

© 2024 Good Cook  
's-Gravelandseweg 8  
1211 BR Hilversum  
www.goodcook.nl

Oorspronkelijke uitgever: *Hamlyn*, een imprint  
van *Octopus Publishing Group Ltd*  
Oorspronkelijke titel: *Broke Vegan*  
© 2020 tekst *Octopus Publishing Group*  
© 2020 foto's *Octopus Publishing Group*

Vertaling: Caroline van Wijhe  
Redactie: Charlot van Scheijen en Nicolette Boskaljon  
Productie: Wouter Eertink

Gedrukt in China

ISBN 978 94 6143 323 7  
NUR 441

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

# INHOUD

---

inleiding	4
de voorraadkast	6
<b>ontbijt &amp; brunch</b>	<b>8</b>
<b>meal preppen</b>	<b>26</b>
<b>klaar in 20 minuten</b>	<b>58</b>
<b>een beetje bijzonder</b>	<b>86</b>
<b>zoetigheden</b>	<b>122</b>
register	142

# INLEIDING

In dit boek vind je geen dure ingrediënten die vaak met een vegan lifestyle worden geassocieerd. Voor vleesvervangers ben je hier aan het verkeerde adres; géén tofu, tempeh of seitan. Met zo'n gevarieerd aanbod aan vers fruit, groenten, granen, peulvruchten en smaakmakers, zijn kostbare vlees- en zuivelvervangers overbodig. Vegan koken en geld besparen op de boodschappen gaan prima samen: koop vooral verse producten en laat die dure veganistische alternatieven in het schap liggen.

Dit boek bespaart je niet alleen geld, maar ook tijd. Soms moet je echter een beetje tijd investeren; die extra minuten achter het fornuis zullen ervoor zorgen dat je écht lekker, gezond en gevarieerd eet, en tegelijkertijd niet te veel geld kwijt bent aan boodschappen, en dat is natuurlijk goud waard. Hieronder vind je enkele tips over hoe ook jij een *Budget Vegan* kunt zijn.

## **GEBRUIK JE VRIEZER**

De vriezer is je vriend als je voedselverspilling wilt tegengaan en geld wilt besparen. Let bij je plaatselijke supermarkt of groenteboer op de koopjes en afgeprijsde items en vries fruit of groenten in voor toekomstig gebruik. Heb je kruiden over, vries ze dan in in een ijsblokjesvorm bedekt met een laagje olie. Als stelregel hanteren we voor fruit en groenten: vries alleen de producten in die verhit moeten worden wanneer ze

ontdooid zijn, omdat ze 'rauw' nu eenmaal niet zo lekker smaken. Dus, vul je vriezer met doperwtjes, de aardappelpuree van gisteren en spinazie en je kunt altijd in een mum van tijd een heerlijke vegan maaltijd op tafel toveren.

## **SLIM SHOPPEN**

Een van de beste manieren om op je boodschappen te besparen is door seizoensproducten te kopen. Daarbij zijn fruit en groenten dan op hun lekkerst. Producten die niet in het seizoen zijn, worden meestal internationaal ingevlogen en dat zie je dan ook terug in de prijs. Houd je ogen open voor afgeprijsde items en koopjes, en ga bij voorkeur aan het einde van de dag winkelen, want dat is het moment dat de supermarkten hun producten afprijzen. Je moet je er misschien een beetje in bekwamen, maar als je je laat inspireren door het assortiment, kun je een flinke duit besparen. Kies – als het even kan – voor de huismerken van grote supermarkten, want die zijn vaak veel goedkoper als het gaat om de ingeblikte waren en je voorraadfavorieten. Bezoek ook eens de toko of buurtsuper, want vaak zijn gedroogde peulvruchten, granen en specerijen daar tot wel vijf keer goedkoper dan bij de gewone supermarkt. Veel supermarkten en groenteboeren verkopen ook zakken met fruit en groenten die afwijkend van vorm zijn; deze 'buitenbeentjes' kosten veel minder dan hun perfecte tegenhangers.

## **PLANNEN, PLANNEN, PLANNEN**

Het klinkt misschien voor de hand liggend, maar als je een weekplanning maakt – en je eraan houdt – dan helpt dat je om minder voedsel te verspillen én dus geld te besparen.

Probeer je aan het maaltijdplan voor die week te houden, kook meerdere porties vooruit, vries in wat je niet nodig hebt en neem de klikjes op in je wekelijkse menu. Plan daarbij je maaltijden rond een aantal kerningrediënten: als je voor een bepaald recept maar een paar zoete aardappels nodig hebt, maar de grote zak is in de aanbieding, integreer dan meer recepten met zoete aardappel in je maaltijdplan. Zo gaat er niets verloren. Koop verder alleen dat wat je nodig hebt en houd je aan je boodschappenlijstje.

## **DOE-HET-ZELF**

Het zelf maken van kant-en-klare klassiekers kan je ook veel geld besparen. Neem ter inspiratie bijvoorbeeld de recepten voor net echt zuurdesembrood (zie pagina 10), verschillende soorten pesto (zie pagina 70-71), makkelijke hummus (zie pagina 115) en DIY-gebakken bonen (zie pagina 36) en bedenk zelf hoe je je eigen varianten van andere kant-en-klare favorieten kunt maken.

## **ONMISBARE BASICS**

Wat geraspte schil en sap van een onbespoten citroen of limoen, een goede snuf zout, een draai peper en een scheutje olijfolie van goede kwaliteit: het zijn allemaal eenvoudige en goedkope manieren om jouw kookkunsten naar een hoger niveau te tillen. Goedkope gerechten hoeven niet saai te zijn, zeker niet wanneer je wat extra betaalt voor hoogwaardige (voorraad)ingrediënten (zie pagina 6).

## **KWEEK-HET-ZELF**

Niemand verwacht dat je er een complete moestuin vol fruit en groenten op na houdt, maar toch is het een goed idee om nét wat meer te betalen voor verse kruiden in een pot. Deze zijn meestal net iets duurder dan de voorgesneden variant. De aankoop is eenmalig, en iedere keer dat je er wat van plukt groeit het weer aan. Een gezellig rijtje basilicum, peterselie, munt, tijm en bieslook op je vensterbank zorgt ervoor dat je de komende jaren veel smaak kunt toevoegen aan al je gerechten. Daarbij kun je kruiden als basilicum, koriander en peterselie ook gemakkelijk zelf kweken, wat nog goedkoper is ook: plant ze in gerecyclede yoghurtbekertjes waarbij je een paar gaatjes in de bodem prikt, zodat overtollig water eruit kan lopen. Of geef sla en lente-ui een tweede leven door hun wortels in het water te zetten, zodat ze opnieuw uit kunnen groeien.



## SMASHED KIKKERERWTEN MET TOMAAT

*Als je thuis alleen broodjes smashed avocado eet, dan loopt dat in de papieren. Kikkererwten zijn een betaalbaar alternatief en heerlijk op toast. Meng ze eens met chilisaus of pesto, voor een lekkere twist.*

### VOOR 2 PERSONEN

**400 g (1 blik) kikkererwten,**  
uitgelekt en afgespoeld

**4 el tahin**

**2 el olijfolie**

**zout en peper**

**grote handvol fijngehakte**  
**bladpeterselie, plus extra**  
**voor erbij**

**4 dikke sneden net echt**  
**zuurdesembrood**  
**(zie pag. 10)**

**10 cherrytomaten, gehalveerd**

*voor erbij*

**partjes citroen**

**1 tl paprikapoeder**

Pureer de kikkererwten in een kom met een pureestamper, voeg er de tahin en olijfolie aan toe en pureer tot je de gewenste consistentie hebt bereikt.

Breng de kikkererwten op smaak met zout en peper en roer de peterselie erdoor. Rooster het brood.

Schep het kikkererwtenmengsel op de toast en beleg met de tomaat. Serveer met partjes citroen, een snufje paprikapoeder en wat peterselie.



## BUDGETVRIENDELIJKE DAHL

*Dit is een simpele dahl, die heerlijk is met wat blokjes tomaat en koriander erbovenop. Als je echt een strak budget hebt, kun je de gemberwortel, koriander en tomaat weglaten, zonder op de smaak in te boeten. Dit recept bevat geen tadka (in olie geroosterde specerijen, zie pagina 29), maar mocht je dat alsnog toe willen voegen, rooster dan korianderzaad, komijnzaad, mosterdzaad en verse curryblaadjes (een kleine eetlepel van elk) ongeveer 1 minuut in een laagje neutrale olie, tot ze geurig zijn. Experimenteer eens door kokosmelk in plaats van water te gebruiken, een andere soort linzen, wat fijngehakte pepers of er wat spinazie door te roeren.. Met een dahl kun je alle kanten op!*

### VOOR 6 PERSONEN

**1 el neutrale olie**  
**2 uien, fijngehakt**  
**zout en peper**  
**4 tenen knoflook, geperst**  
**grote handvol koriander,**  
**de stelen fijngehakt en**  
**de blaadjes apart ter**  
**garnering**  
**20 g verse gemberwortel,**  
**geschild en geraspt**  
**1 tl gemalen kurkuma**  
**1 tl garam masala**  
**300 g rode linzen, gewassen**  
**en uitgelekt**  
**2 tomaten of een handvol**  
**cherrytomaten, grofgehakt**  
**1 l water of groentebouillon**  
**2 el citroensap**

Verhit de olie in een grote pan en fruit de uien met een snufje zout 8 tot 10 minuten, tot ze zacht en glazig zijn. Voeg de knoflook, korianderstelen en gemberwortel toe en fruit nog 2 minuten mee.

Voeg de kurkuma en garam masala toe en bak 1 minuut tot het geurig is.

Roer de linzen en de helft van de tomaat erdoor en voeg 1 liter water of de bouillon toe.

Breng aan de kook, verlaag het vuur en stooft 25 tot 30 minuten tot de linzen gaar zijn, terwijl je de dahl zo nu en dan doorroert.

Breng de dahl op smaak met het citroensap, zout en peper en garneer met de resterende tomaat en korianderblaadjes. Dit gerecht blijft tot 4 dagen goed in de koelkast en kan ook prima worden ingevroren.

# ZOETE AARDAPPEL- BLOEMKOOLCURRY

*Dit is een zoetere variant van het traditionele Indiase gerecht aloo gobi, dat wordt gemaakt van gewone aardappels en bloemkool. Serveer het met rijst, naan of gewoon zo. Voel je vrij om de zoete aardappels te vervangen door wortel, of de spinazie door andere bladgroente, zoals boerenkool of kool.*

## VOOR 8 PERSONEN

3 el neutrale olie  
2 uien, fijngesneden  
25 g verse gemberwortel,  
geschild en fijngeraspt  
5 tot 6 tenen knoflook, in  
plakjes  
1 el milde kerriepoeder  
1 tl gemalen kurkuma  
2 zoete aardappels (ongeveer  
750 g), geschild en in  
blokjes van 2,5 cm  
500 ml groentebouillon  
400 g (1 blik) kokosmelk  
1 grote bloemkool, in kleine  
roosjes gebroken en de  
stelen fijngehakt  
300 g spinazie  
2 el citroensap  
zout en peper  
1 rode peper, zaadlijsten  
verwijderd en fijngehakt  
verse koriander, ter garnering  
(optioneel)

Verhit de olie in een grote, zware pan op middelhoog vuur. Voeg de uien toe en fruit 10 minuten, tot ze zacht en glazig zijn. Voeg de gemberwortel en knoflook toe en bak 2 minuten mee.

Voeg het kerriepoeder en de kurkuma toe, en blijf 1 minuut doorroeren.

Voeg de zoete aardappels en bouillon toe. Breng de curry aan de kook, draai het vuur laag en stooft 15 minuten tot de zoete aardappel bijna gaar is. Voeg vervolgens de kokosmelk en bloemkool toe en stooft nog eens 10 minuten.

Als de curry bijna klaar is, voeg je de spinazie toe zodat die kan slinken. Breng de curry op smaak met het citroensap, zout en peper en garneer met de rode peper. Serveer eventueel met wat koriander erover.





## GLORIEUZE GAZPACHO

*Dit recept is de zomer in een kom. En omdat er geen fornuis aan te pas komt, blijf je koel in de keuken. Sla je slag bij je lokale groenteboer of versmarkt en koop de tomaat die een beetje gekneusd en gerimpeld is (het is geen schoonheidswedstrijd; ze draaien toch allemaal de puree in). Deze zijdezachte soep is gekoeld op z'n lekkerst, dus zet hem minstens 1 uur vóór het serveren in de koelkast, of voeg een paar ijsblokjes toe als je weinig tijd hebt.*

### VOOR 8 TOT 10 PORTIES

**875 g tomaat, grofgehakt**  
**1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd, grofgehakt**  
**1 kleine rode ui, in parten**  
**1 teen knoflook, gepeld**  
**1 komkommer, grofgehakt**  
**1 snee oud brood**  
**2 el sherryazijn of rodewijnazijn, of zoveel als je lekker vindt**  
**2 el fijne kristalsuiker, of zoveel als je lekker vindt**  
**2 el extra vierge of gewone olijfolie, plus extra zout en peper**

*voor erbij (optioneel)*  
**¼ komkommer, in kleine blokjes**  
**kleine handvol cherry-tomaten, in plakjes**  
**kleine handvol basilicumblaadjes**

Pureer alle ingrediënten tot en met de extra vierge olijfolie in een grote blender of met een staafmixer en breng dit goed op smaak met zout en peper. Proef en voeg naar smaak meer suiker of azijn toe, afhankelijk van de zoetheid van de tomaat – je wilt een pikante, zoete soep met een lichtpittig accent van de knoflook.

Je kunt de soep zo eten of door een zeef halen voor een gladdere textuur.

Servere de gazpacho vanuit de koelkast of met ijsblokjes en maak af met wat zout, peper en wat druppels olijfolie, of met wat blokjes komkommer, plakjes tomaat en basilicumblaadjes.



## SESAM-AUBERGINECURRY

*Dit currygerecht is het snelst te bereiden met baby-aubergine, maar je kunt ook gewone aubergine gebruiken als je de baby-variant niet kunt vinden. Het is een vrij droge curry waarbij je de binnenkant van de aubergine besmeert met een snelle pindacrème. De aubergine wordt op hoge temperatuur gegaard, waardoor het gerecht al binnen 20 minuten op tafel staat. Heb je meer tijd? Dan kun je de aubergine ook langzaam garen; gaar deze dan op 180 °C 35 minuten en dek af met aluminiumfolie om te voorkomen dat de vloeistof verdamppt. Als je graag wat meer saus wilt, voeg er dan ongeveer 250 ml extra bouillon aan toe.*

### VOOR 2 PERSONEN

**80 g ongebrande pinda's**  
**50 g sesamzaadjes**  
**2 tenen knoflook**  
**grote handvol koriander,**  
**stelen fijngehakt, blaadjes**  
**apart gehouden om mee**  
**te garneren**  
**2 el bruine basterdsuiker**  
**1 el kerriepoeder**  
**50 ml water, plus extra indien**  
**nodig**  
**10 baby-aubergines, de**  
**onderzijde in kwarten maar**  
**met de stelen intact, of**  
**2 gewone aubergines, in**  
**kleine partjes**  
**2 el neutrale olie**  
**zout en peper**  
**400 ml groentebouillon**  
**1 limoen, in partjes, ter**  
**garnering**

Verwarm de oven voor tot 240 °C.

Meng in een blender of vijzel de pinda's, sesamzaadjes, knoflook, fijngehakte korianderstelen, basterdsuiker, het kerriepoeder en water tot een smeerbare crème - voeg eventueel meer water toe als de crème te dik is.

Leg de aubergine op een grote bakplaat. Schep de currycrème op de gesneden kanten van de aubergine (of als je gewone aubergine gebruikt, roer de partjes door de crème). Als je nog wat currycrème over hebt, zet het dan apart. Meng de aubergine met de olie en breng op smaak met zout en peper.

Rooster de aubergine 5 tot 8 minuten in de oven, tot hij verkleurt en zacht is. Voeg eventueel overgebleven crème en de bouillon toe, roer kort door en bak nog eens 10 tot 12 minuten tot de aubergine gaar is en de saus is ingedikt.

Serveer met de limoenpartjes en apart gehouden korianderblaadjes.



## ‘SPICY TUNA’ WATERMELOENTOSTADA’S

*Door watermelon te roosteren krijgt het een geconcentreerdere smaak en een stevigere textuur. Als je wat van deze zoet-pikante topping overhoudt, dan is die ook verrukkelijk op een vegan poké bowl of met wat rijst erbij.*

### VOOR 6 PERSONEN

1 kleine watermelon  
(ongeveer 1,25 kg), schil  
erf gesneden  
3 el sojasaus  
geraspte schil en sap van  
1 onbespoten limoen  
2 el ingelegde jalapeño's,  
fijnggehakt  
2 el sriracha of andere hete  
saus  
neutrale olie, om in te frituren  
1 portie taco-avond tortilla's  
(zie pag. 98)  
zout

#### voor erbij

1 portie avococrème  
(optioneel, zie pag. 114)  
sla, fijngesneden  
lente-ui, in fijne ringetjes  
kleine handvol koriander,  
grofgehakt  
1 limoen, in partjes

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Rooster de hele watermelon 2 uur op een grote bakplaat, tot deze iets is gekrompen, verkleurd en zacht is. Laat de meloen afkoelen, snijd vervolgens in blokjes en voeg toe aan een kom met alle sappen van de bakplaat.

Voeg de sojasaus, geraspte limoenschil en het -sap, de ingelegde jalapeño's en sriracha toe en laat 1 uur marinieren.

Verhit 1 cm olie in een grote koekenpan. Frituur de tortilla's 1 minuut aan elke kant tot ze knapperig en goudbruin zijn. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.

Beleg elke tostada met de pittige watermelonblokjes, avococrème (als je die gebruikt), sla, lente-ui, koriander en limoenpartjes.





## SPIRAALTAART

*Deze hartige taart met fijngesneden plakjes groenten is beslist een spektakelstuk op tafel. Het kost een beetje tijd om een mooi patroon te maken, maar dat is de moeite meer dan waard.*

### VOOR 6 PERSONEN

**500 g vegan korstdeeg**  
(hartige taartdeeg)  
**bloem, om te bestuiven**  
**1-2 stuks courgette**  
**1-2 zoete aardappels,**  
**geschild**  
**1 aubergine**  
**2 tenen knoflook, geperst**  
**2 el olijfolie**  
**1 portie broodkruimpesto**  
(zie pag. 70)  
**kleine handvol tijmblaadjes**  
**1 el chilivlokken**  
**zout en peper**

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Rol het korstdeeg uit op een licht met bloem bestoven werkblad tot 1,5 cm dik en bleed een ronde taartvorm van 25 cm Prik de bodem in met een vork en bak het deeg blind (zie pagina 104).

Snijd intussen de uiteinden van de groenten af, snijd ze dun en in halve maantjes. Meng de groenten met de knoflook en de olie in een grote kom.

Verdeel de pesto over de deegbodem. Om de taart op te maken, verdeel je de aubergine in een cirkel langs de rand van de taart, gevolgd door de zoete aardappel en de courgette. Ga zo door totdat alle groenten zijn gebruikt en de bodem bedekt is.

Bestrooi met tijm en chilivlokken, breng op smaak met zout en peper en bak 40 minuten in de oven, totdat de groenten gaar zijn. Controleer na 20 minuten en bedek de randen van het deeg met aluminiumfolie als ze te hard lijken te bruinen tijdens de lange baktijd.

# MILLIONAIRE'S SHORTBREAD MET PINDAKAAS

*Deze interpretatie van een klassieker is schandalig lekker. Heb je geen fijne zeezoutvlokken? Dan volstaat het toevoegen van een snuffje gewoon keukenzout aan de pindakaasvulling, of maal er wat grof zeezout over. Serveer het direct vanuit de koelkast.*

## VOOR 9 PORTIES

### shortbread

50 g havermout

50 g gemalen amandelen

2 el ahornsiroop (maple syrup), golden syrup of stroop

20 g plantaardige boter

### topping

20 g ongezouten pinda's

50 g kokosolie, gesmolten

2 el ahornsiroop (maple syrup), golden syrup of stroop

175 g pindakaas

100 g veganistische pure chocolade (70%)

fijne zeezoutvlokken

(optioneel, zie receptinleiding)

Bekleed een brownievorm van 20 x 20 cm met bakpapier, waarbij je twee vellen over elkaar legt in een '+'-vorm.

Rooster de havermout licht in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Blijf voortdurend roeren tot het een tint donkerder wordt. Giet in een kom. Herhaal met de gemalen amandelen en meng met de havermout. Rooster ten slotte de ongezouten pinda's voor de topping op dezelfde manier en hak ze grof.

Smelt de ahornsiroop en plantaardige boter in een kleine steelpan. Roer hier de geroosterde havermout en gemalen amandelen door. Druk het havermengsel gelijkmatig in het voorbereide blik en zet in de koelkast.

Klop voor de fudgelaag de gesmolten kokosolie, ahornsiroop en pindakaas door elkaar. Gebruik je geen zeezoutvlokken? Roer dan een mespunt keukenzout door de fudge. Giet de fudge over de shortbread-bodem en laat ongeveer 1 uur in de koelkast opstijven.

Smelt de chocolade in 30 seconden in een magnetron of au bain-marie.

Giet de chocolade over de fudgelaag en strijk glad met de achterkant van een lepel, zodat het in alle hoeken komt. Bestrooi met de geroosterde pinda's en een snuffje zeezoutvlokken of gemalen zeezout.

Zet in de koelkast tot de chocolade is uitgehard en snijd het met een scherp mes in 9 vierkanten.

