

Les 4: Het plantaardige Diner

Mijn eerste tip is om het simpel te houden. Zeker als je het druk hebt. Houd je gewoon aan de plantaardige top 10 en stel je maaltijden samen met een graan, bonen en rijst. Hoe voller je week hoe eenvoudiger je eten.

Je kunt bijvoorbeeld een pak rijst koken en een zak aardappelen en die gedurende de week opwarmen met een chili en gestoomde groente. Het maakt dan ook helemaal niet uit of je een paar dagen hetzelfde eet.

Een andere optie als je het druk hebt ik dat je op 1 dag even wat tijd investeert, zeg 1 a 2 uur, en dat je in die tijd zo veel mogelijk voorbereid zodat je elke dag je eten voor het grijpen hebt.

Ook dit kan je kans op succes enorm vergroten want het is vooral het gemaksvodsel dat wegvalt op het moment dat je volwaardig plantaardig gaat eten.

Gerechten die uitermate geschikt zijn om op voorhand te maken zijn:

1. Gekookte rijst
2. Bonenschotels, chili's
3. Humus, bonendip
4. Kikkererwten burgers, deze zijn ook goed in te vriezen en kun je gewoon bevroren en al in de oven stoppen.
5. Soepen, linzensoep, bonensoep
6. Linzentaart, laat zich prima opwarmen
7. Tomatensaus
8. Volkoren penne of macaroni kun je ook heel goed koken en een paar dagen in de koelkast bewaren. Ik heb bijna altijd volkoren penne klaarstaan omdat mijn jongste zoon dat op elk moment van de dag kan eten, liever dan brood.

Wanneer je dit als basis klaar hebt staan kun je het simpelweg aanvullen met vers gestoomde broccoli, wat spinazie of andere groente.

Wanneer je meer tijd hebt en je houdt van experimenteren, ga dan natuurlijk je gang. Er kan een wereld voor je open gaan wanneer je plantaardig gaat eten. Je kunt de heerlijkste tussendoortjes maken, sausjes en salades!

Ik geef je enkele van mijn favoriete recepten die ik regelmatig maak!

Chili

Wij zijn gek op chili-schotels. Ik maak ze wel kindvriendelijk, dus niet te pittig en maak de mijne dan steviger met chipotle saus of cayennepeper.

Er zijn ontzettend veel variaties mogelijk, dus er vooral ook in wat jij lekker vind.

Ik eet het zelf met rijst of quinoa en sla. Mijn oudste zoon eet het altijd op een volkoren tortilla.

Mijn BASIS chili:

2 blikken kidneybonen of zwarte bonen, of ongeveer 4 cups gedroogde bonen geweekt en gekookt.

1 blik tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree

3 tenen knoflook, geperst
1 ui, fijngehakt

1 rode of gele paprika, in blokjes
1 stengel bleekselderij
1 wortel in plakjes

1 blikje mais, afgespoeld en uitgelekt

1 el paprika poeder
1 tl komijn
1 tl koriander
1 el gedroogde oregano
zout en peper naar smaak

Voor een pittige versie: 1/2 tl pepervlokken

Eventueel: - 1 cup sperziebonen, gebroken
- 2 cups spinazie

Optioneel: - plantaardig gehakt
- vers gehakte koriander

Breng een dun laagje water aan de kook in een hapjespan.

Fruit hierin eerst de knoflook en ui een minuut of drie.
Als je tofu-gehakt gebruikt kan je dat nu toevoegen.

Roer nu de specerijen door de ui en knoflook.
Voeg wat water toe als de pan de droog wordt.

Voeg nu de paprika, wortel en paprika toe en roer even om.
Voeg de tomaten uit blik toe.

Laat het mengsel een minuut of 10 zachtjes koken.

Voeg als laatste de mais en bonen toe en de oregano en warm goed door.

Proef en breng op smaak met zout en peper. Voeg cayennepeper toe voor een pittigere schotel.

Garneer eventueel nog met de gehakte koriander.

Serveer met rijst of quinoa, stukjes avocado en eventueel tofu feta.

Rijstcake

Een heerlijke rijstcake die je in plakjes kunt snijden bij een maaltijd met bijvoorbeeld sperziebonen en gebakken aardappeltjes.

2 wortels in plakjes, ongeveer 2 cups

2/3 cup rauwe amandelen

1 bosui in ringen

2 el gistvlokken

1,5 tl Dijon mustard

1 tl zeezout

1 tl gedroogde rozemarijn

1 tl gedroogde salie

1 teen knoflook

2 el citroensap

2 cups gekookte bruine rijst

1 cup havervlokken

+ 2 el havervlokken

Verwarm de oven voor op ongeveer 180 graden

Vet een cakevorm in.

Doe in een keukenmachine:

wortel

amandelen

bosui

gistvlokken

mosterd

zeezout

rozemarijn

sali

knoflook

citroensap

Laat de machine draaien totdat er een homogene, plakkerige massa ontstaat. Wellicht moet je een keer de randen van de kom schrapen.

Voeg dan de rijst toe en laat de machine het mengsel pureren tot je een plakkerige massa krijgt.

Voeg de havervlokken toe en meng er doorheen.

Druk het mengsel in de cakevorm.

Dek af met aluminiumfolie en bak ongeveer 35 minuten.

Verwijder dan de folie en bak nog 7 minuten.

Laat de cake even afkoelen voordat je hem uit de vorm haalt.

Snijd in plakken, en val aan!

Linzentaart

2 gehakte uien, ongeveer 1,5 cup

3/4 cup gedroogde linzen

1 stengel bleekselderij, gehakt

1,5 cup water

1 cup havervlokken

2 el tomatenpuree

1 tl oregano

1/2 tl rozemarijn

1/8 tl zeezout

1 teen knoflook

versgemalen peper naar smaak

2 el tamari, of andere sojasaus

1 el balsamico azijn

2 tl Worcestershire sauce

2 tl agave siroop

1/2 cup pompoenpitten

Breng in de grote pan het water aan de kook met de ui, linzen, bleekselderij. Doe de deksel op de pan en laat ongeveer 30 minuten zachtjes koken totdat de linzen zacht zijn en al het water geabsorbeerd hebben. Als ze nog te hard te zijn voeg dan nog wat water toe en verleng de kooktijd met 5 a 10 minuten.

Als je linzen gaar zijn maar er is nog veel water in de pan dan giet je dat af.

Verwarm de oven voor op ongeveer 180 graden en vet een taartvorm in.

Doe de linzen in je keukenmachine met de havervlokken, tomatenpuree, oregano, rozemarijn, zeezout, knoflook, zwarte peper, tamari, azijn,

Worcestershire saus, agave/molasse en pureer tot er een gladde massa ontstaat maar met structuur.

Roer de pompoenpitten door het mengsel en druk het dan in de taartvorm.

Bak ongeveer 30 minuten tot de taart bruin en stevig is.

Laat even afkoelen voor het aansnijden en serveer met tahin dressing!

Tahin dressing:

1/2 cup tahin (sesampasta)
zeezout

1/3-1/2 cup water

3 el citroensap

1/2 el tamari

1/2 el agave

eventueel: 2-3 el gehakte peterselie

Doe alle ingrediënten in een blender of pureer met een staafmixer.

Tofu in pindasaus

1/3 cup pindakaas

Een stukje gember van ongeveer 1,5 cm

1 teen knoflook

3 el tamari

3 el appelazijn

2 el agavesiroop

3/4 cup water

1 blok tofu

Verwarm de oven voor op ongeveer 180 graden.

Doe alle ingrediënten voor de saus in een blender of gebruik een staafmixer.

Snijd de tofu in blokjes en doe ze in een ovenschaal.

Giet de saus erover. Het klopt dat de saus heel dun is, die wordt vanzelf dik in de oven!

Doe aluminiumfolie over de schaal en bak de tofu ongeveer 15 minuten in de oven en verwijder dan de folie en bak nog 7 minuten. Bak niet te lang want dan wordt de saus te dik. Als dit toch gebeurt (die dingen gebeuren nou eenmaal ;-)) dan roer je er simpelweg wat water door.

Een heerlijk en makkelijk tofu recept, lekker met quinoa en broccoli bijvoorbeeld. Of rijst en sperziebonen.

Noodlesoep met boerenkool

Ja dit klinkt natuurlijk ontzettend raar. Boerenkool hoort tenslotte in de stampot. maar sinds ik weet wat een superfood boerenkool eigenlijk probeer ik het op veel verschillende manieren te eten. Helemaal fijn is het als je dan verse boerenkool aan de steel kunt krijgen, dan kun je de stukken wat grover af scheuren. De boerenkool in zak is vaak erg fijn gesneden, maar ook die kun je gebruiken.

Een andere optie is cavolo nero of palmkool.

In ieder geval hoop je je te laten zien dat er meer kan met boerenkool!

2 bosuitjes

3 tenen knoflook, geperst

stukje gember, geraspt

2 middelgrote zoete aardappels, of 1 grote, geschild, in blokjes

2 cups kikkererwten, gekookt of uit blik

300 gram boerenkool

1/2 rode paprika, in reepjes

een flinke scheut tamari
stuk kombu (zeewier, te koop bij oa ekoplaza)
3 citroenbaadjes, te koop bij de toko

3 tl vadouvan, kruidenmis van Jonie Boer
sap van een halve citroen

1/2 blik kokosmelk light

1 liter bouillon
2 tl miso

1/2 pakje noodles van je eigen keuze, of 4 mie nestjes

optioneel 2 el pindakaas, cayennepeper, geroosterde pinda's

Breng weer eerst een klein laagje water aan de kook in een pan met dikke bodem en fruit hierin de ui met de gember en de vadouvan. Doe er de rode paprika en de zoete aardappelblokjes bij en schep even om.

Giet dan de bouillon erbij, de miso, sojasaus, kombu en citroenblad en breng aan de kook. Wanneer het water kookt draai je het vuur laag en laat je de groente 5 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan.

Voeg nu de kikkererwten, noodles en boerenkool toe en de kokosmelk. En laat de soep weer een minuut of 8 koken.

TIP: schud het blik kokosmelk voor je het opent. Giet de kokosmelk dan in een kom of maatbeker en roer goed door met een garde. De kokosmelk die je overhoud kun je goed invriezen door ze in een ijsblokjes bakje te doen. Zo heb je ook altijd kleinere hoeveelheden kokosmelk melk paraat voor bijvoorbeeld smoothies.

Eventueel kun je de soep nog op smaak brengen met pindakaas en cayennepeper.

Verwijder voor het serveren de kombu en citroenblad en garneer eventueel met geroosterde pinda's.

***Tip: kombu kun je laten drogen en weer opnieuw gebruiken!
Kombu geeft een zilte smaak aan je soep en maakt bonen beter verteerbaar.***

Afvaltip: pindakaas is vet en dus niet heel geschikt als je (veel) wilt afvallen. Je kan de pindakaas dan ook achterwege laten als je die dag al vet uit andere bronnen hebt gegeten. Anders gewoon doen hoor, het geeft de soep net dat tikje meer!

Lasagne

Er zijn tig manieren om plantaardige lasagne te maken, je kunt er echt zo veel groente in verwerken als je wilt. Dit recept is echter de favoriet van mijn gezin en dus weer kids proof.

Voor 4 personen.

TIP: Als je alleen bent, maak dan een kleinere lasagne maar wel dezelfde hoeveelheid saus en vries de rest in in porties. Deze kun je gebruiken over pasta, maar ook over broccoli of sperziebonen. In een handomdraai maak je er een chili van met bonen en chilipoeder!

1 pak volkoren lasagne bladen, ekoplaza of AH

2 blikken gepelde tomaten, liefst van goede kwaliteit (dit maakt echt uit vd smaak heb ik gemerkt)

1 blikje tomatenpuree, 70 gram

1 rode paprika, in stukken

1 courgette

2 uien, fijn gehakt

2 tenen knoflook, geperst

1 tl bouillonpoeder, tuinkruiden

2 el italiaanse kruiden

2 el paprikapoeder pikant

1 pakje tofu gehakt, AH

eventueel wat verse kruiden zoals oregano, basilicum

Voor de kaassaus:

3/4 cup ongebrande cashewnoten, een uur geweekt in water
1 cup amandelmelk, ongezoet

1 tl arrowroot of maizena

1 tl uienpoeder
1/2 tl knoflookpoeder
2 a 3 el gistvlokken

1 tl bouillonpoeder tuinkruiden
1/2 cup water

zout naar smaak

1 el paneermeel

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in.

Doe in een blender, 1 blik tomaten, de paprika in stukken en de helft van de courgette, in stukken. Laat de blender draaien tot je een grove saus hebt, dus niet al te lang.

In een hapjespan breng je een dun laagje water aan de kook en hierin smoor je de ui met de knoflook een minuutje of drie. Snijd ondertussen de halve courgette in kleine blokjes. Doe dan de tofugehakt en paprikapoeder bij het uienmengsel en roer goed om. Als de pan te droog wordt doe je er nog wat water bij. Bak het gehakt een minuut of twee en doe dan de courgette erbij en roer een paar keer om. Doe nu de saus uit de blender erbij, het andere blik tomaten en de tomatenpuree. Roer goed om en breng aan de kook. Draai dan het vuur zacht en laat een paar minuutjes zachtjes. Breng dan op smaak met zout en italiaanse kruiden, en als je die gebruikt verse kruiden.

Voor de kaassaus:

Spoel je blender om en doe de ingrediënten voor de saus erin **behalve de bouillonpoeder en water!**

Laat je blender draaien op hoog niveau, bij mijn blender doe ik het op de smoothie stand. Na ongeveer een minuut of 2 heb je dan een romige, gladde saus.

Doe de saus in een klein pannetje. Doe nu het water met bouillonpoeder in de blender en laat kort draaien. Hopelijk heb je nu ook alle restjes kaassaus uit je blender gehaald.

Giet het water met bouillon bij de kaassaus in het pannetje en breng al roerend met een garde tot het kookpunt. Laat al roerend koken tot de saus de gewenste dikte heeft. Als je hem te dik vind doe je er nog wat water bij.

Proef en voeg eventueel nog zout toe.

Ga nu je lasagne opbouwen.

Doe een laagje tomatensaus in de schaal, daarop de bladen, dan weer tomatensaus en ga zo door tot alle tomaten saus op is. Eindig met tomatensaus.

Schep hierover de kaassaus en strooi er tenslotte nog wat paneermeel over.

Bak ongeveer 40 minuten in de oven tot de lasagne bladen zacht zijn!

Tip: als je alleen bent kunt je de helft van de kaassaus maken of je gebruikt de kaassaus door je pasta of als dip. De saus wordt dikker in de koelkast dus ook lekker als dip, roer er dan bijvoorbeeld nog wat kruiden en hete pepertjes door. Dezelfde saus met peterselie is bijvoorbeeld heerlijk over bloemkool of spruitjes. De saus blijft wel een dag of 3 goed in de koelkast.

Jus

Stel je wilt gewoon een Hollandse maaltijd maken, wat doe je dan met de jus?

Ik geef je 2 opties maar er zijn er natuurlijk nog veel meer!

1 uienjus

2 uien, in halve ringen

2/3 cup water

1,5 el sojasaus

1 el gistvlokken

1 el agavesiroop, of andere zoetmaker

Breng eerst een dun laagje water aan de kook in een steelpannetje of koekenpan en smoor hierin de uien glazig. Een minuut of 10.

Doe dan de andere ingrediënten erbij en breng aan de kook.

Pureer de saus met een staafmixer of blender. Klaar!

Champignonen jus

1/2 bakje champignons, in plakjes

1 cup water

1/2 tl bouillonpoeder

1 el sojasaus

2 el gistvlokken

1 tl gemalen mosterdzaad

1 tl uienpoeder

1/2 tl knoflookpoeder

een snufje cayenne

arrowroot of maizena

Breng het water aan de kook en voeg de overige ingrediënten toe.

Laat de champignons in enkele minuten gaarkoken en bindt de jus dan met maizena of arrowroot. Proef en voeg eventueel nog zout en peper toe.

Heel veel succes en als je nog vragen hebt over de recepten dan hoor ik het natuurlijk graag!

