



EASY VEGAN®

Weekmenu

week 14

5 t/m 11 april 2021

SNELLE CHILI

2 PERSONEN

DEZE CHILI IS EEN SNELLE EN GEMAKKELIJKE START VAN DE WEEK. EEN BEETJE SPICY MAAR DOOR WAT AGAVESIROOP OP HET LAATST TOE TE VOEGEN, WORDEN DE SMAKEN NET IETS MEER UITGEBALANCEERD.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • NOTENVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

100 g zilvertviesrijst
2 st rode ui
1 el olijfolie
2 teentjes knoflook
3 st tomaten
1 st groene paprika
1 st verse groene jalapeño peper
100 ml tuinkruidenbouillon
1 blik maïs (à 150 g)
1 blik kidneybonen (à 400 g)
1 tl agavesiroop

TOOLS

hapjespan

1. Kook de zilvertviesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper de rode ui. Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de ui ongeveer 5 minuten op laag vuur.
3. Hak de knoflook fijn, snijd de tomaten in blokjes, de paprika in repen en de jalapeño peper in plakjes. Voeg deze toe aan de pan en bak 3 minuten.
4. Giet de tuinkruidenbouillon erover en breng aan de kook. Kook ongeveer 5 minuten.
5. Giet de maïs en kidneybonen af en laat even uitlekken.
6. Voeg toe aan de pan en kook nog eens 5 minuten.
7. Verdeel de zilvertviesrijst over twee diepe borden, schep de chili erover en maak af met de agavesiroop.

Maandag

PASTASALADE-HAWAII

2 PERSONEN

ER ZIJN VOOR- EN TEGENSTANDERS VAN DE PIZZA-HAWAII, MAAR VAN DEZE PASTASALADE KUN JE ALLEEN MAAR HOUDEN. ZOET EN FRIS VOOR DE LENTEDAGEN.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • OLIEVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

100 g volkoren macaroni
150 ml sojaroom
3 el edelgistvlokken
1 el paprikapoeder
1 snufje zout
1 tl zwarte peper
200 g bleekselderij
2 stengels lente-ui
150 g peen julienne
1 blikje ananasschijven op sap (à 227 g)

TOOLS

pan
sauspan

1. Verwarm de sojaroom met edelgistvlokken, paprikapoeder, zout en peper in de sauspan. Roer regelmatig door.
2. Snijd de bleekselderij in dunne plakjes en de lente-ui in ringen.
3. Voeg de bleekselderij, lente-ui en peen toe aan de saus. Roer ongeveer nog 1 minuut door en haal de saus van het vuur.
4. Haal de ananasschijfjes uit het blik en snijd in stukken.
5. Meng de macaroni en ananas door de saus en verdeel over twee borden.

Dinsdag

LENTESOEP

2 PERSONEN

HET IS WEER LENTE EN DAT ZORGT VOOR HEERLIJKE VERSE PRODUCTEN ZOALS LENTE-UI EN SPINAZIE. WIJ MAAKTEN ER EEN SOEPJE VAN EN WILLEN HET GRAAG MET JULLIE DELEN. SMAKELIJK!

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

200 g aardappelen
3 stengels lente-ui
200 g doperwtjes, bevroren
300 ml tuinkruidenbouillon
1 cm verse gember
400 g spinazie
50 ml sojaroom
60 g amandelschaafsel

TOOLS

soeppan

1. Schil de aardappelen en snijd in kleine blokjes.
2. Snijd de lente-ui in ringen.
3. Doe de aardappelen, lente-ui en doperwtjes in de soeppan en giet de tuinkruidenbouillon erover. Breng aan de kook en kook voor 15 minuten.
4. Schil de gember en rasp fijn. Bewaar deze voor later.
5. Voeg de spinazie toe en roer tot deze geslonken is.
6. Mix het mengsel in de blender tot een gladde soep.
7. Verdeel de soep over twee kommen en maak af met de sojaroom, het amandelschaafsel en de verse gember.

