



Every day
VEGAN
IN 30 MINUTEN

• SNEL, SIMPEL •
60X
• EN HEEL LEKKER! •

LENNA OMRANI

Inhoud

Binnen 30 minuten een feestje!	7
Kickstart voor je keuken	13
RECEPTEN	
Uit de oven	19
Salades	43
Pasta	69
Soep, stoof en curry	91
Falafel, burgers en dips	117
Snelle weekendtoppers	141
Register	164
Welkom in Lenna's Kitchen!	173
Trek in meer?	174



Binnen 30 minuten een feestje

Hey daar!

Druk? Geen (of weinig) skills in de keuken? Maar wel iets heerlijk en gezond op tafel willen zetten? Die vraag krijg ik zo vaak van

SNELLE & VOLWAARDIGE MAALTIJDEN

mijn volgers, en daarom schreef ik dit boek: omdat ik merk dat veel mensen moeite hebben met het bereiden van lekkere, voedzame plantaardige maaltijden. Ze hebben simpelweg de tijd niet en/of weten niet hoe ze deze

maaltijden moeten maken. Aangezien iedereen 'druk druk druk' is, wil ik laten zien hoe je in een korte tijd met simpele ingrediënten een volwaardige plantaardige maaltijd kunt maken. Zonder eindeloos lange ingrediëntenlijst en zonder te lang in de keuken te moeten staan.

Ik liep er zelf vaak tegenaan dat recepten in kookboeken veel meer tijd kosten dan gedacht en veel meer ingrediënten bevatten dan ik handig vond. Je wilt toch gewoon dat een recept zo klaar is en niet te ingewikkeld is? Daarom ben ik een paar jaar geleden begonnen met het delen van mijn ideeën op social media en natuurlijk in mijn vorige *Every Day Vegan*-boeken. Mijn volgers vertellen me vaak dat mijn recepten ook écht simpel en snel zijn, en dat is superfijn om te horen!

Toch zie ik nog bij veel plant-based chefs dat er veel (voor)bereiding zit in het maken van bepaalde gerechten. Denk bijvoorbeeld aan het weken van cashewnoten, veel snijwerk of gerechten die een uur of langer in de oven moeten. Dat kan toch echt anders! Door het gebruik van simpelere ingrediënten en een andere, kortere bereiding heb je vaak net zo'n lekkere maaltijd, maar houd je enorm veel tijd over. Uiteindelijk maakt dit het makkelijker voor iedereen om voor een voedzame en plantaardige optie te gaan. Mijn focus ligt hier op de avondmaaltijden, maar je kunt deze gerechten ook als lunch eten natuurlijk. Als je hiernaast ook je ontbijt nog prept, heb je in weinig tijd maaltijden voor de hele dag!

Dat is trouwens het belangrijkste wat mij betreft: een voedzame, volwaardige maaltijd. In dit derde boek heb ik echt gekeken hoe je binnen no-time iets op tafel zet wat voedt en vult. Maar net als in mijn vorige boeken wilde ik dat de recepten toegankelijk en simpel zijn. Dus niet te veel afwijkende ingrediënten,

gewoon wat je al in huis hebt of makkelijk bij de supermarkt kunt halen. Plantaardig eten is daarbij voor mij de basis, zonder dat ik daarmee met een vingertje wil gaan wijzen

EEN FEESTJE VOOR JEZELF, DE DIEREN EN DE PLANEET

trouwens. Want of je nu volledig vegan eet, of af en toe vlees en vis skipt: een plantaardige maaltijd is goed voor jezelf, de dieren en de planeet. Een feestje!

Liefs,
Lenna
@lennaomrani







Tofu-souvlaki met zelfgemaakte tzatziki

Dit recept neemt me helemaal terug naar de warme Griekse zomerdagen met de pittoreske dorpjes, zonovergoten stranden en levendige markten. Het uitdenken van deze plantaardige variant was onwijs leuk en uiteindelijk vond ik het perfecte recept!

