

Elke week een heerlijke vegetarische maaltijd

Vegetarische Lifestyle voor iedereen

Met het boek 'Elke week een heerlijke vegetarische maaltijd' zul je inzien dat het eigenlijk heel makkelijk is om vegetarisch te (leren) eten. Het bevat heerlijke, eenvoudig te bereiden recepten voor zowel ontbijt, lunch als diner.

'Elke week een heerlijke vegetarische maaltijd' staat voor:

- Nieuwe inspiratie opdoen
- De eerste stappen zetten om veganistisch te (leren) eten
- Gezond eten
- Gevarieerde voeding
- Snel en eenvoudig ontbijt of lunch klaarmaken

We hebben voor elke week van het jaar een gerecht welke eenvoudig bereid kan worden.

Het boek is niet alleen geschikt voor de beginnende vegetariër. Ook doorgewinterde vegetariërs die op zoek zijn naar nieuwe gerechten, vinden volop inspiratie. Warm of koud, van a tot z en groot of klein: met 'Elke week een heerlijke vegetarische maaltijd' vind je altijd een passend recept.

Eet smakelijk!

Inhoud

Week 1 - Pannenkoeken met tomaat & champignons	4
Week 2 - Amandelbrownies met kersen	5
Week 3 - Yorkshire puddings	6
Week 4 - Cashew Parmezaan	7
Week 5 - Cashew roomkaas	8
Week 6 - Gebakken Rabarber & custard	9
Week 7 - Shepherd's pie	11
Week 8 - Banaan & pindakaas cupcakes	13
Week 9 - Groente biriyani met wortelsalade	14
Week 10 - Falafel burgers	16
Week 11 - Wortel & koriandersoep	17
Week 12 - Eénpans-curry met champignon & aardappel	18
Week 13 - Pittige geroosterde pastinaaksoep	19
Week 14 - Stevige ovenfrites	20
Week 15 - Pompoencurry met kikkererwten	21
Week 16 - Curry met kikkererwten, tomaat & spinazie	22
Week 17 - Kokosbiscuit	23
Week 18 - Groente-tagine met kikkererwten & rozijnen	24
Week 19 - Pittige éénpansrijst	25
Week 20 - De lekkerste chunky guacamole ooit	26
Week 21 - Kaneel-cashew beleg met appelringen	27
Week 22 - Appel & Cranberry chutney	28
Week 23 - Platbrood	29
Week 24 - Zwarte bonenchili	30
Week 25 - Sri Lankaanse pronkbonen curry	31
Week 26 - Chai-kokos & mango roomdessert	32
Week 27 - Klassiek witbrood	34
Week 28 - Tomatensaus met basilicum	35
Week 29 - Miso aubergines	36

Week 30 - Ongekookte festival burrito	37
Week 31 - Zoete aardappelen met chili & avocado salsa	39
Week 32 - Rokerige dipsaus met Spaanse tomaten & knoflook.....	40
Week 33 - Toast met gegrilde prei en romescosaus.....	41
Week 34 - Nootachtige granola met kaneel & appel.....	42
Week 35 - Focaccia zonder kneden met druiven & rozemarijn.....	43
Week 36 - Havermout met frambozen en kokos.....	45
Week 37 - Gezouten pindakaas	46
Week 38 - Makkelijke tomatenrelish.....	47
Week 39 - Drie-granen havermout.....	48
Week 40 - Goulash met gemengde bonen	49
Week 41 - Salade met muskaatpompoen, gerst & balsamicodressing.....	50
Week 42 - Zwarte bonen chili met zoete aardappel & pittige quinoa.....	51
Week 43 - Pittige spaghetti met knoflookchampignons.....	53
Week 44 - Kikkererwten met tomaten en spinazie	54
Week 45 - Tofu met een kruidenkorstje & kumquat-radijs salade.....	55
Week 46 - Groene masala curry met muskaatpompoen.....	57
Week 47 - Havermout-hazelnoot koekjes	58
Week 48 - Salade met tomaat, komkommer & koriander.....	59
Week 49 - Vegetarische Thaise rode curry	60
Week 50 - Chocolade-avocado taart	62
Week 51 - Gierstpap met pompoen	64
Week 52 - Bananenbrood met bosbessen.....	65

Week 1 - Pannenkoeken met tomaat & champignons

Niets is beter dan pannenkoeken als brunch. Probeer dit heerlijke recept zonder zuivel en eieren eens belegd met romige tomaat en kleine witte champignons.

