





LENTO

vegan

ZOALS JE HET
NOG NOOIT PROEFDE

60 overheerlijke,
plantaardige recepten
voor iedereen

Lannoo

INHOUD

10	VOORWOORD
17	HOE MOEILIK IS VEGAN WORDEN ECHT?
21	SMAAKMAKERS IN DE VEGAN KEUKEN
24	HET OOG WIL OOK WAT
27	BOURGONDISCH VEGAN
30	WAT BETEKENT KOKEN VOOR MIJ?

32	RECEPTEN:
32	VOOR BIJ DE BORREL: HAPJES EN DRANKJES
80	VOORGERECHTEN
112	SOEP
134	HOOFDGERECHTEN
162	DESSERTS
182	VOOR BIJ DE KOFFIE

204	DANKWOORD
-----	-----------



INHOUD

OVERZICHT RECEPTEN

VOOR BIJ DE BORREL

- 36 Worstenbroodjes
- 38 Gevulde tomaatjes
- 42 Gepofte aardappel met sojakaviaar en preiolie
- 44 Vegan paté van walnoten, linzen en dadels
- 48 Summer rolls
- 52 Samosa's met een rode curry-tofoevulling en een mangosausje
- 56 Pan con tomate
- 58 Gelakte aubergine met pinda en koriander
- 60 Vegan kruidenboter
- 62 Gevulde avocado's
- 64 Homemade lemonade met framboos en perzik
- 66 Homemade lemonade met rozenbottelthee en aardbei
- 68 Cocktail met gember en rum
- 70 Cocktail met wodka en blauwe bessen
- 72 Mocktail met passievrucht en citrus
- 76 Mocktail met bloedsinaasappel, granaatappel en tijm

VOORGERECHTEN

- 84 Gravad lax van biet met boekweitsalade
- 86 Gepekeld watermeloen, drie bereidingen
- 92 Vitello tonnato van knolselderij
- 96 Portobello-tagliata met notenmayonaise en kruidensalade
- 98 Frittata met paddenstoelen en verse truffel
- 100 Koningsoesterzwam met miso-sherryschuim en sjalot
- 102 Börek met amandelricotta
- 106 Salade caprese met cashewnotenburrata en basilicumolie
- 110 Bloemkoolhotwings met barbecuesaus

SOEP

- 116 St. Germainsoep
- 118 Goulashsoep
- 120 Kerriesoep met tofoe en paksoi
- 122 Broccoli-courgettesoep
- 124 Gerooktepaprikasoep
- 126 Saffraan-aardappelsoep met coquilles van koningsoesterzwam en sojakaviaar
- 128 Gazpacho van paarse basilicum
- 130 Tuinbonensoep met gerookte biet en mierikswortelcrème
- 132 Champignonsoep met ingelegde rode ui

HOOFDGERECHTEN

- 138 Pastinaakpuree met bospaddenstoelen
- 142 Tajine met tabouleh van bloemkool
- 148 Conchiglie met cashewnotenricotta en pompoencrème
- 150 Albondigas in tomatensaus
- 152 Risotto met asperges
- 154 Taco's met pulled koningsoesterzwam en knoflooksaus
- 156 Gebrande bloemkool met chimichurri
- 158 Papillotte van koningsoesterzwam met verse frieten en mosterdsaus
- 160 Quiche uit de pan

DESSERTS

- 166 Pavlova
- 168 Solero dessert
- 170 Chocolademousse met vanillesaus
- 172 Gianduja met pistachecrème en sinaasappel
- 174 Kersenfrangipane met citroencrème
- 176 Tiramisu
- 178 Easy cheesecake met bosbessen
- 180 Profiteroles

VOOR BIJ DE KOFFIE

- 186 Bounty
- 188 Speculaas
- 190 Chocolate chip cookies
- 194 Madeleines
- 196 Kokosrotsjes
- 198 Raw snickers
- 200 Pâte des fruits



STAY
WILD







Hoe moeilijk is vegan worden echt?