3-4 PORTIES • GLUTENVRIJ

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

TOOLS

bakplaat, 10 satéprikkers

INGREDIËNTEN

Voor de tofu-souvlaki:

500 g tofu, in stukjes van 2x2 cm gescheurd
3 el olijfolie
1 el citroensap
1 el gedroogde oregano
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
1 el kipkruiden
1 el maïzena

Voor de tzatziki:

1 komkommer, geraspt
400 g plantaardige yoghurt (kokos- of dikke sojayoghurt)
2 teentjes knoflook, geperst
1 handje dille, fijngehakt
1 handje muntblaadjes, fijngehakt
1 tl appelazijn
sap van ½ citroen
peper en zout, naar smaak
2 el olijfolie extra vierge

Serveer met:
pitabroodjes

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng in een kom de tofu, de olijfolie, het citroensap, de oregano, het knoflook- en paprikapoeder en de kipkruiden en maïzena goed door elkaar. Verdeel daarna over de bakplaat.
3. Bak de tofu in 20-25 minuten krokant en goudbruin in de oven. Schep halverwege om.
4. Maak intussen de tzatziki. Leg de komkommerrasp op een schone theedoek en knijp er zo veel mogelijk vocht uit.
5. Schep de plantaardige yoghurt in een kom en voeg de komkommer, knoflook, dille en munt toe.
6. Voeg als laatste de appelazijn, het citroensap, zout en peper en wat olijfolie toe. Meng alles goed door elkaar.
7. Haal de tofu uit de oven en rijg de stukken op de prikkers. Serveer de tofu-souvlaki met de vegan tzatziki.

Tip

Eet de souvlaki eventueel met (zelfgemaakte) pita's. Heerlijk met wat tomaat, komkommer, rode ui en de tzatziki.



Herfstige harvest bowl

Deze bowl blijft een van mijn favoriete recepten. De combinatie van zoete aardappel, geroosterde spruitjes, appel en de frisse dressing geeft je echt een herfstgevoel, vult goed en ziet er ook nog eens kleurrijk uit. En dan heb ik het nog niet eens gehad over de heerlijke geur die in huis hangt...

4-6 PORTIES • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ (MOGELIJK)

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

TOOLS

bakplaat

INGREDIËNTEN

Voor de salade:

650 g zoete aardappels,
ongeschild, in blokjes
van 3x3 cm
300 g spruitjes, gehalveerd
2 el milde olijfolie
peper en zout, naar smaak
1 tl kaneel
100 g quinoa
200 g verse boerenkool,
gesneden
1 middelgrote elstar-appel,
in blokjes
40 g gedroogde cranberry's
50 g pecan- of walnoten
Optioneel: 50 g vegan feta,
verkruid

Voor de dressing:

3 el olijfolie
2 el appelazijn of citroensap
2 el ahorn- of agavesiroop
½ tl knoflookpoeder
1 tl dijonmosterd
snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verdeel de blokjes zoete aardappel en gehalveerde spruitjes over de bakplaat en besprenkel met 1 eetlepel olijfolie. Bestrooi met peper, zout en kaneel en hussel alles goed door elkaar.
3. Zet de bakplaat in de oven en rooster de groenten in 20-25 minuten gaar en goudbruin. Schep halverwege om.
4. Maak intussen de rest van de salade. Kook eerst de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet opzij.
5. Doe de boerenkool in een grote schaal en voeg 1 eetlepel olijfolie toe. Masseer de olijfolie in de boerenkool.
6. Voeg de appelblokjes, cranberry's en noten toe aan de boerenkool. Schep ook de quinoa erbij.
7. Maak de dressing door alle ingrediënten met een vork te mengen in een glaasje of schaal.
8. Haal de zoete aardappel en spruitjes uit de oven en voeg ze toe aan de salade. Schenk de dressing erbij en meng alles goed door elkaar.
9. Serveer de harvest bowl meteen en kruimel er eventueel nog wat vegan feta overheen. Eet smakelijk! Bewaartip: bewaar de salade tot 3 dagen in de koelkast.

Expert-tip

Wil je de salade eiwitrijker maken? Voeg dan wat linzen of kikkererwten toe!



