



Week kookboek

Vega(n) inspiratie recepten van onze
duurzaamheidsversnellers.



BUREAU 2030

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES
EN ZUIVEL



Q U E S E D I L L A S

M A K K E L I J K E M A A N D A G

Het recept

- Voor 2 personen
- Bereidingstijd van 30 minuten

Ingrediënten

Zwarte bonenpasta:

- 1-2 blik zwarte bonen
- Gemalen korianderzaad (naar smaak)
- Gemalen komijnzaad (naar smaak)
- Cayennepeper (naar smaak)
- 20 gram koriander, fijngehakt
- Sap van 1 limoen
- Zout (naar smaak)



Salsa:

- 1 rode ui in dunne ringetjes
- Scheutje witte wijnazijn
- 5 middelgrote tomaten, in blokjes gehakt
- 1 rode peper, fijngehakt
- 20 gram koriander, fijngehakt
- Zout (naar smaak)
- Sap van 1 limoen
- 2 avocado's, in blokjes gesneden

Quesedillas:

- 6-8 kleine (mais)tortillas
- Jalapeñopepers
- Haver fraiche

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten voor de zwarte bonenpasta in een kom en maak het fijn tot een grove pasta met een staafmixer. Leg vervolgens de rode ui in een schaal met de azijn en snij alle ingrediënten voor de salsa. Doe dit vervolgens in een kom en roer het goed door elkaar.

Beleg de tortillas 1 voor 1: smeer er bonenpasta op, en laat rondom een 2cm brede rand vrij. Doe hier vervolgens een flinke lepel salsa op een paar jalapeños. (Indien je vega i.p.v. vegan wilt kan je hier ook creme fraiche en de kaas op doen.) Sla vervolgens de tortilla dubbel, en leg het in een voorverwarmde koeken/grillpan. Draai de tortilla na ongeveer 1 à 2 minuten om (als de tortilla goudbruin is) en doe hetzelfde voor de andere zijde.

S N E L L E N O O D L E S

D R U K K E D I N S D A G

Het recept

- Voor 2 personen
- Bereidingstijd van 15 minuten

Ingrediënten

Noodle saus:

- Theelepel verse gember (geraspt)
- 2 tenen knoflook (fijn)
- 2,5 grote eetlepels pindakaas
- 1 theelepel misopasta
- 1 theelepel Koreaanse Gochujang
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 theelepel agave of ahornsiroop
- 1 eetlepel rijstwijnazijn (of andere witte azijn)

Noodles (kies je favo noodles):

- 200-250 gram volkoren woknoodles

Bereidingswijze

- Bereid de groenten voor
- Zet een wokpan op hoog vuur (of inductie)
- Bereid de saus voor
- Doe wat olie in de wokpan en wok alle groenten beetgaar (6 minuten ongeveer)
- Kook de noodles volgens de verpakking terwijl de groenten garen in de pan
- Spoel de noodles vervolgens af met koud water en voeg ze toe aan de groenten (wanneer deze beetgaar zijn)
- Voeg de saus aan de noodles en groente toe en laat het allemaal warm worden
- Proef het gerecht en voeg naar smaak meer sojasaus, chili vlokken of pindakaas toe
- Serveer het gerecht met de toppings

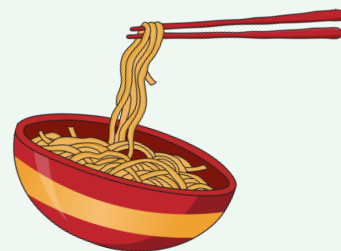
Groenten (kijk vooral wat je in huis hebt, ik gebruik altijd restjes

groenten):

- 1 paprika (in repen)
- 1 wortel (in halve repen)
- 150 gram broccoli (roosjes in plakjes)
- 3 Lente-uien (grof gesneden)
- 1 halve Chinese kool of andere kool (gesneden)
- 150 gram champignons (in plakjes gesneden)
- 150 gram edamame soja bonen (voorgepeld en uit de diepvries)