Eerlijk is eerlijk: toen we pas besloten om vegan te worden wisten we echt niet hoe we daaraan moesten beginnen. De eerste weken aten we letterlijk alleen groenten en fruit en naar de supermarkt gaan was een hele onderneming. Je moet het zo zien: al heel je leven heb je bepaalde gewoontes en ben je gewend geraakt aan een bepaalde manier van leven, kopen en eten.

Zoals met elke nieuwe levensstijl (beginnen met sporten, stoppen met roken, minder alcohol drinken, positiever in het leven staan ...) is het in het begin even aanpassen en moet je enkele weken 'doorbijten' voordat je helemaal aan je nieuwe manier van leven gewend bent.

Daarom worden veel mensen niet van de ene dag op de andere volledig vegan, maar starten ze bijvoorbeeld eerst met twee dagen per week vegetarisch eten en bouwen het vegan eten langzaam op. Zo geef je jezelf de tijd om rustig nieuwe producten te leren kennen en aan te voelen wat voor jou werkt en wat voor jou het beste aanvoelt. Wij zijn meer de 'cold turkey'-types en zijn van de ene dag op de andere van een 'normale' naar een vegan lifestyle overgeschakeld, en voor ons werkte dat het beste, maar dat is voor iedereen uiteraard anders.

Wat jouw pad en doelstellingen ook mogen zijn, we geven je alvast graag enkele tips mee!

01- GA OP ONTDEKKINGSTOCHT

Ga op avontuur in jouw lokale supermarkt! Plan een moment in je agenda in om eens echt rustig te gaan winkelen (dus zonder kinderen en liefst niet op een drukke vrijdagavond of als je heel veel honger hebt). Neem de tijd en ga op zoek naar de vegan afdeling. Tegenwoordig hebben alle supermarkten (sommige zijn hier al verder in dan andere) een uitgebreid rek met basics zoals tofoe en tempé, maar ook heuse vervangproducten die écht op vlees en vis lijken, zoals worstjes, schnitzels, vissticks ... Ook qua beleg vind je tegenwoordig vegan kaas, ham, boterhamworst, américain préparé en nog veel meer.

Maar ook in de 'gewone' rekken vind je heel wat vegan lekkers. Denk maar aan pasta, plantaardige zuivel (staat tussen de gewone melk en yoghurt), chocolade, confituur, koekjes ... In elke gang zul je er versteld van staan hoeveel van de 'normale' producten die je graag eet eigenlijk al vegan zijn. Zoals we zelf al aangaven is het in het begin een hele zoektocht, maar wanneer je de producten kent die vegan zijn, is het niet zo moeilijk meer. Dan is het gewoon een kwestie van het merk kiezen waarvan je weet dat het vegan is.

02- MAKKELIJKE VERVANGPRODUCTEN

Nog steeds krijgen we heel vaak de vraag hoe we een dessert kunnen maken zonder boter. Het antwoord hoeft je niet zo ver te zoeken: met plantaardige boter. Hetzelfde geldt voor yoghurt,

INLEIDING

melk, room, gehakt en nog zoveel meer. Meestal is het gewoon een kwestie van het originele non-vegan recept volgen en de dierlijke producten vervangen door plantaardige producten die je in je lokale supermarkt kunt vinden. Wij kunnen bijvoorbeeld soms echt genieten van klassiekers zoals pannenkoeken, spaghetti bolognese of puree met bloemkool in bechamelsaus en vissticks. Voor deze gerechten gebruiken we de recepten die onze grootmoeders ook al gebruikten, maar we vervangen simpelweg alle dierlijke ingrediënten en klaar is Kees! Niemand hoeft te merken dat er iets veranderd is, want vaak smaakt het recept bijna exact hetzelfde.

