



EASY VEGAN[®] *Weekmenu*

— week 13 —

29 maart t/m 4 april 2021

BROCCOLIRIJST MET GEMBER-LIMOENSAUS

2 PERSONEN EEN GROENTE OM EEN KOOLHYDRAATBRON TE VERVANGEN IS HELEMAAL HIP EN WE KRIJGEN VEEL AANVRAGEN VOOR RECEPTEN MET BLOEMKOOL- OF BROCCOLIRIJST. DEZE WEEK BEGINNEN WE MET DIE LAATSTE VARIANT.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN
1 st gember (2 x 4 cm)
80 g cashewnoten, geweekt
30 ml plantaardige melk, amandel
1 el tahin
1 st limoen, het sap
400 g broccolirijst
150 g biet julienne
1 el pompoenpitten

1. Schil de gember en doe de gember met de geweekte cashewnoten, amandelmelk, tahin en het sap van de limoen in de keukenmachine. Mix tot een romige saus.
2. Bereid de broccolirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de broccolirijst met de biet julienne over twee borden en schep de romige saus erop. Maak af met de pompoenpitten.

TOOLS
keukenmachine

Maandag

HARTIGE RABARBERSOEP

2 PERSONEN

RABARBER IS WEER IN HET SEIZOEN! DUS WIJ ZIJN HELEMAAL BLIJ NATUURLIJK. JE KAN ER HEEL VEEL ZOETE GERECHTEN MEE MAKEN MAAR HET LEENT ZICH OOK FANTASTISCH VOOR EEN ROMIGE - EN KLEIN BEETJE PITTIGE -SOEP.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • SOJAVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

1 st gele ui
1 tl olijfolie
300 g rabarber
300 g wortel
1 blik kokosmelk (à 200 ml)
350 ml groentebouillon
50 g walnoten
1 tl chilivlokken

TOOLS

soeppan
blender

1. Snipper de ui. Verhit de olijfolie in de soeppan en fruit de ui ongeveer 5 minuten op laag vuur.
2. Maak de rabarber schoon en snijd de harde uiteindes eraf. Schrap de wortel. Snijd de rabarber en wortel in blokjes en voeg toe aan de soeppan.
3. Schenk de kokosmelk en groentebouillon erover en breng aan de kook. Kook voor 25 minuten. Mix vervolgens de ingrediënten in de pan tot gladde soep in de blender.
4. Hak de walnoten fijn.
5. Schep de soep in twee kommen en maak af met de chilivlokken en gehakte walnoten.

Dinsdag

COUSCOUSSALADE

2 PERSONEN OOSTERSE KLEUREN OP HET BORD DEZE WOENSDAG MET EEN GELE COUSCOUS, HET GROEN VAN DE RUCOLA EN DE PRACHTIGE KLEUR VAN DE GRANAATAPPELPITJES.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN
1 st aubergine
½ tl zout
1 el olijfolie
70 g couscous
1 tl kurkuma
1 tl kaneel
10 ml plantaardige melk, amandel
70 g rucola
100 g granaatappelpitjes

TOOLS
koekenpan
pan

1. Snijd de aubergine in lange plakken en verhit de olijfolie in de koekenpan. Bak de aubergineplakken met het zout ongeveer 5 minuten aan beide kanten.
2. Kook de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Schep vervolgens de kurkuma, kaneel en amandelmelk door de couscous.
4. Verdeel de rucola over twee borden, schep de couscous erop en maak af met de aubergine en granaatappelpitjes.

Woensdag

BLOEMKOOLCURRY

2 PERSONEN BLOEMKOOL IS FANTASTISCH VOOR CURRIES. DIT KEER EENTJE MET WAT AFRIKAANSE TONEN. HEB JE WEL EENS EEN CURRY AFGEMAAKT MET ROZIJNEN? WIJ VINDEN DAT HEERLIJK EN HEBBEN HET IN DIT WEEKMENU OPGENOMEN OM HET JOU TE LATEN PROEVEN.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • NOTENVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

- 2 st rode ui
- 1 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 st rode paprika
- 200 g bloemkoolroosjes
- 1 el garam masala
- 300 ml groentebouillon
- 1 blik kikkererwten (à 400 g)
- 40 g rozijnen

TOOLS

- hapjespan

1. Snipper de ui. Verhit de olie in de hapjespan en fruit de ui ongeveer 5 minuten op laag vuur.
2. Hak de knoflook fijn, snijd de paprika in repen en de bloemkool in kleinere roosjes.
3. Voeg de knoflook, paprika, bloemkool, garam masala en groentebouillon toe aan de hapjespan, breng aan de kook en kook 15 minuten zonder deksel op de pan. Schep regelmatig om.
4. poel de kikkererwten af, laat uitlekken en schep deze voor het serveren door de curry.
5. verdeel de curry over twee diepe borden en maak af met de rozijnen.

