



# vanavond vegan

Plantaardige gerechten uit de keuken  
van Oh She Glows



ANGELA LIDDON

SPECTRUM

INHOUD



Over dit boek 9

Mijn verhaal 15

Plan & Glow: maaltijdplanning en voorbereiding 20

Glamour & Glow: speciale menu's 28

Tips voor in de keuken van Oh She Glows 36



Heerlijke hoofdgerechten 44

Lekker voor erbij en kleine hapjes 136

Maaltijdsalades 182

Stevige soepen en stoofpotten 210

Zoet geluk en dranken 230

Sauzen, dressings, kruiden,  
specerijen en meer 270



Keukengerei en apparatuur 332

De voorraadkast van Oh She Glows 337

Handige receptenlijstjes 340

Woorden van dank 346

Register 347



---

# OVER DIT BOEK

---



Om het volgende citaat moest ik laatst erg lachen: ‘Weet je wat de grootste uitdaging van je volwassen leven is? Bedenken wat je vanavond gaat koken, en morgenavond en overmorgenavond en alle avonden daarna, tot je dood aan toe.’ Toen ik uitgelachen was, bedacht ik me dat er toch wel iets in zat. Iedereen worstelt weleens met dit probleem, jij waarschijnlijk ook, want de meeste aanvragen die ik krijg voor recepten zijn die voor vegan avondmaaltijden. En omdat ik graag antwoord op die vragen wil geven, heb ik besloten er een boek over te schrijven, een kookboek dat je inspireert om voedzame maaltijden met plantaardige ingrediënten op tafel te zetten. Je kunt er het ‘wat-moeten-we-nu-weer-eten’-probleem mee oplossen en het geeft je handige tips om tijd te besparen en van koken een feestje te maken.

Het lijkt wel of we het allemaal steeds drukker krijgen en of alles steeds sneller gaat, waardoor we steeds minder tijd hebben om te koken. Mijn eigen ervaring is dat ik echt tijd moet vrijmaken en dat ik alles goed moet plannen wanneer ik de keuken in ga, omdat het er anders gewoon niet van komt. Het werk in de keuken wordt nu eenmaal niet door de kabouterijtjes gedaan (ik kan niet wachten tot mijn kinderen kunnen koken ...). Als jonge moeder weet ik dat het vaak een hele klus is om alle ballen in de lucht te houden en daarom stop ik zoveel mogelijk adviezen en handige trucjes in mijn kookboeken. Omdat ik wil dat je mijn recepten ook echt gaat maken – maar dan wel met plezier en zonder stress.

Ik schrijf mijn recepten voor jou, alsof we samen in de keuken bezig zijn en ik je stap voor stap uitleg wat ik aan het doen ben. Daarom staan er zoveel details in. Alles is getest, niet alleen door mij maar ook door mijn onmisbare groep receptentesters. Samen doen we er alles aan om mijn recepten van A tot Z aan het ‘echte leven’ aan te passen. Ik geef je zoveel mogelijk tips, zoals over hoe lang je een gerecht in de koelkast of vriezer kunt bewaren, hoe je het weer kunt opwarmen (ik ben dol op klikjes; vaak zijn die de volgende dag nóg lekkerder), hoe je de ingrediënten waar je allergisch voor bent kunt vervangen,




hoe je met het recept kunt variëren, hoe het kindvriendelijk wordt, hoe je er extra pit aan kunt geven en hoe je het kunt meenemen op reis of naar je werk. Bij sommige recepten zie je ‘Voor meer glow’ staan. Dat is een nieuwe rubriek, die ik gebruik voor ideetjes om een gerecht op te sieren (met extra ingrediënten die de smaak een boost geven of door de combinatie met een ander gerecht). Zie deze rubriek als een suggestie, die je kunt overnemen of links laten liggen, want zonder die extra optie is het óók een verrukkelijk recept. Neem dat maar van mij aan!

Voor *Vanavond vegan* heb ik meer dan honderd praktische en beproefde maar vooral heerlijke recepten ontwikkeld. Ik heb ze zoveel mogelijk gestroomlijnd zonder ook maar iets van de smaak of textuur op te offeren. Dit boek biedt een prettige verzameling recepten voor doordeweekse dagen, het weekend en speciale gelegenheden. Ik deel mijn favoriete snelle recepten, zoals fleurige fajita’s voor de family (blz. 53), pasta pesto met groene glow (blz. 55), kruidige salade met zoete aardappel, kikkererwten en boerenkool (blz. 191) en doordeweekse Tex-Mex quinoa met zure room van cashewnoten (blz. 75). Als je wat meer tijd hebt, kun je andere toppers uitproberen, zoals mijn pittig-romig gegratineerde aardappelen (blz. 147), linzenbolognese uit de oven (blz. 59) en O Canada! Kruidige ahornroomtaart met warme appelcompote (blz. 233).

Ik besteed ook aandacht aan de planning van maaltijden en het samenstellen van menu’s, omdat lezers, vrienden en familie me daar voortdurend om vragen. Ze willen vooral strategieën om in het weekend of bij speciale gelegenheden een wat uitgebreidere maaltijd op tafel te kunnen zetten. Uit ervaring weet ik dat het vooral een puzzel is om te bedenken welke recepten je het best kunt combineren en hoe je je voorbereiding aanpakt. Ik hoop dat ik je op weg kan helpen. Kijk voor de planning en voorbereiding van menu’s op bladzijde 20.

Ik overdrijf niet als ik zeg dat de vegan beweging booming is. Toen ik in 2008 met plantaardige voeding begon te experimenteren en mijn recepten wilde delen, stonden veel mensen nog sceptisch tegenover deze manier van eten. Wie had gedacht dat er in tien jaar zoveel zou veranderen! Alleen al in 2019 is het aantal mensen in de VS dat zichzelf veganist noemt met 600 procent gestegen. En in Groot-Brittannië met 350 procent (cijfers van Ipsos en Globaldata.com). Ook bij ons in Canada zien we een grote stijging en in 2018 was al 10 procent van de bevolking veganist of vegetariër. In onze nationale voedingsgids *Canada’s Food Guide* is het zwaartepunt inmiddels verschoven naar plantaardige voeding. Het is fantastisch om te zien dat de inspanningen van zoveel gedreven mensen en organisaties uit de hele wereld zulke grote veranderingen teweegbrengen. Het lijkt wel of er dagelijks topsporters, beroemdheden of hoogbejaarden in het nieuws zijn, die enthousiast vertellen



hoe fantastisch ze zich bij hun plantaardige menu voelen. En ik deel hun enthousiasme met heel mijn hart, want het was een van de beste beslissingen van mijn leven om de dierlijke producten vaarwel te zeggen en de plantaardige te omarmen. Een uitgebalanceerd plantaardig menu geeft me energie, ik voel me er geweldig bij – mijn lichaam heeft het gewoon nodig. Ik ben dankbaar dat ik een platform heb om mijn reis en favoriete recepten te delen. Met mijn lezers, met vrienden en familie, met heel onze unieke vegan community. In je eentje experimenteren en van heerlijke maaltijden genieten is mooi, maar het is nog mooier om anderen ook enthousiast te maken en zo een bescheiden bijdrage te leveren aan de wereldwijde verbetering van het milieu, het dierenwelzijn en op termijn hopelijk ook onze gezondheid. Het zijn interessante tijden voor (thuis)koks met belangstelling voor de rijkdom van planten. Hoe meer je daarover aan de weet komt, hoe meer inspiratie je opdoet en hoe meer je wilt experimenteren met smaken.

Toen ik ruim tien jaar geleden naar volledig plantaardige voeding overstapte, begon ik met nul, niets – ik had nauwelijks kookervaring (tenzij een cake bakken uit een pakje meetelt) en alles wat ik nu bijna op de automatische piloot doe, moest ik toen nog leren. Gelukkig heb ik het nooit opgegeven, gelukkig hebben de groenten een kans gekregen! Na jarenlang dagelijks kokkerellen, recepten ontwikkelen en opschrijven, met ingrediënten en smaken spelen en onderweg zoveel mogelijk kennis en ervaring opdoen, kan ik nu zeggen dat koken als een deel van mezelf voelt (nou ja, meestal). Ik durf nu mijn intuïtie te volgen, dingen uit te proberen. Die culinaire passie is een van de grootste verrassingen van mijn leven (zo niet de grootste). Misschien kun jij dat soort dingen nog niet over jezelf zeggen, maar troost je: toen ik begon, kon ik niet eens groenten roosteren. Ik ben echt bij het begin begonnen. Mijn advies is om rustig te beginnen en met één ding tegelijk. Kook een of twee keer per week een recept uit *Vanavond vegan*, bijvoorbeeld in het weekend, als je geen haast hebt. Houd het simpel totdat je wat meer zelfvertrouwen hebt. Je komt er wel! Ik zal je helpen om er niet alleen een zo lekker mogelijk maar ook een zo leuk mogelijk avontuur van te maken.

*Vanavond vegan* biedt je de tools, tips en trucjes om heerlijke plantaardige maaltijden op tafel te zetten. Ik hoop dat je met me mee op reis gaat en onderweg steeds enthousiaster wordt over al die kleurrijke, uitgebalanceerde en gewoon onweerstaanbare recepten. Ik ben jaren bezig geweest ze te ontwikkelen en eerlijk gezegd ben ik er best trots op – dit boek is de weerslag van alles wat ik de afgelopen tien jaar heb geleerd. Tien jaar alweer. Tien jaar Oh She Glows.

Wat zou je zeggen van een klein voorproefje van al het heerlijkste dat je verderop in dit boek kunt verwachten?

## Heerlijke hoofdgerechten, bijgerechten, soepen, salades en sauzen!

Zoals gezegd hebben jullie, lieve lezers, me gebombardeerd met vragen over avondmaaltijden en menu's. En nu komen de antwoorden. Een heel boek lang. De hartige hoofdgerechten stelen de show. Er zijn recepten voor drukke werkdagen, luie weekenden en speciale gelegenheden – sommige gerechten kun je ook meenemen naar je werk of in je picknickmand. Er zijn vrolijke voorgerechten, gulle garneringen, smakelijke soepen, swingende salades, fenomenale feestmenu's (met tips voor de planning) en niet te vergeten unieke sauzen en strooisels, dips en dressings, pesto's en 'parmezaan', die een lekker bord eten omtoveren tot een symfonie van smaak en kleur. En tot slot geef ik je mijn nieuwe favoriete zoete gerechten. Ik kon ze niet voor me houden, want wie houdt er nu niet van iets zoets na een heerlijke maaltijd?

## Het draait allemaal om smaak

Als je me zou vragen één woord te kiezen om mijn nieuwe collectie plantaardige en volwaardige recepten te beschrijven, dan kies ik voor *smaak*. Absoluut. Ik ben eindeloos bezig geweest om recepten te ontwikkelen met verschillende smaken en texturen, die niet alleen contrasteren maar ook zo goed met elkaar samengaan dat je je vingers erbij aflikt. Die recepten hebben een uitgebalanceerd palet van zoet, zout, zuur en umami – precies die dingen waar onze smaakpapillen altijd naar op zoek zijn als we ergens een hap van nemen (al zijn we ons daar lang niet altijd van bewust). De gerechten zijn gedurfd en kleurrijk en lopen over van smaak en textuur. Het zijn recepten waar je de hele wereld over wilt vertellen. Net als ik ...


## Plan & Glow: maaltijdplanning en voorbereiding

In het hoofdstuk Plan & Glow geef ik vier voorbeelden van hoe je je week kunt plannen en gerechten van tevoren kunt klaarmaken zonder dat je het hele weekend in de keuken staat. Het zijn recepten voor mensen met een druk leven; je bent in een uur, hooguit anderhalf uur, klaar. Het zijn ook realistische recepten, die niet onhaalbaar ambitieus zijn. Daar houd ik van, zo zit ik in elkaar. Laat me weten wat jij ervan vindt, ik ben benieuwd!

## Glamour & Glow: speciale menu's

Ik vind het heerlijk om familie en vrienden uit te nodigen en ze mijn favoriete gerechten voor te zetten, dus heb ik elf menu's bedacht voor als je iets extra's wilt. Een beetje glamour, dus. Ze zijn heel verschillend en er zijn ook nog varianten, zoals glutenvrije en





**K**en je dat? Je wilt een etentje geven, maar hebt geen idee waar je moet beginnen en welke gerechten goed bij elkaar passen? Ik weet hoe het voelt! Daarom heb ik mezelf de schone taak toebedeeld een serie zalige menu's voor jullie te creëren, lieve lezers (... wist het zweet van haar voorhoofd), geen paniek, we hebben alles onder controle!

Menu's samenstellen is een uitdagende bezigheid, want je wilt goed en lekker eten maar niet de hele dag in de keuken staan. En nog belangrijker is dat je wilt dat *anderen* genieten van het menu dat je hun met zoveel liefde voorzet. Je wilt dat ze je met complimenten overladen en iedereen vertellen hoe lekker ze bij je hebben gegeten: 'Ik kon er geen genoeg van krijgen! Ze moesten me naar huis rôllen!' Of heb ik dat alleen?

Met al die dingen in mijn achterhoofd, heb ik een reeks heel verschillende menu's samengesteld waar je hopelijk je voordeel mee kunt doen. Ik geef je er meteen een paar handige trucjes en adviezen bij, die je in alle seizoenen inspiratie en glow geven. In elk menu vind je ten minste één recept dat je gedeeltelijke of zelfs helemaal van tevoren kunt maken. Alles om jou (oké, oké, mij ook) tijd en stress te besparen. Je hoeft trouwens niet het héle menu te maken, maar dat snap je natuurlijk wel. Ik geef je liever te veel suggesties dan te weinig, dan weet ik zeker dat er iets voor je tussen zit. O ja, vergeet niet om foto's van je menu's en gerechten te maken en die op #OhSheGlowsforDinner te posten. Dan kan ik ze ook zien!

Gevulde portobello's met een rozemarijn-linzencrumble en balsamico-appelsaus ♦ 47

Groenteburgers ♦ 49

Fleurige fajita's voor de family ♦ 53

Pasta pesto met groene glow ♦ 55

Linzenbolognese uit de oven ♦ 59

Groene powerbowls met geroosterde groenten ♦ 61

Thaise rode curry van aardappel en bloemkool uit de Instant Pot (en een versie voor op het vuur!) ♦ 65

Romige bloemkooltaco's ♦ 67

Pikante aardappelnacho's ♦ 71

Portobello's met Italiaanse kruiden- parmezaan en sneaky aardappel-puree vol eiwitbommetjes ♦ 72

Doordeweekse Tex-Mex quinoa met zure room van cashewnoten ♦ 75

Tofoe-ratjetoe met een dip van geroosterde paprika's en walnoten ♦ 78

Mmm! Zoete bonen met snijbiet uit de oven ♦ 81

Fluwelige kikkererwten Alfredo met champignons ♦ 84

Knapperige aardappelstapeltjes met Bam! Broccolipesto ♦ 87

Broodjes janboel met glow ♦ 90

Undercoverpasta met tomatensaus vol verstopte groenten ♦ 93

Italiaanse eenpansfarro met romige tomaten en witte bonen ♦ 96

Snelle dahl uit de voorraadkast ♦ 99

Snelle bowl van zoete aardappel met sesam, koriander, limoen en avocado ♦ 102

Feestelijke linzenballetjes ♦ 105

De kom van Mama Beer: powerbloemkool met hartige havergrutten ♦ 108

Rebelse broc-koolburgers met vurige sriracha-aioli ♦ 113

Hartige kikkererwtenpannenkoekjes met kruiden en groenten ♦ 116

Mediterrane salade van kikkererwtenmoes met tzatziki-aioli ♦ 119

Romige champignons op knapperig geroosterd brood ♦ 122

Boeddhabowl met alles behalve de gootsteen ♦ 125

Noedels met knapperige groenten en pindakaasdroomsaus ♦ 127

Rokerige burgers van groenten, zwarte bonen en zilvervliesrijst ♦ 131

Bliksemsnel broodje gemarineerde kikkererwten met avocado ♦ 133

# Groenteburgers

Voor 7 grote burgers • Bereiding 20 minuten • Totale tijd 55 minuten

1 el extra vergine olijfolie  
 140 g fijngesnipperde rode ui  
 3 flinke tenen knoflook (18 g), fijngehakt (1½ el)  
 115 g ongebrande cashewnoten  
 50 g glutenvrije haveremout  
 22 g vers basilicum, alleen de blaadjes  
 50 g ongezouten zongedroogde tomaten op olie, uitgelekt en grof gehakt\*  
 1 blik linzen van 400 g, uitgelekt en afgespoeld\*\*  
 1 el versgeperst citroensap  
 1 el tomatenpuree  
 ½-1 tl chilivlokken, naar smaak  
 ¾ tl fijn zeezout, of naar smaak  
 versgemalen zwarte peper  
 2½ el glutenvrij havermeel  
 broodjes, om erbij te serveren (naar keuze)

## Ideeën voor de garnering

fijngesnippte avocado  
 authentiek smakende vegan feta (blz. 327)\*\*  
 perfecte basilicumpesto (blz. 294) of dip van geroosterde paprika's en walnoten (blz. 298)  
 plakjes tomaat

Deze groenteburgers zitten bomvol zonnige Italiaanse smaken, zoals vers basilicum, zongedroogde tomaten, citroen en knoflook – een ware smaakexplosie! Toen ik ze thuis voor het eerst op tafel zette, wist ik dat deze burgers een hit zouden worden, want iedereen at zijn vingers erbij op (inclusief mijn twee peuters). Bovendien ondergingen mijn burgers een DNA-test. Wat bleek? Ze zijn 100 procent plantaardig (dank je, Lizzo). Wij hebben een favoriete topping: mijn perfecte basilicumpesto, plakjes avocado, kruidenzout en peper, maar ze zijn ook onweerstaanbaar met mijn authentiek smakende vegan feta. Je kunt er natuurlijk patat bij eten, maar mijn krokant geroosterde pikante aardappelpartjes (blz. 159) zijn gezonder. Als je geen gluten mag of wilt eten, zorg dan voor glutenvrije wraps of broodjes, of serveer de burgers 'naakt' (zonder brood), onder een hele stapel verrukkelijke toppings (mijn favoriete variant). Ik maak de garnering vaak klaar, terwijl de burgers in de oven liggen. Het is belangrijk dat je dit recept precies volgt, want het is nog best een kunst om perfecte groenteburgers te maken: voor je het weet vallen ze uit elkaar. Gebruik in de oven de onder- en bovenwarmte, je kunt de burgers beter niet grillen.

**1.** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier.

**2.** Verhit de olie in een koekenpan met dikke bodem op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 5-6 minuten, tot de ui zacht is.

*recept gaat verder op de volgende bladzijde*

#### BEWAREN

Deze burgers zijn het lekkerst als ze rechtstreeks uit de oven komen, maar je kunt ze wel een paar dagen in een luchtdichte doos in de koelkast bewaren. Warm ze in een koekenpan met een drupje olie in 3 minuten per kant op. Je kunt de burgers beter niet invriezen, dan drogen ze uit.

#### TIPS

\* Als de zongedroogde tomaten gezouten zijn, voeg dan bij stap 3 wat minder zout aan het burgermengsel toe.

\*\* Het is belangrijk dat je een blikje linzen koopt waarin de linzen 'intact' gebleven zijn, dus niet samengeperst of papperig. Een blik linzen van 400 g komt overeen met 265 g gekookte linzen, voor het geval je ze zelf wilt koken.

\*\*\* Als je de feta als garnering gebruikt, is dit recept niet langer sojavrij.

3. Meng intussen de cashewnoten, de haverhout en het basilicum 7-10 seconden in de keukenmachine (het mengsel moet vrij grof blijven, dus let op dat het niet te fijn wordt). Voeg het uienmengsel toe, samen met de zongedroogde tomaten, uitgelekte linzen, het citroensap, de tomatenpuree, chilivlokken en naar smaak zout en zwarte peper. Pulseer een keer of vijftien tot je geen stukjes meer ziet (nogmaals: pas op dat het mengsel niet té fijn wordt, de textuur moet grof blijven). Proef het geheel en roer er als je wilt nog wat zout, zwarte peper en/of chilivlokken door.

4. Schep het geheel in een grote beslagkom, voeg het havermeel toe en roer alles goed door elkaar. Proef en voeg zo nodig nog smaakmakers toe. Laat het deeg een paar minuten rusten, zodat het meel zijn magische, verdikkende werk kan doen.

5. Neem een handvol van het groente-havermengsel (ongeveer een zevende van de totale hoeveelheid) uit de kom en vorm het in je handen tot een mooie burger. Druk hem goed aan, kneed hem van alle kanten, draai hem nog een keer om en druk hem nog een keer aan, tot de burger uiteindelijk de goede vorm heeft en stevig is. (Het mengsel is een beetje nat en plakkerig, maar dat is normaal. Als het te plakkerig is om er een burger van te maken, voeg dan nog wat havermeel toe, laat alles een paar minuten rusten en probeer het nog een keer.) Leg de burger op de beklede bakplaat en maak de andere burgers, in totaal krijg je zo een stuk of zeven grote burgers. Zorg dat ze ongeveer 5 cm uit elkaar liggen.

6. Bak de burgers 23-25 minuten, tot ze licht goudbruin zijn. Laat ze na het bakken nog 10 minuten op de plaat liggen om wat steviger te worden. (Als je die 10 minuten rusttijd overslaat vallen ze sneller uit elkaar.) Serveer de burgers met je favoriete toppings, al dan niet op een broodje.



# Romige bloemkooltaco's

Voor 8 middelgrote taco's • **Weektijd** 1 uur tot een hele nacht  
**Bereiding** 15 minuten • **Totale tijd** 40 minuten

## Voor de romige saus

150 g ongebrande cashewnoten  
2-3 el sriracha\*  
125 ml water  
¾ tl fijn zeezout, naar smaak

## Voor de bloemkool

1 grote bloemkool (ruim 1 kg)  
2 el extra vergine olijfolie  
fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

## Voor het maken van de taco's

8 middelgrote (20 cm) zachte tortilla's of grote slabladeren  
1 grote rijpe avocado, ontpit en in plakjes  
65 g geraspte kool of gescheurde sla  
zure room van cashewnoten (blz. 321) of romige cashew- of zonnebloem-aioli (blz. 293)

Heb je ze weleens geproefd, die kruidige, romige, geroosterde bloemkoolroosjes? Die zo lekker waren dat je uit de pan blééf snoepen? Nee? Dan gaat dat nu gebeuren! De saus is doodsimpel en de cashewnoten zorgen voor een lichtzoet accent. Wij eten de taco's bij voorkeur met een topping van zure room van cashewnoten of romige cashew- of zonnebloem-aioli, en met plakjes avocado als tegenhanger voor de kruidige bloemkool. Geraspte rode kool geeft je taco's crunch en een feestelijk kleurtje. Je kunt de pittige bloemkoolroosjes ook zó serveren of samen met een salade. Ik vind het altijd lekker om bij de (nogal hete) taco's iets fris te eten, zoals mijn guacamole met chimichurri (blz. 163). De kinderen doe je een plezier met een schaalje tortillachips erbij!

1. Maak de romige saus: doe de cashewnoten in een kommetje en giet er kokend water over. Laat de noten minimaal een uur weken en giet ze dan af. (Je kunt ze ook een hele nacht bij kamertemperatuur laten weken en daarna afgieten.)
2. Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een extra grote bakplaat (38 bij 53 cm) of twee middelgrote bakplaten met bakpapier.
3. Doe de geweekte cashewnoten samen met de sriracha, het water en het zout in een hogesnelheidsblender en meng alles op de hoogste stand tot een superglad geheel. In een gewone blender moet je misschien eetlepelsgewijs wat meer water toevoegen om een gladde saus te krijgen.

*recept gaat verder op de volgende bladzijde*

#### BEWAREN

In een luchtdichte bewaardoos in de koelkast blijft de bloemkool tot 3 dagen goed. (Bewaar alle toppings apart.) Verwarm de bloemkool 9-10 minuten daarna in een voorverwarmde oven (200 °C), op een met bakpapier beklede bakplaat. Leg in-tussen de toppings op je taco's en als laatste de warme bloemkool.

#### TIP

\* Ik gebruik liefst Simply Natural sriracha (online te koop). Met 2 eetlepels wordt je saus matig heet, met 3 eetlepels mag je hem gerust heet noemen. Niet alle sriracha's zijn even pittig, dus begin met weinig en kijk hoeveel je lekker vindt. Voor dit recept mag je zoveel sriracha gebruiken als je wilt!

#### VOOR EEN GLUTEN- OF GRANENVRIJE OPTIE

Gebruik grote slabladeren of speciale gluten- en/of granenvrije wraps. Of eet dit gerecht als salade.

#### VOOR MEER GLOW

Voeg een handje kikkererwten aan je toppings toe, voor extra eiwitten.

**4.** Bereid de bloemkool: verdeel de bloemkool in roosjes en snijd ze in stukken van maximaal 4 cm. Doe ze in een grote hersluitbare zak (of een heel grote beslagkom) en voeg de olie toe. Schud de zak tot alle roosjes met de olie zijn bedekt.

**5.** Doe de romige saus bij de bloemkool, sluit de zak weer af en wrijf de inhoud tot alle roosjes met de saus bedekt zijn. Dat laatste is belangrijk, je mag geen stukje wit van de bloemkool meer zien. Verdeel de roosjes in één enkele laag over de bakplaat met ongeveer 1 cm tussenruimte. Strooi er zout en peper over.

**6.** Rooster de bloemkool 15-25 minuten tot de roosjes net gaar zijn en lichtgoud beginnen te kleuren. De exacte baktijd hangt af van de grootte van je roosjes; die van mij deden er zo'n 22 minuten over. Laat ze niet té gaar worden, want je wilt wel een beetje bite houden. Papperige bloemkool is het ergste wat er is ...

**7.** Verdeel intussen de tortilla's over de borden en leg er naar keuze de toppings op, zodat je daarna alleen nog maar de geroosterde bloemkool hoeft toe te voegen (en die lekkere knapperige restjes die aan het bakpapier zijn blijven plakken).

**8.** Laat de bloemkoolroosjes een paar minuten rusten als je ze uit de oven hebt gehaald en verdeel ze dan over de taco's. Serveer direct.





Kikkererwten-pastasalade met chimichurri ♦ 185

Geblakerde broccoli-quinoasalade met een appelhoning-mosterddressing ♦ 187

Kruidige salade met zoete aardappel, kikkererwten en boerenkool ♦ 191

Glow-rieuze Griekse pastasalade met parmezaan van oregano, basilicum en citroenrasp ♦ 193

Warme krieltjessalade met geroosterde groene asperges en Franse groene linzen ♦ 197

Pittige salade van zoete aardappel en kikkererwten met limoen en cayennepeper ♦ 199

Bloemkool-'aardappel'-salade ♦ 203

Mega crunchy tacosalade met zongedroogde tomaten ♦ 204

Groengespikkelde rijst met koriander en avocado • 207



# Mega crunchy tacosalade met zongedroogde tomaten

Voor 4 grote kommen • Bereiding 25 minuten • Totale tijd 25 minuten

## Voor de tacocrumble van pompoenpitten en zongedroogde tomaten

2 middelgrote tenen knoflook (8 g), of naar smaak

6 el (74 g) ongezouten zongedroogde tomaten op olie, uitgelekt

160 g geroosterde pompoenpitten (zie blz. 338)

2-3 tl chilipoeder, naar smaak, plus meer ter garnering

1½ tl gemalen komijn, plus meer ter garnering

¾-1 tl chilivlokken, naar smaak

1½ el extra vergine olijfolie

3 el salsa\*

fijn zeezout, om erbij te serveren

## Voor de snelle limoendressing

6 el vers limoensap (van 2 of 3 grote limoenen)

65 ml extra vergine olijfolie

2-4 tl pure ahornsiroop, naar smaak

fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

Dit is mijn favoriete salade voor een lekker lui avondje met vriendinnen – ze zijn er allemaal dol op! Het leuke is dat we allemaal onze eigen kom kunnen maken met de toppings die we het lekkerst vinden. Deze variant is mijn favoriet! De nootachtige smaak van de geroosterde pompoenpitten en het licht zilte, umamirijke accent van de zongedroogde tomaten zijn gewoon hemels, helemaal als je er knapperige sla bij neemt en er nog een drupje zuur-zoete snelle limoendressing overheen sprenkelt. Hartig, licht en oppeppend (precies wat ik zoek!). Je kunt er zure room van cashewnoten bij nemen, maar dat hoeft natuurlijk niet. Wil je een notenvrije optie? Gebruik dan hummus en 24/7 avocado-koriandersaus (blz. 286) als topping. Als extra verwennerij geef ik de meiden er een schaal-tje tortillachips, salsa en/of vegan kaassaus 2.0 (blz. 290) bij. En nóg meer zure room van cashewnoten! En, weet je waar ik blij van word? Je kunt alles van tevoren maken en in de koelkast bewaren. Zo heb ik geen troep in de keuken en alle tijd van de wereld als mijn vriendinnen er zijn. De sla en avocado snijd ik vlak voor ze komen en zo zitten we binnen een paar minuten aan tafel, elk met een favoriete kom, en kunnen we bijpraten.

1. Maak de tacocrumble van pompoenpitten en zongedroogde tomaten: hak de knoflook en de zongedroogde tomaten in de keukenmachine fijn. Voeg de pompoenpitten, het chilipoeder, de komijn, chilivlokken, olie en salsa toe. Pulseer zo'n 25 keer. De pompoenpitten mogen niet té fijn worden, want het is fijn om wat textuur te behouden. Proef het mengsel en voeg zo nodig wat zout toe. Zet de kom apart.

*recept en ingrediëntenlijst lopen door op de volgende bladzijde*



### Voor de salade

1 grote krop ijsbergsla (700 g),  
in stukjes

300 g tros- of kerstomaatjes,  
in stukjes of gehalveerd

2 rijpe middelgrote avocado's  
(in totaal 400 g), ontpit en in stukjes

105 g gesnipperde rode ui,  
afgespoeld en uitgelekt

11 g verse koriander, fijngehakt,  
of meer naar smaak

zure room van cashewnoten  
(blz. 321; een kwart van de  
hoeveelheid; naar keuze)

20 g ingelegde jalapeño,  
uitgelekt (naar keuze)

2. Maak de snelle limoendressing: doe het limoensap met de olie, ahornsiroop (begin met 2 theelepels) en zout en peper naar smaak in een jampot. Draai het deksel er stevig op en schud de pot 10 seconden goed heen en weer. (Als je geen lege jampot hebt, gebruik dan een kleine kom en klop het mengsel met een garde.)

3. Leg in elke kom een flinke bodem ijsbergsla en verdeel daar de toppings over: in elke kom 75 g tomaten, 100 g avocado, 3 eetlepels rode ui, 1 eetlepel koriander, een kwart van de crumble, 2½-3 eetlepels dressing, 2 eetlepels zure room van cashewnoten (naar keuze) en 1 eetlepel ingelegde jalapeño (naar keuze). Maak elke kom tot slot op smaak af met een snufje chilipoeder, komijn en zout.

### BEWAREN

Je kunt de verschillende ingrediënten in aparte bakjes in de koelkast bewaren, maar het is ook mogelijk om de salade helemaal klaar te maken (behalve de avocado en de dressing) en in een luchtdichte doos in de koelkast te bewaren. Hij blijft tot 4 dagen goed. Voeg de avocado en de dressing toe vlak voor je aan tafel gaat. De tacocrumble kun je 2 maanden in de vriezer bewaren, maar zorg wel dat hij goed luchtdicht verpakt is.

### TIP

\* Hoe pittiger de salsa die je gebruikt, hoe pittiger je crumble! Zelf gebruik ik matig hete of hete salsa, zodat de tacocrumble een vriendelijk vleugje pit krijgt.

### VOOR EEN KINDVRIENDELIJKE OPTIE

Steek een paar tortillachips in hun salade. Kids houden van crunch! Gebruik een milde salsa.

### VOOR MEER GLOW

Strooi wat hennepzaad over de salade, voor een extra portie eiwitten.

O Canada! Kruidige ahornroomtaart met warme appelcompote ♦ 233

Warme appelcompote ♦ 235

Snelle havermoutvierkantjes met dadels en jam van chiazaad ♦ 239

Luxe kersenijslolly's met romige kokos en frisse citroen ♦ 241

Kombucha-fruitgranita ♦ 245

Hemels pepermuntijs met crunch ♦ 246

Smeuïg-krokante zonnebloemkoekjes met chocolade ♦ 249

Havermoutvierkantjes met een zoete pindakaasvulling ♦ 252

Schandalig lekker vegan bananenbrood ♦ 255

PB&J-eiwitbommetjes voor de acute trek ♦ 258

Simpele munt-gembersiroop ♦ 261

Een shot weerstand en glow ♦ 263

Geen-goud-zo-goed-latte met kokosmelk en koekkruiden ♦ 264

Verwarmende groene thee met munt en gember ♦ 267

Sprankelend spuitwater met munt, gember en citroen • 268

