



EASY VEGAN[®]

Weekmenu

week 18

3 mei t/m 9 mei 2021

SPRINGROLL SALADE

2 PERSONEN ZE ZIEN ER ZO FANTASTISCH UIT, DIE SPRINGROLLS GEROLD IN RIJSTVELLEN, MAAR HET IS NATUURLIJK WEL EEN KLUSJE. VANDAAG – HET IS TENSLOTTE MAANDAG, GIVE US A BREAK – DOEN WE HET EVEN MAKKELIJKER. ALLES WAT EEN SPRINGROLL LEKKER MAAKT, MAAR DAN IN EEN BOWL OF DIEP BORD. WE PRESENTEREN DE NIEUWSTE VARIANT OP DE POKÉBOWL, EN WE NOEMEN HAAR: **SPRINGROLL SALADE. FIJNE WEEK!**

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • Glutenvrij • notenvrij

INGREDIËNTEN
200 g tofu
4 el sojasaus
70 g rijstnoedels
1 st mango
100 g radijs
1 el sesamololie
150 g peen julienne
150 g biet julienne
1 el sesamzaadjes

TOOLS
koekenpan

1. Druk zoveel mogelijk vocht uit de tofu en snijd in blokjes.
2. Schenk 3 eetlepels sojasaus over de tofu en laat 10 minuten intrekken.
3. Bereid de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlies in blokjes.
5. Was de radijsjes grondig en snijd in dunne plakjes.
6. Verhit de sesamololie in de koekenpan en bak de tofu aan alle kanten knapperig.
7. Verdeel de rijstnoedels over twee diepe borden, verdeel de peen julienne, biet julienne, mango, radijs en gebakken tofu erover en maak af met het restje sojasaus en de sesamzaadjes.

Maandag

SPINAZIE-WITTE BONENSOEP

2 PERSONEN

WE HOPEN NATUURLIJK DAT HET VANDAAG EEN STRALEND MOOIE LENTEDAG IS, MAAR DAAR KUN JE IN NEDERLAND NOOIT VANUIT GAAN. DUS TOCH MAAR EEN WARM SOEPJE VANAVOND. ONS KUN JE ER ALTIJD VOOR WAKKER MAKEN, EN VANAF NU JOU VAST OOK. SMAKELIJK!

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

2 st gele ui
2 tenen knoflook
1 tl olijfolie
1 tl misopasta
300 ml tuinkruidenbouillon
200 ml haverroom
50 g orzo
600 g spinazie
1 pot witte bonen (365 g)

TOOLS

grote pan

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
2. Verhit de olie in de pan en bak de ui, knoflook en misopasta ongeveer 4 minuten op laag vuur.
3. Giet de tuinkruidenbouillon en haverroom erover, voeg de orzo toe en breng aan de kook. Kook 7 minuten.
4. Snijd de spinazie ondertussen in dunne reepjes en spoel de witte bonen af.
5. Voeg de spinazie en witte bonen toe aan de pan en kook nog 3 minuten mee.
6. Verdeel over twee kommen.

Dinsdag

GEGRILDE ROMAINE SLA

2 PERSONEN WE GAAN VANDAAG EVEN BUITEN JE COMFORT ZONE, MAAR GELOOF ONS, DAT IS HET MEER DAN WAARD. WE MAKEN NAMELIJK GEGRILDE SLA. DIE EET JE NATUURLIJK MEESTAL RAUW, MAAR ALS JE DIT EEN KEER HEBT GEPROBEERD WIL JE NIKS ANDERS MEER.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN
1 st sjalot
2 el wittewijnazijn
2 st Romaine sla
1 el zonnebloemolie
1 blik mais (150 g)
1 st avocado
100 ml sojayoghurt
1 st limoen, het sap
1 tl zwarte peper
2 el zonnebloempitten

TOOLS
grillpan

1. Snipper de sjalot, doe in een kommetje en giet de wittewijnazijn erover. Laat 10 minuten intrekken.
2. Verwarm de grillpan op het fornuis.
3. Was de Romaine sla grondig en snijd beide in de lengte doormidden.
4. Smeer de gesneden kant in met zonnebloemolie. Leg met de ingevette kant in de grillpan. Grill in 5 minuten gaar.
5. Spoel de mais af en snijd de avocado in blokjes. Schep door elkaar met de zure sjalotjes en de wittewijnazijn.
6. Meng de sojayoghurt met het sap van de limoen en zwarte peper.
7. Leg op ieder bord twee gegrilde Romaine helften. Verdeel het maismengel erover en maak af met de sojayoghurdressing en zonnebloempitten.

Woensdag

EENPOTSSPAGHETTI MET TOMAATJES

2 PERSONEN JEUJJJJ... EEN EENPANSGERECHT. OPTIMAAL RESULTAAT MET MINIMALE AFWAS, BETER WORDT HET NIET. MAAR DAN TOCH WEL, WANT VAN DEZE SPAGHETTI MET TOMAAT LUST IEDEREEN WEL EEN BORDJE. BUON APPETITO!