VOORBEREIDING: 5 minuten

NIVEAU: Makkelijk

KOOKTIJD: 30 minuten

SERVEERT: 2 personen

Voedingswaarde:

kcal: 609

verzadigde vetten: 4g

suikers: 6g

eiwitten: 18g

vetten: 35g

koolhydraten: 59g

vezels: 6g

zout: 0.87g

Ingrediënten:

140g zelfrijzende bakmeel

1 theelepel sojabloem

400ml sojamelk

plantaardige olie, voor het bakken

Voor het beleg

2 eetlepels plantaardige olie

250g kleine witte champignons

250g cherrytomaten, gehalveerd

2 eetlepels sojaroom of sojamelk

grote handvol pijnboompitten

geknipte bieslook voor het opdienen

Geschikt voor:

- Invriezen
- Vegetariërs
- Veganisten

Bereidingswijze:

1. Zeef de bloem en bakmeel met een snufje zout in een blender. Voeg de sojamelk toe en meng goed om het tot een glad geheel te maken.

2. Verhit wat olie in een middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag totdat de pan erg heet wordt. Giet ongeveer 3 eetlepels met het beslag in de pan en bak op middelhoog vuur totdat er luchtbellens op de bovenkant van de pannenkoek verschijnen. Draai de pannenkoeken om met een paletmes en bak de andere kant totdat deze goudbruin van kleur wordt. Herhaal de stappen met het resterende beslag, terwijl je de gebakken pannenkoeken warm houdt. Uit het beslag haal je ongeveer 8 pannenkoeken.

3. Verhit wat olie in een koekenpan voor het beleg. Bak de champignons totdat ze gaar zijn, voeg de tomaten toe en laat nog een paar minuten bakken. Giet de sojaroom of melk samen met de pijnboompitten eroverheen, en laat het geheel rustig doorbakken totdat alles gemengd is. Verdeel de pannenkoeken over twee borden, en leg dan de tomaten en champignons erover. Bestrooi met bieslook.

Week 2 - Amandelbrownies met kersen

Deze zuivel- en eivrije brownies zijn vol en decadent van smaak en zijn een echte vegan traktatie om jezelf en anderen mee te verwennen.

VOORBEREIDING: 20 minuten
NIVEAU: Makkelijk

KOOKTIJD: 45 minuten
MAAKT: 12 stukken

Voedingswaarde: per brownie

kcal: 296
verzadigde vetten: 5g
suikers: 27g
eiwitten: 4g

vetten: 15g
koolhydraten: 36g
vezels: 3g
zout: 0.2g

Ingrediënten:

80g veganistische margarine, plus wat extra voor het invetten
2 eetlepels gemalen lijnzaad
120g pure chocolade
½ theelepel koffiebonen
125g zelfrijzend bakmeel
70g gemalen amandelen
50g cacao poeder
¼ theelepel bakpoeder
250g griessuiker
1½ theelepel vanille-extract
70g gekonfijte kersen (gespoeld en gehalveerd)

Geschikt voor:

- Invriezen
- Zuivelvrij dieet
- Eivrij dieet
- Vegetariërs
- Veganisten

Bereidingswijze:

