

EASY VEGAN[®]

Week menu

week 8

22 februari t/m 28 februari 2021

GROENE PASTA

2 PERSONEN

DIT IS EEN ULTIEM GROEN GERECHT. ZOALS JULLIE VAST EERDER GEMERKT HEBBEN: WIJ HOUDEN DE LAATSTE TIJD ERG VAN RODE LINZENPASTA ZODAT WE DAARMEE FIJN VEEL EIWITTEN BINNENKRIJGEN. HET KAN OOK MET GROENE ERWTENPASTA EN DEZE IS OOK ECHT HEEL ERG LEKKER!

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

150 g groene erwtenpasta
500 g broccoli
100 ml water
100 g spinazie
2 el kappertjes
1 el edelgistvlokken
1 st limoen
2 el pompoenpitten

1. Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes en doe in de hapjespan. Giet het water erover en breng aan de kook. Kook voor ongeveer 5 minuten.
3. Giet het water af en schep de spinazie, kappertjes, edelgistvlokken, het sap van de limoen en pompoenpitten erdoor en verwarm ongeveer 5 minuten.
4. Schep het groentemengsel door de pasta en verdeel over twee borden.

TOOLS

hapjespan

Maandag

BLOEMKOOLSOEP MET ZOETZURE RADIJS

2 PERSONEN DOL OP SOEP? MET DEZE SOEP PROEF JE AL EEN KLEIN BEETJE DE FRISSE SMAAK VAN DE LENTE DOOR DE ZOETZURE RADIJSJES ALS TOPPING. DIT IS HEERLIJK IN COMBINATIE MET DE ROMIGE SMAAK VAN DE BLOEMKOOL.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN
200 g radijs
3 el witte wijnazijn
1 el kristalsuiker
1 st bloemkool
1 st gele ui
700 ml groentebouillon
200 ml soja kookroom
3 el amandelschaafsel

1. Snijd de radijs in plakjes en meng met de witte wijnazijn en de kristalsuiker. Laat intrekken voor 10 minuten.
2. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en snipper de ui.
3. Doe de bloemkool, ui en groentebouillon in de hapjespan en breng aan de kook. Kook voor ongeveer 15 minuten.
4. Schep de sojaroombroom erdoor en verwarm nog 5 minuten. Meng met de staafmixer tot een gladde soep en verdeel de ingemaakte radijs en het amandelschaafsel eroverheen.

TOOLS
grote pan
staafmixer

Dinsdag

SNELLE WOK MET SUGARSNAPS

2 PERSONEN KLEURRIJK DOOR DE GROENTEN, BOMMETJE VOL EIWITTEN DOOR DE TEMPEHBLOKJES EN HEEL ERG MAKKELIJK EN SNEL TE MAKEN!

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN
100 g volkoren noedels
200 g sugarsnaps
1 st gele paprika
1 st rode paprika
1 st rode ui
1 el sesamololie
180 g gemarineerde tempehblokjes
1 el sojasaus

1. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de puntjes van de sugarsnaps en de paprika's in blokjes. Snipper de rode ui.
3. Verhit de sesamololie in de wok en bak de sugarsnaps, paprika, rode ui, en tempehblokjes ongeveer 10 minuten.
4. Schep de sojasaus en de noedels door de groenten heen. Verdeel over twee borden.

TOOLS
wokpan

Woensdag

LINZENBALLETJES IN POMPOENSAUS

2 PERSONEN GEHAKTBALLETJES IN TOMATENSAUS. HET IS EEN POPULAIR GERECHT, MAAR KAN VELE MALEN LEKKERDER. WAT DACHT JE BIJVOORBEELD VAN DEZE LINZENBALLETJES MET WALNOTEN, IN EEN SAUSJE VAN POMPOEN EN TOMAAT? VERRUKKELIJK!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • NOTENVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN
100 g zilvervliesrijst
1 blik linzen (à 400 g)
40 g havermout
20 g walnoten
10 g krulpeterselie
450 g pompoenblokjes, uit de diepvries
1 blik tomatenblokjes (à 400 g)
1 tl zwarte peper

TOOLS
keukenmachine
pan
koekenpan

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel de linzen af en laat uitlekken. Meng de linzen met de havermout, walnoten en krulpeterselie in de keukenmachine tot een plakkerig deeg.
3. Doe de pompoenblokjes met de tomatenblokjes en zwarte peper in een pan, breng aan de kook en kook ongeveer 10 minuten op laag vuur.
4. Schep het plakkerige linzenmengsel uit de keukenmachine en rol balletjes ervan.
5. Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de balletjes in 10 minuten gaar en knapperig.
6. Doe de gekookte pompoen en tomatenblokjes in de keukenmachine, meng tot een egale saus.
7. Verdeel de rijst over twee borden, schep de linzenballetjes erop en maak af met de pompoensaus.

