

# EASY VEGAN<sup>®</sup> *Reef menu*



— week 24 —

14 juni t/m 20 juni 2021

# PASTASALADE MET WITTE BONENSAUS

**2 PERSONEN** ROMIG, HARTIG EN FRIS GENOEG VOOR EEN ZOMERSE AVOND. DAN HEBBEN WE HET NATUURLIJK OVER DEZE PASTASALADE MET WITTE BONENSAUS.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 35 MIN • GLUTEN • MOSTERD

**INGREDIËNTEN**

- 130 g macaroni
- 1 st groene paprika
- 1 st rode ui
- 3 st tomaten
- ½ st komkommer
- 6 st augurk
- 30 g groene olijven
- 1 pot witte bonen (360 g)
- 200 ml plantaardige melk
- 1 el mosterd
- 1 tl dille
- 1 st citroen, het sap
- ½ tl zout
- 1 tl zwarte peper

**TOOLS**

- keukenmachine of blender

1. Bereid de pasta naar instructies op de verpakking.
2. Snijd de paprika, tomaten en komkommer in blokjes, de augurk en olijven in plakjes en snipper de rode ui.
3. Meng, in de keukenmachine, de witte bonen met de plantaardige melk, mosterd, dille, citroensap, zout en peper tot een romige saus.
4. Schep de saus door de pasta samen met de overige ingrediënten.
5. Verdeel over twee borden en geniet.

Maandag

# POLENTA MET TOMATENSAUS

2 PERSONEN POLENTA EN EEN LEKKERE VOLLE TOMATENSAUS. ZO'N GERECHT DAT ALTIJD KAN, DUS JA, OOK IN DE ZOMER.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • GLUTEN

INGREDIËNTEN  
1 st courgette  
1 st rode ui  
2 teentjes knoflook  
1 el olijfolie  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
1 blik linzen (400 g)  
2 tl gedroogde tijm  
400 ml groentebouillon  
150 g polenta  
2 el edelgistvlokken

TOOLS  
hapjespan  
steelpan

1. Snijd de courgette in blokjes en snipper de rode ui. Hak de knoflook fijn.
2. Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de courgette, ui en knoflook 5 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes, linzen en tijm toe aan het mengsel en roer. Zet het vuur laag en laat 10 minuten garen.
4. Breng de groentebouillon aan de kook en voeg al roerende, beetje bij beetje de polenta toe. Blijf roeren en breng op smaak met de edelgistvlokken.
5. Schep de polenta over twee diepe borden en verdeel de tomatensaus erover.

Dinsdag

# FRAMBOZENSALADE MET KIKKERERWTEN

2 PERSONEN ZOMERFRUIT IN JE AVONDMAALTIJD? YES PLEASE! DIT KEER DEZE ROOD-ROZE PARELTJES. FRAMBOZEN ZIJN TOP IN EEN DRESSING, SNOEP ER TIJDENS HET MAKEN EN SCHEP ZE DOOR JE SALADE.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • SESAMZAAD

INGREDIËNTEN  
1 blik kikkererwten (400 g)  
3 el olijfolie  
1 el gemberpoeder  
125 g frambozen  
2 el tahin  
1 el appelcider azijn  
½ krop rode kool  
½ krop romaine sla  
2 el sesamzaad

TOOLS  
koekenpan  
blender of keukenmachine

1. Spoel de kikkererwten af en dep ze goed droog.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak de kikkererwten met de gemberpoeder voor ongeveer 5 minuten. Schep regelmatig om.
3. Meng 25 gram van de frambozen met de tahin, appelciderazijn en de andere eetlepels olie in blender of keukenmachine.
4. Snijd de rode kool en romaine sla in reepjes.
5. Hussel de kikkererwten door de rode kool en romaine sla en verdeel over twee borden.
6. Verdeel de rest van de frambozen erover, gevolgd door de sesamzaadjes en de frambozen dressing.

Woensdag

# GELE BLOEMKOOLCURRY MET BIMI EN RIJST

2 PERSONEN VANAF JUNI IS DE BLOEMKOOL WEER VERKRIJGBAAR VAN NEDERLANDSE BODEM EN DAT GAAN WE VIEREN MET EEN CURRY DIE JE NIET SNEL MEER ZAL VERGETEN.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • MOSTERD • GLUTEN

INGREDIËNTEN  
1 st bloemkool  
1 tl kokosolie  
2 el vegan gele currypasta  
1 el garam masala  
1 blik kokosmelk (200 ml)  
200 g bimi  
120 g zilvervliesrijst

TOOLS  
hapjespan

1. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en doe in de hapjespan en zet onderwater. Kook de bloemkool in 5 minuten gaar.
2. Bereid de rijst naar instructeis op de verpakking.
3. Giet het overtollige water van de bloemkool af en voeg de kokosolie en currypasta toe. Bak al roerende, 2 minuten.
4. Voeg de garam masala en kokosmelk toe. Breng aan de kook. Schep dan de bimi erdoor en laat nog 5 minuten garen.
5. Verdeel de rijst over twee diepe borden en verdeel de gele curry erover.