03- UITDAGINGEN

Helaas ga je bij het winkelen merken dat er vaak dierlijke producten ‘verstopt’ zitten in dingen waarvan je op het eerste gezicht zou denken dat ze vegan zijn. Zo is melkpoeder een smaakversterker die in heel wat producten opduikt (bijvoorbeeld in sommige merken chips). Ook zit er vaak vlees- of kippenbouillon in kant-en-klare sauzen en zijn kaas of room ook ingrediënten die soms in je favoriete producten zitten. Alle etiketten goed nalezen is dus de boodschap! Aangezien melk (en afgeleide producten) en eieren allergenen zijn, staan ze meestal vetgedrukt op de verpakking, dus ze zijn wel relatief makkelijk te spotten.

04- GELIJKGESTEMDEN

Ga op zoek naar gelijkgestemden! In sommige families of vriendengroepen is veganisme nog niet zo sterk ingeburgerd. Dan kun je wel eens het gevoel hebben helemaal alleen te staan in je overtuigingen. Maar niet getreurd, want online vind je makkelijk andere mensen die de vegan levensstijl helemaal omarmd hebben. Ga op Instagram op zoek naar leuke pagina's met tips, quotes en recepten. Op Facebook zijn er heel wat groepen waar je lid van kunt worden en waar je vragen kunt stellen en ervaringen kunt delen. Ook zijn er elk jaar weer een aantal leuke vegan festivals waar je nieuwe producten en mensen kunt leren kennen. Neem je beste vriend(in) eens mee naar je favoriete vegan

restaurant (Lento, of course) en laat hem of haar de wonderde wereld van vegan smaken ontdekken en wie weet is je bestie binnen de kortste keren ook helemaal into vegan. Zo hebben we bij ons in het restaurant heel wat klanten die de eerste keer duidelijk met tegenzin binnenkwamen en nu bijna wekelijks komen eten.

05- VALKUILEN EN ZWAKKE MOMENTEN

Ook al ben je nog zo zeker van je zaak, er zijn altijd momenten waarop je het moeilijk kunt krijgen. Denk bijvoorbeeld aan een late-nightsnack na een avondje stappen, je oma die je een versgebakken appeltaart voorschotelt, op vakantie in een all-inclusive resort, of de feestdagen. Iedereen maakt natuurlijk voor zichzelf uit hoe ver hij of zij wil gaan in de vegan lifestyle. Zo kiezen heel wat mensen ervoor om thuis volledig vegan te koken, maar wanneer ze bij mensen op bezoek zijn of uit eten gaan, kiezen ze voor de vegetarische optie. En dat is helemaal oké! Wanneer je op een dronken avond toch eens een hamburger eet of met kerst echt geen ‘Nee’ kunt zeggen tegen de overheerlijke kookkunsten van je mama, hoeft je je daar uiteraard helemaal niet slecht over te voelen. Alle beetjes helpen en wie al gewoon de stap zet om af en toe vegan te eten in plaats van elke dag vlees maakt al een heel groot verschil.

Wil jij toch voor de volledig veganistische levensstijl gaan? Zorg dan dat je te allen tijde goed voorbereid bent. Wij hebben bijvoorbeeld altijd vegan energierepen in de auto liggen voor lange ritten (probeer geen vegan maaltijden te scoren in een tankstation, won't work) en wanneer we op vliegvakantie gaan, zorgen we stevast voor een lunchpakket en snacks. Wanneer je ergens uitgenodigd wordt en je niet zeker weet of er iets vegan zal zijn en je ook niet de ‘vervelende lastpost’ wilt zijn, kun je misschien voorstellen om zelf ook voor een gerechtje te zorgen en dat mee te brengen. Tijdens de feestdagen kun je dan weer kiezen voor een afhaalmaaltijd van je favoriete vegan restaurant of samen met je oma de keuken induiken en gezellig met z'n tweetjes aan het experimenteren gaan. Wedden dat ook zij hier zeker van zal genieten?



