle dosa's op deze manier en stapel ze op het bord, telkens gescheiden door een vel bakpapier. Dek het bord af met aluminiumfolie en houd warm in de oven op lage temperatuur.

Verwarm de paneercurry opnieuw en verdeel over de dosa's. Rol deze op en serveer met handvol erwtenscheuten.

het nieuwe VEGALICIOUS



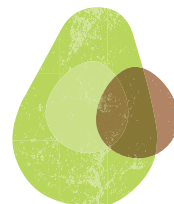
*‘Met dit soort boeken
wordt duurzaam eten een plezier’*

Johannes van Dam over Vegalicious



*‘Het beste vegetarische kookboek
waaruit ik ooit heb gekookt. Iedere
food lover zou dit moeten hebben’*

Diana Henry



Voor iedereen die – altijd of af en toe – geen vlees wil eten, bevat *Het nieuwe Vegalicious* meer dan 200 vegetarische gerechten. Feelgood recepten die bewijzen dat een maaltijd zonder vlees of vis gezond en voedzaam en vooral heel lekker is. Van ontbijt tot nagerecht, van groenten en granen tot raw food: dit is de vegetarische foodbijbel van nu!

Alice Hart is auteur, foodstylist en kok en publiceert over eten in o.a. *The New York Times*, *The Guardian* en *The Times*. Haar vegetarische gerechten zijn een kleurrijk en kruidig feest van pure ingrediënten.



9 789021 596532

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen