

Zelfgemaakte zuivel

Ondertussen kun je in de supermarkt al heel wat plantaardige zuivelvarianten vinden, maar voor de creatieve kok kan het fijn zijn om zelf wat te experimenteren. De recepten in dit boek zijn herleid tot hun eenvoudigste vorm en makkelijk maakbaar. Er wordt bewust geen fermentatieproces toegepast op de recepten in dit boek om het haalbaar te maken voor iedereen. Om de frisheid naar boven te brengen, maken we daarom gebruik van wat azijn. Gebruik de mozzarella bijvoorbeeld voor pizza, pasta, tomaat mozzarella of gevulde tomaat.

Amandelricotta,
p. 70

Plantaardige
mozzarella,
p. 76

Feta van tofu,
p. 74

Havermelk,
p. 64

Raspkaas
'Parmezaan'-stijl,
p. 72

Plantaardige
zure room,
p. 66

Plantaardige
smeerkaas,
p. 68



Tofu-eisalade

~

VOOR 4 À 6 PORTIES:

Voor de saus: 250 ml zonnebloemolie, 20 g mosterd (p. xxx), 1 eetlepel wittewijnazijn, 1 eetlepel citroensap, 80 g sojamelk*, snufje curry, een mespunt gemalen kurkuma, zwarte peper en kala namak* naar smaak.

Voor de salade: 100 g gekookte kikkererwten, gespoeld en geprakt met een vork, 125 g tofu* in fijne blokjes gesneden

~

Maak de saus: in een maatbeker, mix met behulp van een staafmixer de mosterd, de wittewijnazijn, het citroensap, de sojamelk, de curry, de kurkuma, de kala namak en de zwarte peper tot een homogene massa. Giet al mixend straalsgewijs de olie bij de basis tot een mooie emulsie ontstaat.

Meng 100 g van de saus samen met de geprakte kikkererwten en de tofu.

Tip

De hoeveelheid saus is wat meer dan wat nodig is voor het recept maar het is een minimale hoeveelheid om makkelijk te kunnen mixen. Het overschot kun je uiteraard nog enkele dagen bijhouden en gebruiken bij andere bereidingen.



Vegan vol-au-vent

~

VOOR 4 PORTIES: 200 g Parijse champignons, 200 g oesterzwammen, 200 g jackfruit uit blik, 200 g eiwitrijke plantaardige stukjes (optioneel), sap van ½ citroen, olijfolie of bakmargarine, 4 bladerdeeggebakjes, 90 bloem en 80 g margarine, 500 ml groentebouillon*, 500 ml ongezoete soja- of havermelk, ½ ui (fijngesneden), 1 teentje knoflook (fijngesnipperd), 1 blaadje laurier, 200 ml plantaardige room

~

Snij de Parijse champignons in schijfjes, trek de oesterzwammen uit elkaar in kleinere stukken. In een pan, bak de champignons kort in aan in wat vetstof en blus met citroensap.

Kruid met peper en zout en hou opzij.

In een kookpot, stoof de ui en knoflook in margarine aan tot die mooi glazig worden. Voeg bloem toe en laat drogen op het vuur om de bloemsmaak uit te laten bakken.

Bevochtig met de plantaardige melk en groentebouillon. Breng aan de kook en voeg een blaadje laurier toe. Voeg de gebakken champignons en het jackfruit toe en laat een 15-tal minuten trekken.

Voeg op het laatste wat gebakken eiwitrijke plantaardige stukjes toe voor wat extra eiwitten en textuur. Serveer in een bladerdeeggebakje met wat aardappelpuree of frietjes.



Hamburger

~

VOOR 4 PORTIES: 4 hamburgerbroodjes, 4 burgers naar keuze, 2 tomaten, 1 ui, enkele blaadjes, krop-of ijsbergsla, 12 schijfjes gepekelde komkommer (p. xxx), 2 koffielepels mosterd (p. xxx), 4 eetlepels tomatenketchup (p. xxx), 4 eetlepels frietsaus (p. xxx)

~

Snij de broodjes open en bak ze met de open zijde naar onder op de pan, hier hoef je in principe geen vetstof aan toe te voegen. Een minuutje bakken is meestal voldoende om een licht krokant en lauwwarm broodje te krijgen.

In diezelfde pan, bak de burgers met wat vetstof. Wij kozen voor de kidneybonenburger omdat die het rijkst is aan eiwitten en textuur.

Snij de tomaat en de ui in schijfjes.

Strijk het onderste broodje in met een fijn laagje mosterd. Schik daarop de salade en de burger. Werk af met wat ketchup, frietsaus, schijfjes tomaat en gepekelde komkommer.

Plaats de bovenste helft van het broodje er bovenop en druk kort aan.

Serveer met enkele aardappelwedges, snij hiervoor enkele aardappelen overlangs in 6, besprenkel met olijfolie en kruiden. Ras el hanout is een leuke mix om hier aan toe te voegen. Leg de aardappelwedges op een ovenplaat en bak 25 minuten op 180°C.

Kruid af met zout.