Donderdag

AARDAPPELTJES MET WORTEL UIT DE OVEN

2 PERSONEN IN EEN HANDOMDRAAI GEMAAKT EN HEEL ERG LEKKER. GEWOON EVEN SNIJDEN EN HUP DE OVEN IN. VOL VAN SMAAK EN DIT GERECHT HEEFT VELE VERSCHILLENDE GOEDE VOEDINGSSTOFFEN.

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 40 MINUTEN • SOJAVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN
2 st winterpeen
3 st sjalotten
450 g mini krieltjes
1 el olijfolie
1 tl gedroogde tijm
1 tl paprikapoeder
40 g hazelnoten
5 g verse krulpeterselie

TOOLS
bakplaat
bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Boen de wortels schoon en snijd in plakjes. Snijd de sjalotten in zessen. Schep de wortel, sjalot en aardappel door elkaar, samen met de olijfolie, gedroogde tijm en het paprikapoeder.
3. Verdeel over de bakplaat en bak in 40 minuten gaar in het midden van de oven.
4. Verdeel over twee borden en maak af met de hazelnoten en krulpeterselie.

Vrijdag

AUBERGINE-QUINOAROLLETJES

2 PERSONEN NIET HEEL MOEILIK TE MAKEN, MAAR HET ZIET ER WEL HEEL FEESTELIJK UIT. LEKKERE AUBERGINEROLLETJES MET DE SMAAK VAN INGEMAAKTE RODE KOOL EN BOORDEVOL EIWITTEN DOOR DE ZWARTE BONEN.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 30 MINUTEN • SOJAVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN
2 st aubergine
2 el olijfolie
2 el ahornsiroop
1 snuf zout
120 g quinoa
1 blik zwarte bonen (à 400 g)
1 potje rode kool (à 355 g)

TOOLS
bakplaat
bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de aubergine in plakken, smeer in met de olijfolie, ahornsiroop en het zout en leg op de bakplaat. Schuif de oven in en bak in 25 minuten zacht.
3. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Spoel de zwarte bonen af en schep de zwarte bonen en rode kool door elkaar.
5. Schep het rode koolmengsel en de quinoa door elkaar. Schep het mengsel op de aubergine en rol ze op. Leg de rolletjes nog een keer op de bakplaat en bak nog 5 minuten.

Zaterdag

POT PIE

2 PERSONEN HET IS NIET HELEMAAL TRADITIONEEL EEN POT PIE, MAAR HET LIJKT ER WEL HEEL ERG OP! WIJ MAAKTEN ER EENTJE MET ZOETE AARDAPPEL EN SPINAZIE.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 55 MINUTEN

INGREDIËNTEN
600 g zoete aardappel
300 g spinazie
2 stengels prei
1 tl nootmuskaat
1 pak filodeeg
100 ml sojayoghurt
1 tl knoflookpoeder
1 el gedroogde bieslook

TOOLS
quichevorm

1. Schil de zoete aardappel en snijd in stukjes. Doe de zoete aardappel in een pan en vul met water tot ze net onder staan. Breng aan de kook en kook 10 minuten.
2. Verwarm de oven voor op 200°C en vet de quichevorm in.
3. Snijd de spinazie in dunne reepjes en de prei in dunne ringen.
4. Pureer de zoete aardappel met de nootmuskaat en met de spinazie en prei door elkaar. Verdeel het filodeeg in de quichevorm en schep het zoete aardappelmengsel in de quichevorm.
5. Vouw het andere deel van het filodeeg erover. Schuif in de oven en bak in 30 minuten goudbruin.
6. Meng de sojayoghurt, het knoflookpoeder en de bieslook door elkaar tot een sausje.
7. Serveer de taart met de saus.

Zondag