Donderdag

PASTA MET TOMATENSAUS

2 PERSONEN **EVEN EEN KLASSIEKER OM HET WEEKEND MEE IN TE GAAN. TOMATEN MET ZONGEDROOGDE TOMATEN EN OOK NOG TOMATENBLOKJES. GEWELDIG MET ITALIAANSE KRUIDEN EN OOK NOG EENS EEN GOEDE EIWITBRON DOOR DE LINZEN IN DE SAUS.**

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN
3 st tomaten
3 st zongedroogde tomaten
1 st sjalot
1 teentje knoflook
1 el olijfolie
1 blik tomatenblokjes
100 ml groentebouillon
1 el Italiaanse kruiden
150 g volkoren pasta
1 blik linzen (à 400 g)
15 g rucola

TOOLS
hapjespan
pan

1. Snijd de tomaten in ongeveer 8 stukken en de zongedroogde tomaten in reepjes.
2. Snipper de sjalot en hak de knoflook fijn.
3. Verhit de olijfolie in de hapjespan en voeg de ui, knoflook, tomaten en zongedroogde tomaten toe. Giet de tomatenblokjes en bouillon erover en schep de Italiaanse kruiden erdoor. Verwarm voor ongeveer 15 minuten op laag vuur.
4. Bereid ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Spoel de linzen af en voeg toe aan de tomatensaus. Verwarm nog 5 minuten.
6. Verdeel de pasta over twee borden, schep de saus erover en maak af met het restje rucola van eerder deze week.

Vrijdag

SPINAZIERISOTTO

2 PERSONEN

EVEN EEN VERWENMOMENTJE VOOR DE ZATERDAG. NAMELIJK EEN SPINAZIERISOTTO. EN SPINAZIE IS NIET DE ENIGE GROENTE DIE JE IN DIT GERECHT GEBRUIKT. DE UMAMI SMAKEN VAN LANG GEBAKKEN CHAMPIGNONS MAKEN DIT GERECHT EXTRA FEESTELIJK.

BEREIDINGSTIJD 35 MINUTEN • NOTENVRIJ • SOJAVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

250 g kastanjechampignons
2 el olijfolie
1 st gele ui
130 g risottorijst
500 ml groentebouillon
100 g spinazie, bevroren
1 tl funghi trifolati
1 el edelgistvlokken
1 tl zwarte peper

TOOLS

bakplaat
bakpapier

1. Boen de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak de champignons op laag vuur ongeveer 20 minuten.
2. Snipper de ui. Verhit de andere eetlepel olijfolie in de hapjespan en fruit de ui ongeveer 2 minuten. Voeg de risottorijst toe en bak tot deze glazig is.
3. Voeg beetje bij beetje de groentenbouillon toe. Voeg steeds een volgende scheut toe als de rijst de bouillon heeft opgenomen. Kook op deze manier de rijst gaar. Dit duurt ongeveer 25 minuten.
4. Schep de spinazie door de risotto en verwarm tot de spinazie helemaal is ontdooid en is gemengd met de risotto. Roer tot slot de funghi trifolati en edelgistvlokken erdoor.
5. Verdeel de risotto over twee borden, schep de champignons erover en maak af met de zwarte peper.

Zaterdag

GEPOFTE AARDAPPEL MET GEKOOKTE KOOLRABI

2 PERSONEN

WIJ ZIJN GEK OP DE SEIZOENSGROENTEN VAN DE LENTE. ALLES SMAAKT DAN NAAR 'MOOI WEER'. NAAST RABARBER OOK DEZE WEEK DE KOOLRABI. EEN HEERLIJKE ZOETE GROENTE MET EEN ZACHTE SMAAK. SOMS ZIJN AL DIE KOOLSOORTNAMEN WAT VERWARREND MAAR DIT IS DIE ENE MET EEN LICHTGROENE KLEUR EN BLIJE SPIJETJES DE LUCHT IN. EEN EN AL FEEST!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

300 g aardappels
2 el olijfolie
2 st koolrabi
1 st prei
200 g falafel

TOOLS

magnetronbestendige schaal
pan
koekenpan

1. Boen de aardappelen schoon, prik gaatjes aan alle kanten en smeer in met ongeveer 1 eetlepel olijfolie. Leg in de magnetronbestendige schaal. Pof de aardappelen in 7 minuten op 600 watt. Draai de aardappels halverwege om.
2. Schil de koolrabi, snijd in kleine blokjes en doe in de pan. Vul met water tot de koolrabi net onder water staat. Breng aan de kook en kook voor ongeveer 10 minuten.
3. Snijd de prei in ringen en spoel grondig af onder stromend koud water.
4. Verhit de rest van de olijfolie in de koekenpan en bak de prei met de falafel ongeveer 10 minuten. Schep regelmatig om. Verdeel over twee borden.
5. Druk de aardappels plat en bak nog even voor 5 minuten aan in de koekenpan.
6. Schep de gekookte koolrabi op de twee borden erbij en maak af met de gepofte aardappels.

Zondag