

EASY VEGAN[®]

Weekmenu



weekmenu

2021

Weekmenu mijn Easy Vegan

MAANDAG

POLENTA MET GEBAKKEN GROENTE

DINSDAG

GNOCCHI MET PADDESTOELEN

WOENSDAG

AUBERGINE OVENSCHOTEL

DONDERDAG

BROCCOLISOEP

VRIJDAG

COURGETTE-CITROENPASTA

ZATERDAG

AVOCADOWRAPPS

ZONDAG

KOOLRABI-ZOETE AARDAPPEL
OVENSCHOTEL

Uit de voorraadkast

Granen en andere koolhydraatbronnen

60 g polenta
250 g gnocchi
120 g rode linzenpasta
60 g bloem

Overig

400 ml tuinkruidenbouillon
5 el edelgistvlokken

Noten, pitten en zaden

30 g pompoenpitten
40 g amandelschaafsel
20 g pistachenoten
20 g pinda's
40 g walnoten

Gedroogde kruiden en specerijen

Funghi trifolati
Zwarte peper
Zout
Italiaanse kruiden
Gedroogde tijm

Sausen en oliën

2 ½ el olijfolie
3 el witte wijnazijn
1 el kokosolie
Gembersiroop

Boodschappenlijstje voor de week

Vergeet niet af te strepen wat je al in huis hebt natuurlijk!

Granen en andere koolhydraatbronnen

200 g aardappelen
2 st groentewraps, biet

Groenten, fruit en verse kruiden

2 st rode paprika
200 g groene asperge, bevroren
250 g kastanjechampignons
400 g spinazie
1 st aubergine
1 st gele ui
500 g broccoli
15 g verse munt
1 st courgette
1 st citroen
200 g radijs
1 st avocado
150 g biet julienne
15 g verse koriander
1 st koolrabi
300 g zoete aardappel

Peulvruchten en eiwitbronnen

1 blik linzen (400 g)
1 pot witte bonen (360 g)

Smaakmakers

1 blik tomatenblokjes (400 g)

Plantaardige zuivel

25 g plantaardige margarine
300 ml plantaardige melk

POLENTA MET GEBAKKEN GROENTE

2 PERSONEN POLENTA IS EEN TRADITIONEEL NOORD-ITALIAANS GERECHT GEMAAKT VAN MAISGRIESMEEL. DIT IS EEN LEKKERE, ROMIGE BASIS VOOR VEEL MAALTIJDEN. WIJ MAKEN HET DIT KEER MET GEBAKKEN GROENTE EN MAKEN HET AF MET POMPOENPITTEN VOOR EEN LEKKERE BITE.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • NOTENVRIJ • OLIEVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN
25 g plantaardige margarine
2 st rode paprika
200 g groene asperge, bevroren
350 ml groentebouillon
60 g polenta
30 g pompoenpitten

TOOLS
Koekenpan
steelpan
garde

1. Snijd de paprika in blokjes.
2. Verhit 10 gram plantaardige margarine in de koekenpan en voeg de paprikablokjes en asperges toe. Bak ongeveer 10 minuten en schep regelmatig om.
3. Breng de groentebouillon aan de kook in het steelpannetje. Draai het vuur laag.
4. Voeg de polenta beetje bij beetje toe aan het kokende water en roer goed door met de garde. Je merkt dat de polenta al snel dikker wordt. Voeg na ongeveer 3 minuten roeren de rest van de margarine toe. Verdeel de gare polenta over twee borden.
5. Verdeel de gebakken groente erover en maak af met de pompoenpitten.

Maandag

GNOCCHI MET PADDESTOELEN

2 PERSONEN

WIJ ZIJN DOL OP GNOCCHI. GEKOOKT, GEBAKKEN, IN OVENSCHOTELS... HET KAN ALLEMAAL. DEZE WEEK MAKEN WE EEN GEBAKKEN VARIANT MET KASTANJECHAMPIGNONS, SPINAZIE EN DE HEERLIJKE UMAMISMAAK VAN HET KRUIDENMENGSEL FUNGHI TRIFOLATI.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

250 g kastanjechampignons
1 el olijfolie
250 g gnocchi
200 g spinazie
2 el edelgistvlokken
1 tl funghi trifolati
1 tl zwarte peper

TOOLS

hapjespan

1. Snijd de kastanjechampignons in plakjes.
2. Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de kastanjechampignons ongeveer 15 minuten.
3. Voeg de gnocchi toe en bak nog 10 minuten mee.
4. Voeg de spinazie, edelgistvlokken, funghi trifolati en zwarte peper toe en meng tot de spinazie geslonken is.
5. Verdeel over twee borden en geniet.

Dinsdag

AUBERGINE OVENSCHOTEL

2 PERSONEN AUBERGINE EN TOMATEN, EEN GEWELDIGE COMBINATIE. VAAK MAKEN WE ER EEN PASTASAUUS VAN, MAAR IN EEN OVENSCHOTEL KUN JE DE PASTA OOK VERVANGEN DOOR LINZEN. DAARMEE KRIJG JE KOOLHYDRATEN BINNEN, MAAR OOK EEN GOEDE HOEVEELHEID EIWITTEN.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 30 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN
1 blik linzen (400 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 el Italiaanse kruiden
1 snuf zout
1 st aubergine
1 el olijfolie

TOOLS
ovenschaal (20 x 20)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.
3. Meng de tomatenblokjes, Italiaanse kruiden, het zout en de linzen door elkaar en schep in de ovenschaal.
4. Snijd de aubergine in dunne plakken en verdeel over het tomatenmengsel.
5. Besprenkel met de olijfolie.
6. Schuif de ovenschaal de oven in en bak in 30 minuten gaar.

Woensdag