

Voorwoord

Wat maakt een kookboek tot een goed kookboek? Als je het ons vraagt, is een kookboek een succes als het een stuk of tien recepten bevat die je keer op keer blijft maken. Dan ben je echt blij dat het in je kast staat. En het allerfijnst is het als je die gerechten langzamerhand volledig uit je hoofd kent, zodat je zelfs op het laatste moment in de supermarkt kunt bedenken: dat ga ik eten vanavond.

Alle recepten die je hier vindt, zijn de recepten die wij steeds maar weer blijven maken. Omdat ze verschillende smaken verrassend combineren, omdat ze eenvoudig te bereiden zijn, of omdat tafelenoten er elke keer weer blij van worden. Het zijn de recepten waar we geen genoeg van kunnen krijgen. We hopen dat dat straks ook voor jou geldt. Zodat je, zelfs als je niet vegan bent, niet meer anders wilt.



Inhouds- opgave

Ontbijt & Brunch

| | |
|--|----|
| Chiapudding met kokos en dadels | 20 |
| Banaan-havermoutpannenkoekjes | 22 |
| Bananenbrood met blauwe bessen | 24 |
| Gouden granola | 26 |
| Oh crêpe, 't is Moederdag | 28 |
| Havermoutpap met peer, kokosyoghurt en granola | 30 |
| Toast met limabonenpuree en gegrilde nectarine | 32 |
| Knisperig knäckebröd | 34 |
| Tostada con tomate | 36 |
| Frisse visvrije spread met kappertjes | 38 |

Salades

| | |
|--|----|
| Wittebonensalade met avocado en lekker veel dille | 42 |
| Carpaccio van coeur de boeuf-tomaten en aardbei | 44 |
| Beste boerenkoolsalade ooit | 46 |
| Gepofte-bietensalade met sinaasappel | 48 |
| Frisse komkommer-radijssalade | 50 |
| Tuinbonensalade met een rokerige twist | 52 |
| Perzik-panzanella met romige basilicum dressing | 54 |
| Knapperige romainewrapjes met pittige bulgursalade | 56 |
| Andijviesalade met peer en mosterdvinaigrette | 58 |
| Thaise all-inclusive salade | 60 |
| Groene TikTok-salade met tempeh | 62 |
| On-the-go jalapeño-maaltijdsalade | 64 |

Soep

| | |
|---|----|
| Rodebietensoep met dille | 68 |
| Italiaanse maaltijdsoup met orzo en citroen | 70 |
| Gekaramelliseerde uiensoep met rode wijn | 72 |

| | |
|---|----|
| Ribollita met homemade vegan parmezaan | 74 |
| Romige broccolisoepe met gember | 76 |
| Indiase wortelsoep met kokos en gember | 78 |
| De makkelijkste en lekkerste tomatensoep aller tijden | 80 |
| Thaise groenecurrysoep met udonnoedels | 82 |
| Ware-aardpeersoep | 84 |
| Pittige bloemkoolsoep met limoen | 86 |
| Snelle spicy miso-ramen | 88 |
| Winterse erwtensoep met gerookte tofu | 90 |

Hoofdgerechten

| | |
|--|-----|
| Creamy pasta al limone met groene asperges | 94 |
| Mediterrane traybake met ciabatta en artisjok | 97 |
| Mexicaanse quinoa-stoof | 98 |
| Milde kikkererwtencurry met zoete aardappel | 100 |
| Verpletterende aardappeltjes met avocadodressing | 102 |
| DIY Thaise groene curry | 104 |
| Easy squeezy tomatenpasta met nectarine | 106 |
| Knolselderijlasagne met cashewroom | 108 |
| Pittige gestoofde Sichuan-aubergine | 110 |
| Shepherd's pie met rode wijn en zoete aardappel | 112 |
| Koreaanse groentepannenkoekjes | 114 |
| Worth-the-wait falafel | 116 |
| Romige pompoenpasta met gefrituurde salie | 118 |
| Mexicaanse no-fish-taco's met coleslaw | 120 |
| Pasta met amandel-basilicum-tomatensaus | 122 |
| Bonne fondue | 124 |
| Midden-Oosterse traybake met harissayoghurt | 126 |
| Catchy sushi | 128 |
| Puree met truffelolie en gewokte spruitjes | 130 |
| Indiase tomatendahl met limoen-korianderrijst | 132 |

Erbij of tussendoor

| | |
|--|-----|
| Aardpeerfrietjes | 136 |
| Frisse artisjok-spinaziedip | 138 |
| Supersnel supervers platbrood | 140 |
| Zhug of schrug of skhug | 142 |
| Baba ganoush | 144 |
| Knapperige buffalo-bloemkoolwings | 146 |
| Mangosalsa met pittige pita-nacho's | 148 |
| De beste tofu is sticky tofu | 150 |
| Geroosterde paprika's | 152 |
| Frisse pistachepesto met citroen | 154 |
| Pickled rode ui | 156 |
| Hummus met zongedroogde tomaat en gegrilde paprika | 158 |
| BBQ corn ribs | 160 |

Toetjes

| | |
|---|-----|
| Feestelijke appelroosjes | 164 |
| Rosé-sangria met grapefruit en passievrucht | 166 |
| Limoentartelettes met basilicum | 168 |
| Watermeloengranita met limoen | 170 |
| No bake dadel-biscuittaartje | 172 |
| Goed-te-pruimen-crumble | 174 |
| Pittige gembermocktail | 176 |
| No guilt mangomilkshake | 178 |
| Luchtige chocolademousse met zeezout | 180 |
| Soft cookies met frambozen en witte chocolade | 182 |



Ontbijt & Brunch

Knisperig knäckebröd

In Helsinki at ik in een lunchrestaurant het beste knäckebröd ter wereld: nog warm uit de oven, vol met gezonde pitjes en zaadjes, slechts een heel klein beetje zout. Het was bijna zonde om er iets op te doen, zo lekker was het. Na enig speurwerk vonden we het recept. Het maken stelt niks voor, het wachten tot het klaar is om uit de oven te halen is eigenlijk het moeilijkste gedeelte. En de neiging weerstaan om alles in één keer op te eten. – *Antoinette*

Dit is een heel fijn recept om met kinderen te maken. In tegenstelling tot alle flauwe en zoete cupcakes die met groot enthousiasme door kinderen gebakken worden maar vervolgens staan uit te drogen in de keuken, is onze ervaring dat deze crackers in no time op zijn. Mochten er toch een paar overblijven: in een afgesloten doos kun je ze zeker een week bewaren. We geven de hoeveelheden in cups, omdat de verhoudingen belangrijker zijn dan de hoeveelheden. Zo kun je zelf bepalen hoeveel je wilt maken. – *Eva*

- 🕒 10 minuten
- 🕒 45 minuten
- 🍳 1 bakplaat vol

Ingrediënten

- 1 cup maïsmeel (tarwebloem of speltmeel mag ook)
- ¾ cup zonnebloempitten
- ½ cup lijnzaad
- ½ cup sesamzaad
- ½ cup pompoenpitten
- 1 cup kokend water
- ½ cup neutrale olie (bijv. zonnebloemolie)
- zeezout

Verwarm de oven voor op 150 °C.

Meng het maïsmeel met de pitten en zaden in een kom. Giet dan het hete water erbij en voeg de olie toe, en meng tot een gladde pasta.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep het mengsel erop. Doe een plastic zak over je hand en plet het deeg zo dun als je kunt, gebruik de hele oppervlakte van de plaat. Strooi er een klein beetje zeezout over en kerf met een mes lijnen in het deeg zodat je het na het bakken makkelijk kunt breken.

Bak ongeveer 45 minuten in de oven. Laat afkoelen voordat je het knäckebröd in stukken breekt.

Tip: ook lekker met een beetje rozemarijn of oregano.





Midden-Oosterse traybake met harissayoghurt

De afgelopen jaren hebben de smaken van het Midden-Oosten onze harten veroverd. De combinatie van kruidige en toch frisse smaken verveelt nooit. Dit gerecht past in die traditie. De rozenharissa die we gebruiken is een echte aanrader: een chilipasta die vermengd is met rozenblaadjes. Een regelrechte smaaksensatie, en overigens gewoon verkrijgbaar in de ruimer gesorteerde supermarkten. We hebben met verschillende plantaardige yoghurts geëxperimenteerd, wij vinden ongezoete amandel- of haveryoghurt het best werken.

- 🕒 15 minuten
- 📖 30 minuten
- 👥 4 personen

Ingrediënten

- 2 rode uien
- 2 courgettes
- 2 rode paprika's
- 1 kleine bloemkool
- 1 kleine (liefst biologische) citroen
- 2 el olijfolie
- zout en peper
- 2 tl gedroogde tijm
- 1 granaatappel
- 4 pitabroodjes
- 300 g ongezoete plantaardige yoghurt
- 4 tl rozenharissa
- 4 tl tahin
- handjevol muntblaadjes, gehakt

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de uien, courgettes, paprika's en bloemkool in stukken. Halveer de citroen in de lengte en snijd daarna in dunne halve maantjes. Leg alles op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrooi met de olijfolie en tijm en schep om. Voeg zout en peper toe naar smaak. Bak 30 minuten in het midden van de oven, schep halverwege even om.

Snijd een hoekig kapje rondom het kroontje van de granaatappel en haal het eraf. Breek de granaatappel open en haal de pitjes eruit. Rooster de pitabroodjes.

Bedek de borden met een laagje yoghurt. Schep op elk bord 1 theelepel rozenharissa en draai er een spiraal van door de yoghurt. Verdeel de geroosterde groente over de yoghurt. Top af met de tahin, munt en granaatappelpitjes. Serveer met de pitabroodjes.



Goed-te-pruimen-crumble

Als je zo'n bakker bent die de ene na de andere mislukte taart of cake uit de oven haalt, dan is dit recept echt iets voor jou. Deze crumble kan namelijk niet mislukken, en het is het heerlijkste nazomertoetje aller tijden. Zorg dat je verse, rijpe pruimen hebt, in augustus en september zijn ze vaak voor een klein bedrag te krijgen op de markt of in de super. Het geheim van dit recept zijn de gember en de chilivlokken: daardoor gloeit je keel na elke hap even na. Zo kan de nazomer niet lang genoeg duren.

🕒 10 minuten

📅 20-25 minuten

👥 6 personen

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Doe alle ingrediënten voor het deeg in een kom en kneed goed door elkaar tot een kruimelig deeg.

Ingrediënten

Voor het deeg

100 g plantaardige koude boter in blokjes

100 g suiker

100 g bloem

100 g fijne havermoutvlokken

½ tl zout

½ tl kaneel

½ tl speculaaskruiden (optioneel)

Verder

500 g rijpe paarse pruimen

2 el bruine basterdsuiker

rasp en sap van 1 sinaasappel

1 tl geraspte gember

½ tl chilivlokken

klein handje hazelnoten

wat extra plantaardige boter

Ontpit de pruimen en snijd ze in vieren. Doe ze in een schaal en schep de basterdsuiker en de rasp en het sap van de sinaasappel erdoor. Voeg de gember en chilivlokken toe en schep nog eens om.

Vet een ovenschaal in met wat boter en spreid het pruimenmengsel uit over de bodem. Verkruimel het deeg boven de ovenschaal en verdeel het gelijkmatig over de pruimen. Hak de hazelnoten grof en strooi ze over de crumble. Leg ook een paar kleine klontjes boter op de crumble. Bak de crumble 30 minuten in het midden van de oven tot hij goudbruin is.