

EASY VEGAN® *Weekmenu*



week 23

7 juni t/m 13 juni 2021

WATERKERS-ERWTENGAZPACHO

2 PERSONEN EEN FRISSE GROENE GAZPACHO MAG DEZE KEER DE WEEK OPENEN. WIL JE NIETS VERSPILLEN? GEBRUIK DAN DE KOMKOMMERSCHIL ALS TOPPING VAN DIT FRISSE SOEPJE.

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • WACHTTIJD 20 MIN • GLUTEN • NOTEN

INGREDIËNTEN
300 g tuinerwten, bevroren
1 st komkommer
75 g waterkers
400 ml water
1 tl zout
1 el agavesiroop
25 g hazelnoten
2 el hennepzaad
½ tl chilivlokken
1 el olijfolie
4 sneetjes brood

TOOLS
blender

1. Kook de tuinerwten naar instructie op de verpakking. Schil de komkommer en snijd in blokjes.
2. Doe de tuinerwten, komkommer, 65 gram waterkers, het water, zout en agavesiroop in de blender.
3. Mix tot een gladde soep. Ze in de koelkast en laat minimaal 20 minuten goed afkoelen.
4. Hak de hazelnoten fijn.
5. Verdeel de gazpacho over twee kommen en serveer met de hazelnoten, hennepzaad, chilivlokken, een scheutje olijfolie en de sneetjes brood.

Maandag

SUSHIBOWL

ZIN IN SUSHI MAAR KIJK JE MINDER UIT NAAR AL HET 'VOORWERK'. DAN IS DEZE SUSHIBOWL DE UITKOMST.

2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • SOJA

INGREDIËNTEN

150 g sushirijst
150 g edamame bonen
200 g radijs
1 st avocado
1 st mango
125 g zeewiersalade
2 el sojasaus

TOOLS

-

1. Kook de sushirijst en edamame bonen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de radijs in dunne plakjes en de avocado en mango in blokjes.
3. Schep de sushirijst in twee kommen en versier met de edamame bonen, radijs, avocado, mango en zeewiersalade.
4. Serveer met wat sojasaus.

Dinsdag

KRIELTJESSALADE

2 PERSONEN BEN JIJ GEK OP AARDAPPELSALADE? DAN WORDT DIT WAARSCHIJNLIJK JOUW FAVORIET DEZE WEEK. WE GINGEN VOOR GEBAKKEN AARDAPPELTJES GECOMBINEERD LEKKERE LENTE GROENTE: PEULTJES!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • MOSTERD • SOJA

INGREDIËNTEN
2 el zonnebloemolie
450 g krieltjes
1 st broccoli
200 g peultjes
1 blik limabonen (400 g)
2 tl funghi trifolati kruidenmix
½ tl zout
2 tl mosterd
100 ml plantaardige yoghurt, soja
1 st citroen, de rasp

TOOLS
koekenpan

1. Verhit de zonnebloemolie in de koekenpan en bak de krieltjes in 20 minuten gaar.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes, doe in een pan en vul met een bodempje water. Breng aan de kook en kook in 7 minuten gaar maar knapperig.
3. Snijd de puntjes van de peultjes en verwijder de draadjes. Breng ongeveer 500 milliliter water aan de kook in een pan. Leg de peultjes erin en kook voor 2 minuten.
4. Giet de limabonen af.
5. Meng de funghi trifolati, mosterd, het zout en de plantaardige yoghurt door elkaar gevolgd door de citroenrasp.
6. Verdeel de aardappeltjes, broccoli, peultjes en limabonen over twee borden en serveer met sojayoghurt.

Woensdag

PITA MET GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

2 PERSONEN

PITA MET GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

GEEN ZIN OM LANG IN DE KEUKEN TE STAAN? WE GOT YOU! SCHUIF EERST GROENTEN IN DE OVEN GEVOLGD DOOR DE KIKKERERWTEN EN DAT IS ALLES WAT JE VANAVOND HOEFT TE DOEN OM EEN HEERLIJKE MAALTIJD OP TAFEL TE ZETTEN.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 35 MINUTEN • GLUTEN

INGREDIËNTEN

2 st paprika
1 st aubergine
2 el zonnebloemolie
1 blik kikkererwten (400 g)
1 tl paprikapoeder
½ tl cayennepeper
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
½ tl zout
2 st volkoren pitabroodjes
100 g ijsbergsla

TOOLS

bakplaat
bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de paprika en aubergine in blokjes en hussel er 1 eetlepel zonnebloemolie doorheen. Verdeel over de bakplaat en schuif de oven in. Bak de groenten voor 20 minuten.
3. Spoel de kikkererwten af en laat ze even uitlekken.
4. Hussel de specerijen met de rest van de zonnebloemolie door de kikkererwten.
5. Verdeel deze na de 20 minuten ook over de bakplaat. Schuif nog eens terug de oven in en bak nogmaals 15 minuten.
6. Bereid de pitabroodjes naar instructies op de verpakking.
7. Snijd de pitabroodjes tot de helft open en vul met de geroosterde groente en kikkererwten.
8. Meng de groente en kikkererwten die niet meer passen met de ijsbergsla en serveer deze als salade bij de pita's.

Donderdag

CITROENRIJST

2 PERSONEN DEZE RIJST BRENGT JE IN ZOMERSE SFEREN. DOOR COURGETTE EN CITROEN TE GEBRUIKEN KRIJGT JE RIJST EEN HELE FRISSE SMAAK. TOP DIT NOG AF MET KAPPERTJES, OLIJVEN EN PETERSELIE EN JE AVOND KAN NIET MEER STUK.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • NOTEN

INGREDIËNTEN
150 g basmati rijst
2 st courgette
1 st citroen, het sap
2 el kappertjes
50 g groene olijven
5 g verse peterselie
40 g cashewnoten
1 el sesamzaadjes

TOOLS
ruime pan
rasp

1. Bereid de basmati rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in de ruime pan.
2. Rasp de courgettes met de grove rasp.
3. Meng de courgette door de rijst samen met het citroensap. Verdeel over twee borden.
4. Serveer met de kappertjes, olijven, verse peterselie, cashewnoten en sesamzaadjes.

Vrijdag

ZOETE AARDAPPEL-ZWARTE BONENBURGER MET FLATBREAD

2 PERSONEN HET IS ZATERDAG EN DAARMEE WEER TIJD VOOR EEN UITPAKKER. WE MAKEN ER EEN BURGER FEEST VAN! DOOR HARTIG EN ZOET TE COMBINEREN KRIJG JE VAAK DE LEKKERSTE SMAAK COMBINATIES.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • GLUTEN • SOJA

INGREDIËNTEN
125 g quinoa
200 g zoete aardappel
80 g haveremout
1 blik zwarte bonen (200 g)
1 el kokosolie
1 st komkommer
10 g verse peterselie
100 ml plantaardige yoghurt, soja
2 tl gemalen zwarte peper
100 g granaatappelpitjes
2 st folded flatbread

TOOLS
blender
koekenpan

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Doe ze in een pannetje. Vul met water tot de zoete aardappel net onder staat en breng aan de kook. Kook ongeveer 10 minuten.
3. Pureer de zoete aardappel met de haveremout en zwarte bonen in de blender en schep de quinoa door het mengsel.
4. Vorm twee burgers.
5. Verhit de kokosolie in de koekenpan en bak de quinoaburger aan beide kanten knapperig.
6. Snijd de komkommer in plakjes en hak de peterselie fijn.
7. Meng de peterselie door de plantaardige yoghurt met de gemalen zwarte peper.
8. Bereid de flatbread naar instructies op de verpakking.
9. Smeer de binnenkant van de flatbreads in met yoghurt en leg de burgers erin. Serveer met komkommer en granaatappelpitjes.

Zaterdag

PASTA MET GEKARAMELISEERDE UI

2 PERSONEN VOOR DIT GERECHTJE MOET JE EEN BEETJE GEDULD HEBBEN OM DE VOLLE SMAAK VAN GEKARAMELISEERDE UI TE KUNNEN ERVAREN. DOOR DE UI HEEL LANG TE LATEN SUDDEREN IN DE PAN OP LAAG VUUR KOMEN ALLE SUIKERS UIT DE UI NAAR BOVEN DIE VERVOLGENS GAAN KARAMELISEREN. DIT ZORGT VOOR EEN UNIEKE EN VOLLE SMAAK DIE ENORM GOED GAAT MET EEN PASTA.

BEREIDINGSTIJD 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN
2 st rode ui
1 el zonnebloemolie
125 g champignons
250 g cherrytomaten
100 g groene aspergetips
200 g rode linzenpasta

TOOLS
hapjespan

1. Snipper de rode ui.
2. Verhit de zonnebloemolie in de hapjespan en bak de ui op laag vuur voor 15 minuten. Schep om de 5 minuten een keertje om.
3. Snijd de champignons in plakjes, de cherrytomaten in vieren en de harde puntjes van de groene aspergetips.
4. Voeg de champignons, cherrytomaten en asperges toe aan de hapjes pan en bak nog 15 minuten.
5. Bereid de linzenpasta naar instructies op de verpakking.
6. Schep de linzenpasta door de groenten in de hapjespan en verdeel over twee borden. Breng op smaak met wat zout en peper.

Zondag