Snelle 'hapsalon' met plant-based kaassaus

Op zoek naar een snelle hap? Maar wil je toch uitpakken in het weekend? Dan is dit recept voor jou! Een kapsalon, maar dan in een gezond jasje en geserveerd met een romige saus die de smaak heeft van kaas. De zoete-aardappelfrietjes, salade en rodekool maken van dit gerecht echt een kleurrijk feestje! Wat wil je nog meer?

4 PORTIES • GLUTENVRIJ

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

TOOLS

2 bakplaten, blender

INGREDIËNTEN

500 g tofu, uitgelekt en in stukken gescheurd
2 el milde olijfolie
2 el maïzena
1 el kipkruiden
1 kg zoete aardappels, in dunne frietjes
peper en zout, naar smaak
200 g veldsla
200 g rodekool, in dunne reepjes
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
½ komkommer, in blokjes
½ rode chilipeper, in dunne ringetjes

Voor de 'kaassaus':

100 g cashewnoten
1 el citroensap
250 ml water
2 el edelgistvlokken
½ tl gerookte-paprikapoeder
½ tl dijonmosterd
½ tl knoflookpoeder
½ tl kurkuma
zout naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C (hetelucht) en bekleed de bakplaten met bakpapier. Leg de cashewnoten voor de 'kaassaus' in een kommetje, schenk er kokend water bij en laat 10 minuten staan.
2. Meng in een kom de stukken tofu, 1 eetlepel olijfolie, maïzena en kipkruiden goed door elkaar. Verdeel het tofumengsel over een bakplaat.
3. Verdeel de zoete-aardappelfrietjes over de andere bakplaat, besprenkel ze met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi met peper en zout. Zet de bakplaten in de oven en bak de tofu en frietjes in 20-25 minuten gaar en goudbruin. Schep de tofu en frietjes halverwege om.
4. Doe voor de 'kaassaus' de zachtgeworden cashewnoten in de blender, samen met de overige ingrediënten. Pureer alles tot een dikke en romige saus. Voeg meer water toe om de saus te verdunnen.
5. Haal de tofu en zoete-aardappelfrietjes uit de oven en maak de borden op. Begin met een bedje van veldsla en verdeel de zoete-aardappelfrietjes, rodekool, tofu, bosui, komkommer en chilipeper erover. Maak het gerecht af met de vegan 'kaassaus' en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Expert-tip

Let erop dat je de tofu in stukken scheurt en dus niet in blokjes snijdt. Hierdoor krijg je een lekkerdere textuur!

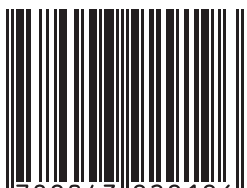
Every Day Vegan

IN 30 MINUTEN

IN EVERY DAY VEGAN IN 30 MINUTEN ZIE JE DAT PLANTAARDIG KOKEN NIET ALLEEN SUPERMAKKELIJK EN VOOR ELKE PORTEMONNEE IS, MAAR OOK NOG EENS RAZENDSNEL OP TAFEL STAAT! SNELLE SALADES, MAKKELIJKE BURGERS EN BROODJES, STEVIGE STOOFGERECHTEN OF IETS LEKKERS UIT DE OVEN. DIT ZIJN JE NIEUWE FAVORIETEN VOOR DOOR DE WEEK OF IN HET WEEKEND!

LENNA OMRANI IS NEDERLANDS SNELST GROEIENDE VEGAN CHEF. IN 2019 STARTTE ZIJ HAAR BLOG ALS CREATIEVE UITLAATKLEP OM HAAR PASSIE VOOR VOEDING TE DELEN. MET HAAR OVERHEERLIJKE PLANTAARDIGE RECEPTEN VOOR ELKE DAG INSPIREERT EN MOTIVEERT ZE MEER EN MEER FANS OM EEN GEZONDERE EN GELUKKIGERE LEEFSTIJL TE ONTWIKKELEN.

VOOR IEDEREEN: FLEXI, VEGA OF VEGAN



9 789043 929196

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen