



EASY VEGAN[®] *Weekmenu*

— week 22 —

31 mei t/m 6 juni 2021

ZEEWIERNOEDELS

2 PERSONEN DEZE NOEDELS ZIJN MISSCHIEN ANDERS DAN JE GEWEND BENT, MAAR GEEF ZE EEN KANS. EENS IN DE ZOVEEL TIJD ZEEWIER ETEN KAN HEEL GOED ZIJN VOOR JE. HET BEVAT BIJVOORBEELD JODIUM EN BINNEN EEN PLANTAARDIG VOEDINGSPATROON KAN HET EEN UITDAGING ZIJN OM ER VOLDOENDE VAN BINNEN TE KRIJGEN. DOOR AF EN TOE ZEEWIER TE ETEN, VUL JE JE VOORRAADJE WEER FLINK AAN.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • SESAMZAAD

INGREDIËNTEN
100 g zilervliesrijstnoedels
1 st courgette
1 st citroen
125 g zeewiersalade
2 st lente-ui
1 st nori vel
4 el sesamzaad

TOOLS
spiraalsnijder of rasp

1. Bereid de zilervliesrijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Maak courgettenoedels met de spiraalsnijder of rasp de courgette met een grove rasp.
3. Rasp de citroen en pers het sap eruit.
4. Schep het citroensap, de courgettenoedels, de zilervliesrijstnoedels en de zeewiersalade door elkaar.
5. Snijd de lente-ui en dunne ringen en verkruiemel het nori vel.
6. Verdeel het noedelmengsel over twee borden en maak af met de lente-ui, nori, sesamzaadjes en citroenrasp.

Maandag

TABOULEH

2 PERSONEN

DEZE TABOULEH (OOK WEL TABOULÉ) MAAK JE MET BULGUR, NET ALS HET KLASSIEKE RECEPT. DAT BEVAT ALLEEN GEEN KIKKERERWTEN, DIE WIJ TOEVOEGEN OM HET EEN VOLLEDIGE MAALTIJD TE MAKEN WAARMEE JE FLINK WAT EIWITTEN BINNENKRIJGT. DE NAAM TABOULEH KOMT VAN HET WOORD TABBULE, WAT 'LICHT SCHERP' BETEKENT. DIT KLOPT WEL VOOR DEZE SALADE MET RAUWE RODE UI.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • GLUTEN

INGREDIËNTEN

120 g bulgur
1 blik kikkererwten (200 g)
3 st tomaten
1 st gele paprika
1 st komkommer
2 st rode ui
2 el olijfolie
20 g rucola
10 g verse peterselie

TOOLS

1. Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel de kikkererwten af.
3. Snijd de tomaten, paprika en komkommer in blokjes. Snipper de rode ui.
4. Meng de groenten door elkaar en schep de kikkererwten, bulgur en de olijfolie erdoorheen.
5. Breng op smaak met peper en zout.
6. Schep ook de rucola erdoor en verdeel over twee borden.
7. Hak de peterselie fijn en verdeel over de salade.

Dinsdag

PASTA MET TUINBONEN EN DOPERWTEN

2 PERSONEN OOK DEZE WEEK WEER EEN FRISSE PASTA OM DE LENTE TE VIERN. HET IS EEN SNELLE MAALTIJD WAARBIJ JE ZELF KUNT KIEZEN OF JE DE VERSE DILLE WEL OF NIET TOEVOEGT. WE RADEN AAN VOOR EEN SPECIALERE EN VOLLERE SMAAK VAN HET GERECHT. HEB JE HET NIET IN HUIS, DAN KUN JE HET WEGLATEN OF VERVANGEN DOOR EEN ANDER KRUID DAT JE IN HUIS HEBT EN LEKKER VINDT ZOALS PETERSELIE, MUNT OF SALIE.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • GLUTEN • MOSTERD • SOJA

INGREDIËNTEN
130 g volkoren penne
200 g tuinbonen, bevroren
200 g tuinerwten, bevroren
200 ml sojaroom
5 g verse dille (optioneel)
1 tl mosterd
3 el edelgistvlokken
40 g pijnboompitten

TOOLS
hapjespan
koekenpan

1. Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Doe de tuinbonen, tuinerwten en de sojaroom in de hapjespan en verwarm ongeveer 5 minuten op laag vuur.
3. Hak de dille fijn.
4. Roer dille, mosterd en edelgistvlokken door het mengsel in de hapjespan en verwarm nog eens 5 minuten.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
6. Schep de pasta door de saus in de hapjespan en verdeel daarna over twee borden. Maak af met de geroosterde pijnboompitten.

Woensdag

BLOEMKOOIJST MET TOMATENCURRY

2 PERSONEN

DAAR IS HET WEER, EEN RECEPTJE MET MINDER KOOLHYDRATEN! DOOR BIJVOORBEELD RIJST TE VERVANGEN DOOR BLOEMKOOIJST VERMINDER JE DE HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN IN JE MAALTIJD. EN JE EN OOK NOG EENS MEER GROENTEN, DIE VOOR GOEDE VOEDINGSSTOFFEN ZORGEN.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • SOJA

INGREDIËNTEN

250 g tempeh
6 st tomaten
1 st rode peper
1 el olijfolie
2 el vegan rode currypasta
1 blik kokosmelk (200 ml)
400 g bloemkoolrijst
20 g rucola

TOOLS

hapjespan

1. Snijd de tempeh en tomaten in blokjes en de peper in dunne ringen.
2. Verhit de olijfolie in de hapjespan, voeg de rode currypasta toe en bak 2 minuten. Voeg nu de tempeh toe en bak nog 5 minuten. Schep vervolgens de tomaten, rode peper en kokosmelk in de pan en breng aan de kook. Laat 10 minuten pruttelen zonder deksel op de pan.
3. Bereid ondertussen de bloemkoolrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Schep de bloemkoolrijst in twee diepe borden en verdeel de tomatencurry erover. Maak af met het restje rucola.

Donderdag

QUINOA SALADE MET MISODRESSING

2 PERSONEN ZOET, ZUUR, PITTIG, UMAMI EN ZOUT - ALLE SMAKEN KOMEN IN DEZE SALADE TERUG. PROBEER, GENIET EN OVERWEEG EEN GROTERE PORTIE TE MAKEN, ZODAT JE METEEN JE LUNCH VOOR MORGEN HEBT.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • NOTEN • SESAMZAAD • SOJA

INGREDIËNTEN

De salade
1 bos rabarber
3 el suiker
70 g quinoa
1 st venkel
50 g pistachenoten
50 g veldslamelange

De dressing
1 el misopasta
2 el sesamolie
1 el appelciderazijn
1 el sojasaus
1 el ahornsiroop

TOOLS hapjespan

1. Snijd de rabarber in stukken van ongeveer 3 centimeter.
2. Doe in de hapjespan, giet er 250 milliliter water over en voeg de suiker toe. Breng aan de kook en kook 10 minuten.
3. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Kook 250 milliliter water. Snijd de venkel flinterdun, leg in een diepe kom en giet het kokende water erover. Laat 1 minuut staan en giet vervolgens af.
5. Meng alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.
6. Hak de pistachenoten grof.
7. Meng de quinoa, venkel, veldslamelange en rabarberblokjes door elkaar en verdeel over twee borden. Giet de dressing erover en maak af met de pistachenoten.

Vrijdag

WRAPS MET GEROOSTERDE GROENTEN

2 PERSONEN GEROOSTERDE GROENTEN ZIJN DÉ MANIER OM NIET LANG IN DE KEUKEN TE STAAN OP EEN ZATERDAGAVOND MAAR WEL EEN FEESTMAAL OP TAFEL TE ZETTEN. ZET DE GROENTEN OP TIJD IN DE OVEN EN IN DE TUSSENTIJD KUNNEN DE VOETJES WEER LEKKER OMHOOG.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 35 MINUTEN • GLUTEN • MOSTERD

INGREDIËNTEN

- 200 g bimi
- 350 g groene asperges
- 2 st rode paprika
- 3 el olijfolie
- 1 el mosterd
- 1 el agavesiroop
- 1 el appelciderazijn
- 1 blik zwarte bonen (200 g)
- 2 st groentenwraps
- 120 g haver fraiche

TOOLS

- grote ovenschaal

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Breng 500 milliliter water aan de kook en kook de bimi 5 minuten.
3. Snijd de harde puntjes van de groene asperges en halveer de asperges. Snijd de paprika in repen.
4. Hussel de bimi, groene asperges en rode paprika door elkaar en verdeel over de ovenschaal. Giet 2 eetlepels olijfolie erover en schep goed om.
5. Schuif in de oven en bak in 35 minuten gaar. Schep halverwege de groenten om.
6. Meng de rest van de olijfolie met de mosterd, agavesiroop en de appelciderazijn.
7. Spoel de zwarte bonen af en laat uitlekken.
8. Meng het mosterdmengsel en de zwarte bonen door de geroosterde groenten.
9. Leg op ieder bord een wrap, schep het groentemengsel erop en maak af met de haver fraiche.

Zaterdag

LOADED FRIES

2 PERSONEN LOADED FRIES, DE EEN VINDT ZE GEWELDIG EN DE ANDER MOET ER EVEN AAN WENNEN. DEZE VARIANT IS ABSOLUUT DE MOEITE WAARD OM TE PROBEREN. HEEL ANDERS DAN JE GEWEND BENT WAARSCHIJNLIJK, MAAR VOL HARTIGE, LEKKERE SMAKEN.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • OVENTIJD 40 MINUTEN • SOJA

INGREDIËNTEN

- 400 g zoete aardappel
- 1 el gedroogde rozemarijn
- 2 el zonnebloemolie
- 1 st gele ui
- 2 teentjes knoflook
- 125 g champignons
- 200 g plantaardig gehakt
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 st ingemaakte groene peper uit pot, in ringen
- 100 ml plantaardig alternatief voor yoghurt, soja

TOOLS

- bakplaat
- bakpapier
- hapjespan

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Boen de zoete aardappel schoon en snijd in frietjesvorm.
3. Verdeel de rozemarijn en 1 eetlepel zonnebloemolie erover en schep een paar keer om.
4. Schuif in de oven en bak in 40 minuten gaar. Schep halverwege om.
5. Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snijd de champignons in kleine stukjes.
6. Verhit de rest van de zonnebloemolie in de hapjespan en bak de ui, knoflook, champignons en het gehakt 10 minuten. Voeg de tomatenblokjes toe met het paprika- en komijnpoeder. Laat 20 minuten sudderen.
7. Schep het gehaktmengsel over de frietjes. verdeel de groene pepertjes en de yoghurt erover.

Zondag