TACO'S

MET PULLED KONINGS- OESTERZWAM EN KNOFLOOKSAUS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

VOOR DE MARINADE

100 ml druivenpitolie
1 theelepel komijn
1 theelepel peper
1 theelepel gerookte paprika poeder
1 eetlepel oregano
½ rode chilipeper
1 theelepel korianderbessen
2 theelepels zout
1 theelepel tomatenpuree
1 teentje knoflook
1 sjalot
1 eetlepel suiker
sap van een ½ citroen

VOOR DE KNOFLOOKSAUS

1 teentje knoflook
250 ml plantaardige yoghurt
sap van 1 limoen
1 theelepel azijn
50 ml olijfolie
peper en zout

VOOR DE TACO'S

1 kg koningsoesterzwam
1 suikersla (little gem), per persoon
scheutje olijfolie
pakje maïstaco's
2 tomaten
1 rode ui, in schijfjes
1 avocado, in stukjes
peper en zout
sap van 1 limoen
bosje koriander

Ik heb het al eerder gezegd, de koningsoesterzwam is zo'n zalig product, omdat hij op zoveel manieren kan worden gebruikt. Dit 'Mexican streetfood'-recept is zeker de moeite waard om uit te proberen en zal gegarandeerd al je gasten heel blij maken.



BEREIDING

Mix voor de marinade alle ingrediënten met een staafmixer tot een mooi gladde marinade.

Mix voor de knoflooksaus alle ingrediënten met de staafmixer glad.

Pull voor de taco's de koningsoesterzwam door met een vork langs de zijkanten inkepingen te maken. Zo komt het vlees van de paddenstoelen los. Leg de stukjes paddenstoel in de marinade.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de bladen van de suikersla (little gems) doormidden en bak de helften in een pan met olijfolie aan. Leg de pulled koningsoesterzwam in de taco's en bak ze 10 minuten in de oven af. Garneer met de tomaat, suikersla, rode ui en avocado. Breng op smaak met peper, zout, limoensap, knoflooksaus en blaadjes verse koriander.



GEBRANDE BLOEMKOOL

MET CHIMICHURRI

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

VOOR DE BLOEMKOOL

20 g paddenstoelenpoeder
12 g zeezout
geraspte schil van 1 citroen
olijfolie
1 bloemkool
bosje tijm
3 laurierbladen
4 takjes salie
4 takjes dragon
2 takjes munt
1 ui
1 sjalot
1 bol knoflook

VOOR DE CHIMICHURRI

bosje bladpeterselie
bosje bieslook
bosje verse oregano
1 eetlepel verse tijmblaadjes
6 teentjes knoflook
1 rode chilipeper
1 sjalot
½ theelepels komijn
200 ml olijfolie
50 ml sushi-azijn
1 eetlepel citroensap
peper en zout

Als je dacht dat een bloemkool saai is, dan moet je dit gerecht zeker eens proberen. Het is gewoon overheerlijk en ook superleuk om in het midden van de tafel te zetten. Alle aroma's die hier uitkomen laten iedereen watertanden. Door de gebrande smaak creëer je echt een vleeseffect.



BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng het paddenstoelenpoeder met het zeezout en de citroenrasp. Bestrijk de bloemkool met olijfolie en strooi het poedermengsel daarover, zodat het er helemaal rond blijft plakken. Maak in een ovenschaal een bedje van de kruiden. Leg de bloemkool daarop. Snijd de ui en sjalot met schil in grove ringen, snijd de knoflookbol in tweeën en leg alles rond de bloemkool. Besprenkel met olijfolie en zet de ovenschaal 35 minuten in de oven. Controleer de gaarheid door met een breinaald in de bloemkool te prikken (de trucjes van oma blijven toch altijd de beste ;-)).

Hak voor de chimichurri alle kruiden zeer fijn en doe ze met de knoflook, chilipeper, sjalot en komijn in een vijzel. Stamp fijn tot een pasta en doe er de olijfolie voorzichtig bij. Voeg op het laatste de azijn en het citroensap toe en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Serveer de gebrande bloemkool met chimichurri en spicy wedges of een ander aardappelgerecht naar keuze.







WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



RECEPTEN EN TEKST: Yolan Bamps en Tekla Vancleynenbreugel
FOTOGRAFIE: Kurt Vandeweerd
GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene – Whitespray

Als u opmerkingen of vragen hebt, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021
D/2021/45/454 – NUR 440
ISBN: 978 94 014 7939 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.