



# **EASY VEGAN<sup>®</sup>** *Weekmenu*

— week 21 —

24 mei t/m 30 mei 2021

# BOWL MET FALAFEL EN TAHIN

**2 PERSONEN** EEN BOWL IS EEN GOEDE MANIER OM EEN SALADE ER NET EVEN WAT INTERESSANTER UIT TE LATEN ZIEN. ALS JE ETEN LEKKERDER OOGT, DAN IS HET DAT OOK. DUS MAAK HET MOOI EN KLEURRIJK EN GENIET VAN DE EERSTE DAG VAN DE WEEK!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • GLUTEN • SESAMZAAD

**INGREDIËNTEN**  
200 g zoete aardappel  
1 el olijfolie  
1 tl gedroogde tijm  
200 g falafel  
80 g parelcouscous  
1 st komkommer  
200 g voorgekookte bieten  
50 g slamelange  
1 st limoen  
2 el tahin

**TOOLS**  
koekenpan

1. Boen de zoete aardappel schoon en snijd in plakjes.
2. Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de zoete aardappel in 20 minuten gaar. Schep regelmatig om. Schep de tijm erdoor.
3. Bereid ondertussen de falafel en de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Snijd de komkommer en voorgekookte bieten in blokjes.
5. Verdeel de sla over twee diepe borden en verdeel vervolgens de zoete aardappel, de falafel, couscous, komkommer en bieten erover. Meng het sap van de limoen door de tahin en gebruik dit als dressing.

Maandag

# CURRY MET MANGO

2 PERSONEN

AANGEZIEN DE ZOMER NOG NIET HEEL LEKKER OP GANG KOMT, GAAN WE WEER VOOR EEN CURRY. MAAR DAN WEL MET EEN ZOMERS TINTJE: MANGO! DAT IS EEN LEKKERE COMBINATIE MET AUBERGINE EN LINZEN, DUS IDEAAL IN DEZE CURRY. WIL JE MINDER KOOLHYDRATEN ETEN? LAAT DAN HET NAANBROODJE WEG.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • GLUTEN

INGREDIËNTEN

1 blik linzen (400 g)  
1 st aubergine  
1 st paprika  
1 st rode ui  
1 el olijfolie  
1 el vegan rode currypasta  
1 tl venkelzaad  
1 tl paprikapoeder  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
1 blik kokosmelk (200 ml)  
200 g mango, bevroren  
2 st kleine naanbroodjes

TOOLS

hapjespan  
steelpan

1. Spoel de linzen af en laat uitlekken.
2. Snijd de aubergine en paprika in blokjes. Snipper de rode ui.
3. Verhit de olijfolie in de hapjespan en voeg de rode currypasta en ui toe. Bak 3 minuten en voeg de aubergine, paprika, venkelzaad en paprikapoeder toe. Bak nog 2 minuten.
4. Voeg de tomatenblokjes en kokosmelk toe en breng aan de kook. Kook 15 minuten.
5. Verwarm ondertussen de mango met een snufje zout in de steelpan en bereid de naanbroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Verdeel de curry over twee diepe borden, schep de mango erover en serveer met het naanbrood.

Dinsdag

# SOFT CHICKEN TACO'S

2 PERSONEN WE GEBUIKEN NIET VAAK VLEESVERVANGERS, MAAR WE KRIJGEN WEL VEEL VRAAG NAAR RECEPTEN ERMEE. EN DAN VOORAL MET DE PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN VOOR KIPSTUKJES. EN JIJ ROEPT, WIJ DRAAIEN, DUS BIJ DEZEN MAKEN WE ER WEER EENTJE: SOFT TACO'S MET VEGAN TERIYAKI KIPSTUKJES.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • GLUTEN • SOJA

INGREDIËNTEN  
1 pak plantaardig alternatief voor kipstukjes  
3 el teriyakisaus  
10 g koriander  
4 st kleine volkorenwraps  
50 ml sojayoghurt  
200 g spitskool, gesneden  
150 g peen julienne  
100 g mais, uit blik

1. Bereid de plantaardige kipstukjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Schep de teiyakisaus erdoor.
3. Hak de koriander fijn en meng met de sojayoghurt.
4. Smeer de wraps in met het sojayoghurtmengsel.
5. Verdeel de kipstukjes, spitskool, peen julienne en mais erover. Vouw dubbel en serveer twee wraps per persoon.