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN
500 ml groentebouillon
140 g volkoren spaghetti
1 teen knoflook
400 g cherrytomaten
1 blik linzen (200 g)
50 g groene olijven, in plakjes
10 g verse peterselie
1 el balsamicoazijn

TOOLS
hapjespan

1. Breng de groentebouillon aan de kook in de hapjespan.
2. Voeg de volkoren spaghetti toe en pers de knoflook boven de pan. Kook 5 minuten.
3. Snijd ondertussen de cherrytomaten in vieren en spoel de linzen af.
4. Voeg toe aan de pan en kook nog 10 minuten.
5. Giet het overtollige water af en schep de groene olijven, verse peterselieblaadjes en balsamicoazijn door de pasta.

Donderdag

GEBAKKEN RIJST

2 PERSONEN ALS JE 'FRIED RICE' GOOGLET, KRIJG JE 293 MILJOEN RESULTATEN. ER ZIJN DAN OOK MAAR WEINIG GERECHTEN DIE MET ZO WEINIG INGREDIËNTEN ZO'N HEERLIJK RESULTAAT GEVEN. OVERIGENS IS DIT DÉ MANIER OM EEN RESTJE RIJST TE VERWERKEN. LEKKER DUURZAAM EN OOK... EH... LEKKER LEKKER.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

- 130 g zilvervliesrijst
- 1 el zonnebloemolie
- 2 el water
- 200 g plantaardig alternatief voor kipstukjes
- 400 g tuinerwtjes en worteltjes, bevroren
- 1 el sojasaus
- 1 el edelgistvlokken

1. Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwarm de olie en het water in de hapjespan en bak de kipstukjes, tuinerwten, rijst, sojasaus en edelgistvlokken in 15 minuten gaar.
3. Verdeel over twee borden.

TOOLS Hapjespan

Vrijdag

GROENE ASPERGE FRITTATA

2 PERSONEN

VANDAAG PAKKEN WE UIT MET EEN HEERLIJKE AARDAPPELQUICHE, OFTEWEL FRITTATA. WE GEBRUIKEN UITERAARD GEEN EIEN, MAAR HET RESULTAAT IS ER NIET MINDER ROMIG EN FRAAI OM. JE EET TENSLOTTE OOK MET JE OGEN. GENIET VAN JE WEEKEND (EN MOET JE WERKEN: GO GET 'M, BIKKEL)!

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • OVENTIJD 40 MINUTEN • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

200 g aardappelen
1 el olijfolie
200 g tofu
180 ml sojamelk
105 g kikkererwtenmeel
½ tl zout
2 tl bakpoeder
2 tl mosterd
2 el oregano
1 st rode ui
250 g cherrytomaten
100 g groene aspergetips

TOOLS

koekenpan
keukenmachine
springvorm (Ø 18 cm)
bakpapier

1. Schil de aardappelen en snijd in plakjes. Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de aardappelstukjes ongeveer 10 minuten.
2. Meng de tofu, sojamelk, kikkererwtenmeel, het zout, bakpoeder, mosterd en de oregano in de keukenmachine.
3. Snijd de ui in ringen, de cherrytomaten doormidden en verwijder de harde uiteindes van de aspergetips.
4. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de springvorm met bakpapier.
5. Verdeel de aardappeltjes over de bodem van de springvorm. Bewaar 1 handjevol uienringen en cherrytomaten voor de garnering en leg de rest van de ui en tomaat op de aardappeltjes.
6. Schep het tofumengsel over de aardappel, ui en tomaat en druk de rest van de ui en tomaat erin. Doe hetzelfde met de aspergetips.
7. Bak de frittata in 40 minuten gaar.

Zaterdag

PARELCOUSCOUSSALADE MET GEGRILDE GROENTE

2 PERSONEN ZET DE OVEN MAAR VAST AAN, WE GAAN KIKKERERWTEN ROOSTEREN EN LEKKERE GROENTE GRILLEN. SAMEN MET DE KURKUMAGELE COUSCOUS WEER EEN KLEURRIJK FEESTJE OP JE BORD. BEN JE KLAAR VOOR WEER EEN NIEUWE WEEK?

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • OVENTIJD 20 MINUTEN • NOTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

- 1 blik kikkererwten (200 g)
- 2 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 st courgette
- 1 st rode paprika
- 100 g parelcouscous
- 1 tl kurkuma
- 100 g granaatappelpitjes
- 5 g verse peterselie
- 100 g hummus

TOOLS

- bakplaat
- bakpapier
- grilpan

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Spoel de kikkererwten af en dep ze droog. Meng met 1 eetlepel olijfolie en het paprikapoeder. Verdeel over de bakplaat en rooster 20 minuten in het midden van de oven.
3. Snijd de courgette en paprika in grove stukken en verwarm de grillpan op het fornuis. Smeer de groenten in met de rest van de olie en grill aan beide kanten tot er mooie bruine strepen ontstaan.
4. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep vervolgens de kurkuma erdoor.
5. Verdeel de couscous over twee borden, schep de kikkererwten, gegrilde groenten en granaatappelpitjes erover. Hak de peterselie grof en verdeel ook deze over de salade. Maak af met de hummus.

Zondag