Toppings (optioneel):

- Sesamzaad
- Pinda's



L I N Z E N D A H L

W O E L I G E W O E N S D A G

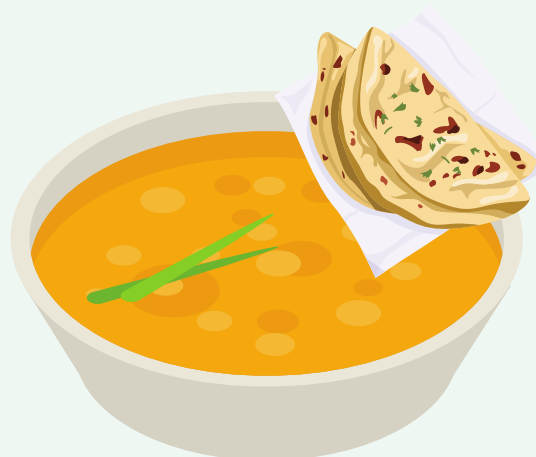
Het recept

- Voor 2 a 3 personen
- Bereidingstijd van 30/40 minuten (waarvan 25 minuten pruttelen in de pan)
- Garam masala of andere currykruiden als je die hebt
- 150 gr rode splitlinzen
- 250 ml kokosmelk
- 1/2 bouillon blokje met 500 ml water
- Peper en zout naar smaak

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 appel
- Klein stuk verse gember (2 theelepels)
- Kurkuma (1 theelepel)
- Currykruiden (2 theelepels)

TIP: Lekker met rijst of naanbrood!



Bereidingswijze

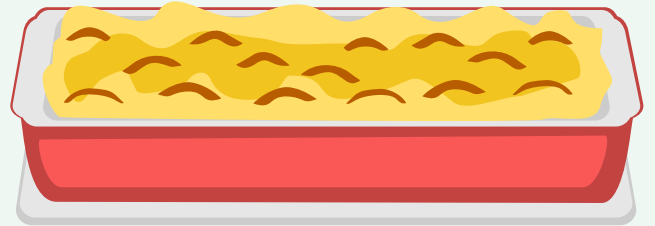
- Snij de ui, knoflook en gember in kleine stukjes. Roerbak voor 3 minuten samen met de kruiden.
- Voeg de linzen en gesneden (of geraspte) appel toe, samen met de kokosmelk en bouillonwater.
- Laat afgedekt 20-25 min koken op laag vuur. Kan zijn dat je linzen droog worden, voeg dan meer water toen.

Tip: Ik maak van dit recept altijd twee keer zoveel en vries ik de andere helft in. Is namelijk net zo lekker uit de vriezer, en makkelijk alleen maar 10 minuutjes in de pan opwarmen en klaar. En zeer budgetvriendelijk!

M A R R O K A A N S E Z U U R K O O L S C H O T E L D O L L E D O N D E R D A G

Het recept

- Voor 3 a 4 personen
- Bereidingstijd van 20 minuten (+20 a 25 minuten oventijd)



Ingrediënten

- 1 pakje zuurkool a +/- 500 gram
- 1 ui
- Knoflook
- 1x vegan rul gehakt
- Zak dadels
- Aardappelen 1kg kruimig
- Mosterd
- Scheutje haverdrink
- Ras el hanout
- Peper en zout

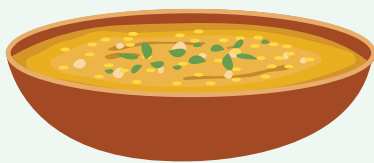
Bereidingswijze

- Aardappelpuree maken: aardappelen koken, daarna fijn stampen en haverdrink, mosterd, peper en zout toevoegen. Klaar.
- Dadels fijn snijden.
- Vocht uit de zuurkool persen en laten uitlekken
- Ui en knoflook snijden en aanbakken. Vegan rul gehakt erbij doen, vervolgens de ras el hanout en nog wat zout erdoor. Op het laatst de fijngesneden dadels en de zuurkool nog even laten meebakken.
- Vervolgens doe je in een ingevette ovenschaal de laag met zuurkool en daarop de aardappelpuree . Dat krijgt een krokant laagje in de oven waardoor je de kaas helemaal niet mist. Vervolgens 20-25 min (afhankelijk van je oven) op 200 graden en klaar is kees!