Woensdag

GEPOFTE ZOETE AARDAPPELSALADE

2 PERSONEN VIND JE HET NOG WAT FRIS VOOR EEN KOUDE SALADE? NIET GETREURD, DEZE IS GEMAAKT MET WARME, GEPOFTE ZOETE AARDAPPELEN.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN
3 st kleine zoete aardappelen (totaal à 300 g)
1 el olijfolie
1 st appel
60 g walnoten
1 el tahin
1 st citroen, het sap
300 g gesneden rode kool

TOOLS
magnetron-bestendige-schaal

1. Prik gaatjes in de zoete aardappel en smeer in met de olijfolie. Leg in de schaal en zet in de magnetron. Verwarm voor 2,5 minuut in de magnetron op 600 Watt, draai ze om en verwarm nog eens 2,5 minuut.
2. Snijd ondertussen de appel in blokjes, hak de walnoten grof en meng de tahin met het citroensap.
3. Snijd de gepofte zoete aardappel in grove repen en meng met de rode kool, appelblokjes en walnoten.
4. Verdeel over twee borden en maak af met de tahindressing.

Donderdag

COURGETTI MET TEMPEH

2 PERSONEN

TIP VOOR VANDAAG: JE KAN DE TEMPEHSTICKS OOK AL EERDER IN DE MARINADE LEGGEN. DAN TREKKEN DE SMAKEN ER NOG MEER IN EN WORDT DE TEMPEH NOG LEKKERDER!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

250 g tempeh
2 el sojasaus
1 el gembersiroop
2 teentjes knoflook
2 st gegrilde paprika uit pot
1 el olijfolie
400 g courgetti

TOOLS

koekenpan
pan
blender

1. Snijd de tempeh in plakken. Meng de sojasaus en gembersiroop door elkaar en giet over de tempehplakken. Laat minimaal 15 minuten intrekken.
2. Pel de knoflook en doe de knoflook met de gegrilde paprika in de blender. Meng tot een saus.
3. Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de tempehplakken aan beide kanten goudbruin.
4. Bereid ondertussen de courgetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Verdeel de courgetti over twee borden, giet de paprikasaus erover en maak af met de tempehsticks.

Vrijdag

PORTOBELLO STEAK

2 PERSONEN

PORTOBELLO'S VOOR EEN HELE TIJD BAKKEN IN EEN KOEKENPAN ZORGT VOOR EEN HELE VOLLE UMAMI SMAAK. ECHT HEEL LEKKER! OM NOG MEER GROENTEN IN HET GERECHT TE VERWERKEN, SERVEREN WE DE PORTOBELLO'S MET EEN BLOEMKOOLPUREE EN RUCOLA.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • NOTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

2 st portobello
2 el olijfolie
1 tl zwarte peper
1 st bloemkool
1 snufje zout
50 g havermout
2 el edelgistvlokken
1 tl Italiaanse kruiden
40 g rucola

TOOLS

koekenpan
pan
blender

1. Boen de portobello's schoon.
2. Verhit de olijfolie in de koekenpan en doe de portobello's met de zwarte peper in de pan. Bak 10 minuten aan de ene kant, schep ze om en bak dan ook de andere kant voor 10 minuten.
3. Snijd de bloemkool in stukken, doe in de pan en vul met water tot de stukken net onder staan. Breng aan de kook en kook voor 15 minuten.
4. Doe de bloemkool in de blender met het zout, de havermout, edelgistvlokken en Italiaanse kruiden. Meng tot puree.
5. Verdeel de rucola over twee borden, schep de bloemkoolpuree erop en maak af met de portobello's.

Zaterdag

PLAATTAART MET GROENE ASPERGES

2 PERSONEN ASPERGES STAAN EIGENLIJK GELIJK AAN DE LENTE. DE WITTE ASPERGES ZIJN WAT PRIJZIGER, MAAR NIET GETREURD WANT DE GROENE VARIANT IS OOK PERFECT OM HET LENTE GEVOEL TE KRIJGEN.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN
250 g groene asperges
1 st aubergine
150 g cashewspread
70 g tomatenpuree
1 blikje kikkererwten (à 200 g)
4 st hartige taartdeeg, bevroren

TOOLS
bakplaat
bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de harde puntjes van de groene asperges en snijd met een dunschiller in lange plakken. Doe dit ook met de aubergine.
3. Meng de cashewspread met de tomatenpuree en spoel de kikkererwten af.
4. Leg de vier plakken taartdeeg op de bakplaat en druk de binnenste randen tegen elkaar.
5. Smeer het deeg in met het cashew-tomatenmengsel en beleg met de groene asperges, aubergine en kikkererwten.
6. Bak de plaattaart 25 minuten in het midden van de oven gaar.

Zondag