

Colofon

Tekst: J. Dickens

Foto's: J. Dickens

Vormgeving: J. Dickens

Foto Prei-veld: Haasdijk, Den Hout

Foto Rode kool: Polderweg, Oosterhout

Dit is een uitgave van Uitgeverij Dickens

Adres:

Houtse Heuvel 20

4911 AW Den Hout

E-mail: uitgeverijdickens@outlook.com

Volg ons op:

Facebook: @uitgeverijdickens

Instagram: @uitgeverijdickens

Linkedin: Uitgeverij Dickens/ Joop Dickens

2022





Vegan

J. Dickens

& Klei



Inleiding

Geachte lezer,

Bedankt voor het openslaan van dit boek.
Mijn naam is Joop Dickens en ik ben de auteur, fotograaf en uitgever van dit boek.

In mijn jarenlange ervaring als liefhebber van eten en koken is menig ingrediënt mijn keuken gepasseerd. Zo ook vlees, vis, zuivel en eieren. Wanneer met mate genuttigd niks mis mee natuurlijk.

De laatste jaren is het beeld rond de massa-uitbuiting van dier en milieu echter in een ander daglicht komen te staan.

We kunnen met zijn allen concluderen dat de huidige manier van consumptie niet bevordelijk is voor onszelf, ons leefklimaat en de rijke verscheidenheid aan dieren en planten in de wereld.

Dit kwartje is enige tijd geleden ook gevallen in huize Dickens. Echter door dingen niet te willen gebruiken wordt men extra creatief!

Een aantal dagen per week een veganistisch of vegetarische maaltijd is met deze handige recepten makkelijk te maken en voor iedereen een feestje.

Daarom wil ik hierbij mijn favoriete Vegan-recepten met jullie delen.

Lees verder en laat u inspireren.....

J. Dickens

Hoofdstuk 1:

Voorgerechten

- Blz. 12** Coquilles
- Blz. 14** Gerookte bietencarpaccio
- Blz. 16** Tomatensalade met Dragon
- Blz. 18** Doperwt Soep
- Blz. 20** Tartaar
- Blz. 22** Groente-bitterballen
- Blz. 24** Ragout met pasteitje
- Blz. 26** Champignonsaté

Hoofdstuk 2:

Hoofdgerechten

- Blz. 30** Shoarma
- Blz. 32** Stroganoff Pie
- Blz. 34** Biet Wellington
- Blz. 36** Lente Snert
- Blz. 38** Uientaart
- Blz. 40** Samosa
- Blz. 42** Kapsalon
- Blz. 40** Loempia
- Blz. 42** Curry
- Blz. 44** Parel-couscous salade
- Blz. 46** Tomatentaart
- Blz. 48** Groente-stoofpot
- Blz. 50** Turkse Pizza
- Blz. 52** Pot Pie
- Blz. 54** Pizza Bianca

Hoofdstuk 3:

Dippen & Smeren

- Blz. 62** Salsa
- Blz. 64** Tuinkruiden Pesto
- Blz. 66** Olijf
- Blz. 68** Chutney
- Blz. 70** Overzicht Dippen & Smeren
- Blz. 72** Sandwich spread
- Blz. 74** Artisjok spread
- Blz. 76** Guacamole
- Blz. 78** Naanbrood
- Blz. 80** Baba Ganoush

Hoofdstuk 4:

Gebak & Desserts

- Blz. 84** Mahalabia
- Blz. 86** Banketbakkersroom
- Blz. 88** TomPoes
- Blz. 90** Fruit Tartelette
- Blz. 92** Eclair au Café
- Blz. 94** Kersen Yoghurt taart
- Blz. 96** Panna Cotta Karamel
- Blz. 98** Chocolade Mousse
- Blz. 102** Limuntjes
- Blz. 104** Overzicht koekjes
- Blz. 106** Kokosmakronen
- Blz. 108** Kletskop
- Blz. 110** Arnhemse meisjes



Hoofdstuk 1:

Voorgerechten



Coquilles

10 Koningsoesterzwammen

**1 liter Groentebouillon
Klont Plantaardige Margarine
Teentje knoflook**

Bierschuim

**1/2 flesje Witbier
100ml Amandelmelk voor latté
Citroenrasp
Peper & Zout**

Snijd de stam van de koningsoesterzwam in 1,5 cm dikke plakken. Breng de groentebouillon aan de kook, haal van het vuur en laat hier de plakken in wellen voor ongeveer 30 min. Laat ze hierna uitlekken op een stukje keukenpapier.

Schuim het witbier, de amandelmelk samen met de rasp van een halve citroen en peper & zout naar smaak op tot een luchtig schuim.

Bak de 'coquilles' op hoog vuur aan in een pan met een klont plantaardige margarine en een teentje knoflook.
Bak in dezelfde pan de zeekraal gaar.

Serveer een handje zeekraal en 4 á 5 'Coquilles' met een toefje bierschuim.



Tartaar

3 rode Paprika's
1 Vleestomaat
Zwarte Peper
Sojasaus

100gr Vegan Aioli
25gr Fijne Mosterd

Halveer de Paprika's en verwijder de zaadlijsten en stelen.
Snijd een kruis op de onderkant van de Vleestomaat.

Plaats de paprika en tomaat op een bakplaat en rooster in een oven van 240 graden met de grill-stand aan.

Wanneer de vel volledig zwartgeblakerd is haal de bakplaat uit de oven.

Vul hierna meteen een plastic zak met de paprika's en tomaat en sluit af.

Door de stoom in de zak komen de vellen los en zijn ze makkelijk te pellen.

Ontvel wanneer afgekoeld de paprika's en ontvel en verwijder de zaadlijsten van de Vleestomaat.

Snijd alles in fijne blokjes en laat in een zeef uitlekken.

Meng de blokjes met flink wat zwarte peper, een lepel mosterd en een scheut sojasaus.

Meng de vegan aioli met de mosterd en schep in een spuitzakje of spuitflesje.

Verdeel de blokjes in een ring op een bord en spuit bovenop een dop saus.

Serveer met een stuk brood, wat versgemalen Peper en een vleugje olijfolie.



Shoarma

1 doosje shiitake
Rauwkost naar keuze
4 Pitabroodjes
10 Frietaardappelen

Marinade

1 theelepel Paprikapoeder
1 theelepel Komijnpoeder
1/2 theelepel Cayennepeper
2 eetlepels Olijfolie
1 teen Knoflook

Snijd de shiitake in reepjes en laat deze in de olijfolie en shoarmakruiden marineren voor minstens 30 min.

Snijd uw aardappelen in dikke frieten en frituur tot ze gaar maar nog niet krokant zijn in plantaardige olie van 160 graden. Laat uw frieten volledig afkoelen (evt. in de koelkast) en bak ze hierna nogmaals in plantaardige olie van 180 graden goudbruin en krokant.

Bak uw shiitake in een koekenpan op hoog vuur gaar en krokant in de marinade.

Snijd wat rauwkost zoals sla, komkommer, wortel, rode kool lente-ei en maïs fijn.

Meng de vegan mayonaise, sap van een citroen, vers gesneden dille en bieslook met de knoflook tot je eigen knoflooksaus.

Serveer in een pitabroodje met uw versgebakken frieten en knoflooksaus.