Tip: Dadels geven een lekkerdere toevoeging dan rozijnen.

GEVARIIEERDE LINZENSOEP

VITALE VRIJDAG



Het recept

- Voor 6-9 personen
- Bereidingstijd van 20 a 25 minuten (+30 a 40 minuten oventijd)

Ingrediënten

- 2 a 3x ui
- Half bolletje knoflook
- 400 gram linzen
- Blikje kokosmelk
- Groenten wisselen met het seizoen!
 - Wel altijd aardappel (vanwege zetmeel voor de binding)
 - Als je van pittig houdt: een rode chilipeper
- Winter: knolselderij/ winterpeen/ pompoen/ pastinaak/ winterprei (meestal 3 of 4 van deze groenten, of allemaal, doe eens gek). Lekkere kruiden voor bij de winterversie zijn:
 - Komijnpoeder
 - Paprikapoeder
 - Koriander poeder
 - Peper/zout
 - 3 laurierblaadjes
 - Olijfolie
 - Optioneel: knoflookpoeder en uipoeder
- Zomer: paprika/ wortels/ zomerprei/ doperwtjes of tuinbonen/ courgette. Voor de zomersoep zou ik kruiden gebruiken als rozemarijn, tijm, oregano, citroensap is ook lekker.

Bereidingswijze

Zet de oven op de grillstand (van de bovenkant) 180 graden. Snijd alle groenten grof en gooi ze op een bakplaat. Knoflook teentjes persen en pletten. Doe er olijfolie bij en gooi alle kruiden eroverheen (zelf freestyle ik altijd met hoeveelheden dus er staat geen maat bij). Laurierblaadjes erbovenop en hatsa, in de oven! Schep regelmatig (om de 10minuten) om tot de groenten gaar zijn (30-40 minuten). Zet ondertussen 3 a 4 liter water op en breng aan de kook. Doe de linzen erbij en laat ongeveer 15 a 20 minuten koken (afhankelijk van water op de verpakking staat). Doe daarna alle groenten erbij als deze klaar geroosterd zijn en het blikje kokosmelk. Staafmixer tot de gewenste dikte en klaar!

O E S T E R Z W A M S H O A R M A

Z W A M M E R I G E Z A T E R D A G

Het recept

- Voor 2 personen
- Bereidingstijd van 40 minuten

Ingrediënten

Zuurtje (meer voor ook andere gerechten):

- 2 rode uien (in maantjes dun gesneden)
- Oude glazen pot
- Helft van de glazen pot kokend water
- Helft van de glazen pot natuurazijn
- 1 theelepel suiker

Oesterzwamshoarma:

- 150 gram oesterzwammen (in repen gesneden of gescheurd)
- 1 blik van 400 gram kikkererwtten (afgespoeld en uitgelekt)
- 1 ui (gesnipperd) of 2 lente-uien (gesneden in plakjes)
- 1 paprika (in kleine reepjes gesneden)

Kruidenmix shoarma:

- 1 eetlepel komijnpoeder
- 2 eetlepels ras el hanout kruiden
- 1 theelepel Harissa (optioneel)
- 3 eetlepels olijfolie (misschien meer of minder?)

Knoflooksaus:

- 3 eetlepels vegan Griekse yoghurt of kwark (ongezoet)
- 3 eetlepels vegan mayo
- 1 grote teen knoflook (fijngeperst)
- 1 eetlepel citroensap (of meer, ff proeven)
- 1 theelepel witte wijn azijn (of een witte azijn die je hebt)
- Eetlepel verse of gedroogde kruiden zoals (dille/ peterselie)
- Snufje zout en peper

Crunch:

- Je favoriete sla
- Dunne plakjes komkommer
- Verse koriander (voor de liefhebber)

Broodje:

- 5 pita broodjes

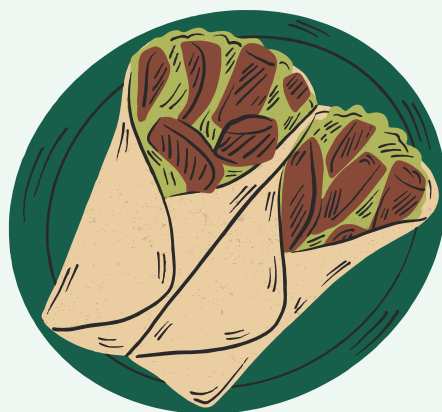


O E S T E R Z W A M S H O A R M A

Z W A M M E R I G E Z A T E R D A G

Bereidingswijze

- Snijdt de rode ui voor het zuurtje en doe dit met de overige ingrediënten in de afsluitbare glazen pot, mix dit en zet opzij.
- Snijdt oesterzwammen en mix met de kruidemix en zet opzij om in te trekken.
- Snijdt de overige ingrediënten van de oesterzwamshoarma en leg opzij voor straks.
- Mix de ingredients van de knoflooksaus.
- Zet een ruime koekenpan op hoog vuur (of inductie) en voeg wat olie en de gemarineerde oesterzwamshoarma en de bijbehorende groenten toe aan de pan. Voeg zout en peper naar smaak toe. Houdt het goed in de gaten maar niet te veel husselen omdat je wilt dat de oesterzwammen mooi bruin worden. Voeg na ongeveer (+/-) 5 minuten de kikkererwten toe en bak nog 5 minuten mee of totdat jij denkt dat het lekker is.
- Maak het broodje klaar volgens de instructies van de verpakking.
- Serveer de oesterzwamshoarma met de knoflooksaus, de crunch en het zuurtje in het broodje.



PASTA PUTTANESCA

ZWARE ZONDAG

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES
EN ZUIVEL

Het recept is:

- Voor 4-5 personen
- Bereidingstijd van 15 minuten

Ingrediënten

- 500 gr spaghetti
- 3 teentjes knoflook
- 50 ml olijfolie
- 3 velletjes nori
- 1/2 verse rode peper (of 1 gedroogde chilipeper)
- basilicum
- 1 eetlepel oregano
- 2 blikken gepelde tomaten (elk 400 gr)
- 30 gr kappertjes (+/- potje)
- 50-80 gr zwarte, ontpitte olijven = flinke hand
- Edelgist



Bereidingswijze

Kook de pasta beetgaar. Verwarm de olijfolie in een wok/diepe koekenpan en knijp de knoflook erboven uit. Verkruimel met je handen de nori boven de pan, snijd de peper heel fijn en voeg samen met de oregano ook toe. Laat een paar minuten zacht fruiten.

Voeg de gepeld tomaten, kappertjes en olijven toe en laat nog 5 minuten pruttelen met het deksel op de pan. Strooi de basilicum erover en schep snel en luchtig de uitgelekte spaghetti erdoor. Strooi wat edelgist (klein beetje, naar smaak erover) en klaar!

**Umami* Om een gerecht lekker te krijgen zoekt een kok naar de ideale combinatie van zoet, zout, bitter en zuur, de 4 basismaken. Maar vaak wordt ook gesproken van een 'vijfde smaak'. Een Japanse professor noemde na het proeven van bouillon op basis van zeewier deze niet makkelijk te omschrijven basissmaak 'umami'. Voor alsnog hebben we nog geen adequate vertaling van dit woord. Het betekent zoiets als 'een volle, intense smaak'. Oorspronkelijk zit in Pasta Puttanesca zoute ansjovis, maar met de nori-vellen bereik je deze umami-smaak net zo lekker en zonder de vis!*





NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES
EN ZUIVEL



BUREAU 2030