1. Verwarm oven voor op 170C/150C hete lucht/gasoven 3/2. Vet een vierkanten bakblik van 20cm in en bedek met bakpapier. Meng de lijnzaad met 6 eetlepels water en zet het mengsel tenminste 5 minuten apart.
2. Smelt de chocolade, koffie en margarine in een steelpan met 60ml water op een laag vuur. Laat het daarna een beetje afkoelen.
3. Meng de meel, amandelen, cacao, bakpoeder en ¼ theelepel zout in een kom en roer totdat alle klonten weg zijn. Mix de suiker met het gesmolten chocolademengsel met een garde, en klop het goed tot een glad en glanzend geheel om ervoor te zorgen dat alle suiker opgelost is.
4. Voeg al roerend het lijnzaadmengsel en vanille-extract, en daarna de kersen en het meelmengsel toe. Het mengsel wordt nu erg dik. Roer totdat alles goed gemengd is en schep alles in het voorbereide bakblik.
5. Bak 35 tot 45 minuten, net zolang totdat je een prikker in het midden kunt steken die er helemaal schoon uitkomt met alleen wat vochtige kruimels eraan. Laat het geheel afkoelen in het bakblik, en snijd de brownies dan in vierkante stukken.
6. Bewaar de brownies in een gesloten, luchtdichte bak en eet ze binnen 3 dagen.

Week 3 - Yorkshire puddings

Een belangrijk onderdeel van de typisch Britse zondagse maaltijd waar je nu zelfs als veganist van kunt genieten. Met wat kleine aanpassingen zijn deze 'Yorkies' gegarandeerd een hit. Het bevat slechts vijf ingrediënten, waaronder de heerlijke en kenmerkende bladerdeeg.

VOORBEREIDING: 5 minuten

KOOKTIJD: 30 minuten

NIVEAU: Makkelijk

MAAKT: 8 stukken

Voedingswaarde: per pudding

kcal: 140

vetten: 4g

verzadigde vetten: 0.4g

koolhydraten: 22g

suikers: 0.2g

vezels: 1g

eiwitten: 4g

zout: 0.3g

Ingrediënten:

225g zelfrijzend bakmeel

½ theelepel bakpoeder

300ml ongezoete sojamelk

100ml warm water

8 theelepel plantaardige olie

Geschikt voor:

- Invriezen
- Vegetariërs
- Veganisten

Bereidingswijze:

1. Voeg alle ingrediënten behalve de olie toe aan een keukenmachine met een snufje zout en meng alles tot een glad geheel. Giet het beslag over in een kan, dek af met vershoudfolie en laat het ongeveer een uur in de koelkast staan.
2. Verwarm de oven voor op 220C/200C hete lucht/gasoven 7. Giet een theelepel olie in de acht muffinvormen en plaats 5 minuten in de oven om het heet te laten worden. Haal de plaat uit de oven en giet het beslag voorzichtig over de hete olie. Zet het weer terug in de oven en bak ongeveer 25-30 minuten totdat het gerezen is en een diepe goudbruine kleur heeft.

Week 4 - Cashew Parmezaan

Deze veganistische kaas is makkelijk te bereiden en net zo lekker als echte Parmezaan. Je hoeft helemaal niets te koken; mix de ingrediënten simpelweg in een keukenmachine, strooi het over je favoriete pastagerecht voor wat extra pit en voilà.

VOORBEREIDING: 5 minuten

KOOKTIJD: Geen kooktijd

NIVEAU: Makkelijk

MAAKT: 160 gram

Voedingswaarde: per eetlepel

kcal: 76

vetten: 5g

verzadigde vetten: 1g

koolhydraten: 3g

suikers: 1g

vezels 1g

eiwitten: 4g

zout:0.4g

Ingrediënten:

150g cashewnoten

¼ theelepel knoflookpoeder

4 eetlepels edelgist

Geschikt voor:

- Zuivelvrij dieet
- Vegetariërs
- Veganisten

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten en 1 theelepel zout in een kleine keukenmachine en mix het geheel totdat het een grove poeder vormt. Plaats het over naar een luchtdicht bakje en bewaar maximaal een week in de kast.