TOOLS  
koekenpan

Woensdag

# SPICY COURGETTENOEDELS

2 PERSONEN

DEZE NOEDELS ZIJN LAAG IN KOOLHYDRATEN EN VOL VAN SMAAK. ZE ZIJN GEMAKKELIJK ZELF TE MAKEN ALS JE EEN SPIRAALSNIJDER HEBT, MAAR OOK ZONDER KUN JE DEZE NOEDELS PRIMA MAKEN. DAN RASP JE DE COURGETTES GEWOON. HOUD JE VAN PINDAKAAS? HOUD JE VAN SPICY? DAN WORDT DIT GERECHT JOUW NIEUWE FAVORIET!

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • PINDA • SOJA

INGREDIËNTEN

2 st courgette  
5 el 100 % pindakaas  
1 el witte wijnazijn  
1 el sojasaus  
2 tl sambal  
1 teen knoflook  
1 st gember (2 x 4 cm)  
2 el suiker  
200 g tofu  
1 el sesamolie  
2 st lente-ui  
1 el sesamzaad

TOOLS

spiraalsnijder  
keukenmachine  
koekenpan

1. Maak courgettenoedels met de spiraalsnijder of rasp de courgette met een grove rasp.
2. Meng de pindakaas, wijnazijn, sojasaus, sambal, knoflook, gember en suiker in de keukenmachine tot saus.
3. Druk zoveel mogelijk vocht uit de tofu en snijd in blokjes.
4. Verhit de sesamolie in de koekenpan en bak de tofu met 3 eetlepels saus in 10 minuten gaar.
5. Schep de rest van de saus door de noedels.
6. Snijd de lente-ui in dunne ringen.
7. Verdeel de noedels over twee borden, schep de tofu erop en maak af met de lente-ui en sesamzaadjes.

Donderdag

# GEROOSTERDE BLOEMKOOISOEP

2 PERSONEN GEROOSTERDE BLOEMKOOISOEP KAN OP EEN SIMPELE ÓF INGEWIKKELDE MANIER WORDEN GEMAAKT. VANDAAG LUIDT VOOR DE MEESTEN HET EINDE VAN DE WERKWEEK IN, DUS GAAN WE VOOR SNEL EN SIMPEL. HET IS EEN SLANK GERECHT, MAAR WEL MET EEN LEKKERE BITE DOOR DE PIJNBOOMPITTEN DIE WE OP HET LAATSTE MOMENT TOEVOEGEN.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN  
1 st bloemkool  
2 el olijfolie  
1 st prei  
500 ml groentebouillon  
1 el gedroogde tijm  
1 tl kerrie  
1 tl kurkuma  
30 g pijnboompitten

TOOLS  
bakplaat  
bakpapier  
blender  
koekenpan

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de bloemkool in roosjes en verdeel over de bakplaat. Besprenkel met de olijfolie en wat zout en peper.
3. Schuif in de oven en rooster de bloemkool in 20 minuten gaar.
4. Snijd de prei in dunne ringen en was grondig.
5. Breng de bouillon aan de kook.
6. Schep een paar bloemkoolroosjes van de bakplaat en bewaar voor later.
7. Doe de rest van de bloemkool met de bouillon, prei, tijm, kerrie en kurkuma in de blender en meng tot een gladde soep.
8. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan.
9. Verdeel de soep over twee kommen en maak af met de rest van de bloemkool en pijnboompitten.

