

INHOUD

INLEIDING

<i>Verrassend vegan</i>	6
<i>Zo maak je de perfecte vegan bowl</i>	8
<i>Zo kiem je granen, bonen & zaden</i>	10
<i>Zo week en kook je granen & bonen</i>	11
<i>De voorraadkast</i>	12

ZO MAAK JE ZELF...

<i>Vegan zure room</i>	14
<i>Vegan cashewkaas</i>	14
<i>Boerenkoolchips</i>	15
<i>Romescosaus</i>	15

SAUZEN & ANDERE SMAAKMAKERS

<i>Kruidenpesto</i>	18
<i>Kokos-chutney</i>	20
<i>Bonen in 't zuur</i>	22
<i>Gemarineerde tempeh</i>	24
<i>Zeewier met tamari en sesam</i>	26
<i>Kruidige kikkererwten</i>	28
<i>Hummus</i>	30
<i>Tahinisaus</i>	32
<i>Misodressing</i>	34
<i>Kurkumasaus</i>	36
<i>Bietjesmarmelade</i>	38

RIJST

<i>Midzomerse zilverliesrijst</i>	42
<i>Aziatische zilverliesrijst</i>	44
<i>Rode rijst met pruimen</i>	46
<i>Indiase rijst & dal</i>	48
<i>Okracurry met basmatirijst</i>	50
<i>Ingemaakte wortel & jasmijnrijst</i>	52
<i>Groentereepjes met rijst</i>	54
<i>Gefermenteerde groentes & tofu</i>	56
<i>Wilde rijst met herfstoogst</i>	58

<i>Herfstkleuren</i>	60
<i>Rauwkost met noedels</i>	62
<i>Sperziebonen en shiitake met zilverliesrijst</i>	64
<i>Tuinbonen & bananenchips</i>	66
<i>California roll</i>	68
<i>Zwarte kleefrijst met koolraap</i>	70
<i>Regenboog</i>	72
<i>Indiase linzen & aubergine</i>	74
<i>Saffraanrijst met bonen</i>	76
<i>Snijbiet & rode ui</i>	78
<i>Kokosrijst & knapperige groentes</i>	80
<i>Pompoen, walnoot en appel</i>	82
<i>Indie jasmijnrijst</i>	84
<i>Mango & avocado</i>	86
<i>Papadums & geroosterde bloemkool</i>	88

BONEN

<i>Borlottibonen & boerenkool</i>	92
<i>Puy-linzen met avocado & dadels</i>	94
<i>Pruimtomaatjes & mangochutney</i>	96
<i>Bladsla & granaatappelpitjes</i>	98
<i>Erwtjes, munt en tempeh</i>	100
<i>Texmex-bonen met pattison pompoentjes</i>	102
<i>Mexicaanse salade</i>	104
<i>Boerenkool & cashewkaas</i>	106
<i>Tapas</i>	108
<i>Puy-linzen à la Ottolenghi</i>	110
<i>Witte bonen met zomergroentes</i>	112
<i>Wortels & sugar snaps</i>	114
<i>Adukibonen & flespompoen</i>	116
<i>Pastinaak & palmkool</i>	118
<i>Zwarte-ogenbonen met groene tomaat</i>	120
<i>Artisjok met asperges</i>	122
<i>Linzen met moestuingroentes</i>	124
<i>Tuinbonen met gekaramelliseerde ui</i>	126
<i>Lichte mungbonen</i>	128
<i>Midden-Oosterse kikkererwten</i>	130

<i>Roze snijbiet met oesterzwammen</i>	132
<i>Mungbonen met zeewier</i>	134
<i>Zwarte bonen & rijstwafel</i>	136
<i>Adukibonen met misogroentes</i>	138

GRANEN

<i>Zomersalade met couscous</i>	142
<i>Quinoa met bloemkool</i>	144
<i>Herfstkom met tarwe</i>	146
<i>Maissalade met quinoa</i>	148
<i>Zwarte quinoa met vijgen</i>	150
<i>Gierst met pastinaak</i>	152
<i>Sobanoedels met paddenstoelen</i>	154
<i>Mezze met couscous</i>	156
<i>Soho quinoa</i>	158
<i>Spruitjes met freekeh</i>	160
<i>Kleurige amarant</i>	162
<i>Aardpeer & vijgen</i>	164
<i>Californische quinoa</i>	166
<i>Eenvoudige gierst</i>	168
<i>Siciliaanse spelt</i>	170
<i>Knapperige koolraap met tarwe</i>	172
<i>Lentepolenta</i>	174
<i>Zomerse gierst</i>	176
<i>Gierst met citrus</i>	178
<i>Bulgur uit het Oosten</i>	180
<i>Kamut met venkel</i>	182
<i>Aardse lunch</i>	184
<i>Winterse quinoa</i>	186
<i>Bulgur met bloemkoolbiefstuk</i>	188

REGISTER	190
-----------------------	-----

KOKOS-CHUTNEY

voor 250 ml



20

- 50 g koriander, alleen de blaadjes
- 50 g kokosrasp
- 120 ml avocado- of olijfolie
- 2,5 cm verse gember, geschild, geraspt
- 1 teen knoflook
- 1 rawit chilipepertje, pitjes verwijderd, grofgesneden
- 1 theelepel agavesiroop
- geraspte schil en sap van 1 limoen

klaar in
13 minuten



21

werkwijze

Pureer de ingrediënten in een foodprocessor tot het een gladde pasta is.
Schep in een schoon potje. Bewaar tot 5 dagen in de koelkast.

REGENBOOG

voor 4



200 g ongekookte (400 g gekookte) zwarte rijst
200 g wortels, in de oven gebakken
180 g Chioggia bietjes, in dunne plakjes
1 avocado, in stukjes
50 g pistachenoten
120 ml kurkumasaus (zie blz. 36)
10 g koriander, alleen de blaadjes
olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte peper

*klaar in
55 minuten*



werkwijze

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel deze over vier kommen. Maak af met de wortels, bietjes, avocado, pistachenoten, kurkumasaus en koriander. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

SOBANOEDELS MET PADDENSTOELEN

voor 4



154

200 g sobanoedels
100 g gemengde paddenstoelen, gebakken
200 g (baby)paksoi, in stukjes, gestoomd
120 g zeewier met tamari en sesam (zie blz. 26)
wasabi-erwtjes

klaar in
20 minuten



155

werkwijze

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel over diepe borden. Schep de paddenstoelen, paksoi en het zeewier erop. Bestrooi voor het opdienen met wasabi-erwtjes.

KAMUT MET VENKEL

voor 4



200 g ongekookte (400 g gekookte) kamut
300 g broccoli, in roosjes, geblancheerd
1 kleine venkelknol, in dunne plakjes geschaafd
125 g granaatappelpitjes
120 ml tahinisaus (zie blz. 32)

60 g boerenkoolchips (zie blz. 15)
40 g kokosschaafsel, geroosterd
olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte peper



werkwijze

Kook de kamut volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep in vier kommen. Maak af met de broccoli, venkel, granaatappelpitjes, tahinisaus, boerenkoolchips en het kokos. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.