Vrijdag

# OPEN LASAGNE

2 PERSONEN EEN LASAGNE, MAAR DAN NIET UIT DE OVEN. DAT IS WEER EENS WAT ANDERS, MAAR ZEKER NIET MINDER LEKKER. WE MAKEN 'M DECONSTRUCTED, HARTSTIKKE HIP (EN LEKKER SIMPEL). QUA SMAAK IS HET TROUWENS WEL EEN KLASSIEKE LASAGNE!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • GLUTEN • SELDERIJ

INGREDIËNTEN  
2 st sjalot  
2 tenen knoflook  
250 g champignons  
1 st paprika  
1 st tomaat  
1 st bleekselderij  
1 el olijfolie  
1 blik linzen (200 g)  
140 g tomatenpuree  
1 el Italiaanse kruiden  
1 el plantaardige boter  
2 el bloem  
200 ml plantaardige melk  
2 el edelgistvlokken  
1 tl nootmuskaat  
6 st lasagnebladen

TOOLS  
hapjespan  
steelpan

1. Snipper de sjalot en hak de knoflook fijn.
2. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes.
3. Snijd de paprika en tomaat in blokjes en de bleekselderij in hele dunne plakjes.
4. Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de sjalot 2 minuten. Voeg knoflook, champignons, paprika en bleekselderij toe en bak nog 2 minuten.
5. Spoel ondertussen de linzen af en dep ze droog. Voeg de linzen met de tomatenpuree toe aan de pan en roer goed door.
6. Voeg nu 1 eetlepel water en de Italiaanse kruiden toe en laat de saus 15 minuten garen.
7. Maak ondertussen de bechamelsaus door de plantaardige boter te smelten in de steelpan en de bloem er goed doorheen te roeren. Voeg nu beetje bij beetje de plantaardige melk toe, roer telkens goed door. Voeg tot slot de edelgistvlokken en nootmuskaat toe en laat de saus indikken tot de gewenste dikte.
8. Kook de lasagnebladen in een ruime pan kokend water in 8 minuten gaar.
9. Verdeel eenderde van de champignonsaus over twee borden, gevolgd door een kwart van de bechamel. Leg er een lasagneblad erop en herhaal deze stap twee keer. Nu ligt er een lasagneblad bovenop en heb je nog een vierde van de bechamel over. Verdeel dit over de lasagnebladen en maak eventueel af met wat verse kruiden naar smaak.

Zaterdag

# QUINOASALADE MET GEROOSTERDE GROENTEN

**2 PERSONEN** EEN OVENGERECHT OM HET WEEKEND MEE AF TE SLUITEN. LAAT JE VERRASSEN DOOR DE VOLLE SMAAK VAN GEROOSTERDE BROCCOLI EN ZOETE AARDAPPEL. HEEL ANDERS DAN ALS JE DE GROENTEN KOOKT, BIJVOORBEELD. WIL JE TOCH SNELLER KLAAR ZIJN, DAN KAN JE DE ZOETE AARDAPPEL EN BROCCOLI NATUURLIJK KOKEN EN DE KIKKERERWTEN IN DE PAN BAKKEN. DAN VERLIES JE WEL EEN BEETJE SMAAK AAN JE GERECHT.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 40 MINUTEN • SOJA

**INGREDIËNTEN**

- 1 st broccoli
- 200 g zoete aardappel
- 2 el olijfolie
- 1 blik kikkererwten (200 g)
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl cayennepeper (poeder)
- 60 g quinoa
- 50 ml sojayoghurt
- 5 g verse koriander

**TOOLS**

- bakplaat
- bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes en boen de zoete aardappel schoon. Snijd deze vervolgens in blokjes.
3. Verdeel over de bakplaat en besprenkel met 1 eetlepel olijfolie.
4. Schuif in de oven en bak 25 minuten.
5. Giet ondertussen de kikkererwten af. Spoel ze schoon en laat uitlekken.
6. Schep de rest van de olie en het paprika- en cayennepoeder door de kikkererwten.
7. Leg na de 20 minuten oventijd de kikkererwten ook op de bakplaat en schuif nog 15 minuten terug.
8. Kook ondertussen de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en meng de sojayoghurt met de koriander.
9. Schep de broccoli, zoete aardappel, kikkererwten en quinoa door elkaar en verdeel over twee borden. Maak af met het sojayoghurtmengsel.

Zondag