Donderdag

# BIETEN-HUMMUSBOWL

**2 PERSONEN** WANNEER JE ZELF JE HUMMUS MAAKT SMAAKT HIJ ALTIJD BETER. DAARNAAST BLIJFT EXPERIMENTEN LEUK. WAT DACHT JE VAN PINDA-KANEEL-HUMMUS. NIET METEEN SCHRIKKEN! GEEF HET EEN KANS, WANT WIJ DENKEN DAT WE JE POSITIEF GAAN VERRASSEN.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • GLUTEN • PINDA

**INGREDIËNTEN**

- 500 g gekookte bietjes
- 1 el olijfolie
- 1 blik kikkererwten (400 g)
- 2 el pindakaas
- 1 tl kaneel
- 2 el ahornsiroop
- ½ st komkommer
- 4 st pitabroodjes
- ½ krop romaine sla

**TOOLS**

- ovenschaal
- keukenmachine

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de bietjes in blokjes en leg in de ovenschaal. Besprenkel met de olijfolie. Schuif de oven in en bak 15 minuten.
3. Spoel de kikkererwten af en doe in de keukenmachine met de pindakaas, kaneel en ahornsiroop. Meng tot een romige pinda-kaneel hummus.
4. Smeer twee borden in met de hummus.
5. Snijd de komkommer in plakjes.
6. Bereid de pita broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Scheur de bladeren in stukken, verdeel over de hummus met de komkommer en biet. Serveer met de pitabroodjes.

Vrijdag

# TEMPEHBROODJES

2 PERSONEN SATURDAY NIGHT FEVER MET DEZE TEMPEH BURGERS!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • WACHTTIJD 30 MINUTEN • SESAMZAAD • GLUTEN • SOJA

INGREDIËNTEN  
1 blok tempeh  
4 el vegan smokey bbq saus  
1 el kokosolie  
2 burger broodjes  
2 el tahin  
½ krop rode kool, in reepjes  
1 st appel  
2 st lente-ui

TOOLS  
koekenpan

1. Snijd de tempeh in plakken en smeer in met de bbq saus. Laat 30 minuten intrekken.
2. Verhit na de 30 minuten de kokosolie in de koekenpan en bak de bbq tempeh aan beide platte kanten 7 minuten.
3. Snijd de burger broodje door midden. Smeer de gesneden kanten in met de tahin.
4. Verdeel de helft van de rode kool over de onderkanten van de broodjes.
5. Snijd een halve appel in blokjes en de andere in plakjes en de lente ui in dunne ringen.
6. Verdeel de tempeh over de broodjes, leg de appelplakjes erop en een paar ringetjes lente ui. Druk de bovenkant van de broodjes erop.
7. Meng de rest van de rode kool met de blokjes appel en de rest van de lente-ui en serveer als salade bij de burgers.

Zaterdag

# TOFU – ZOETE AARDAPPELBOWL

**2 PERSONEN** HOPPAH DE OVEN IN DIE AARDAPPELEN EN TOFU. MAAK ZE ZACHT EN KNAPPERIG TEGELIJK EN MAAK ZE DE STER VAN JOUW ZONDAG BOWL.

EIDINGSTIJD 20 MINUTEN • WACHTTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 35 MINUTEN • GLUTEN • SOJA

**INGREDIËNTEN**  
1 blok tofu  
3 el sojasaus  
1 el paprikapoeder  
500 g zoete aardappel  
1 el maizena  
2 el olijfolie  
100 g parelcouscous  
1 tl kurkuma  
1 st baby romaine sla  
250 g cherrytomaten  
1 el balsamicoazijn

**TOOLS**  
bakplaat  
bakpapier

1. Druk zoveel mogelijk vocht uit de tofu en snijd in blokjes. Meng met de sojasaus en het paprikapoeder en laat 15 minuten intrekken.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
3. Boen de zoete aardappel schoon en snijd in partjes.
4. Verdeel de zoete aardappel over de bakplaat.
5. Hussel de tofublokjes door de maizena zodat ze goed bedekt zijn. Verdeel ook de blokjes over de bakplaat.
6. Besprenkel met de olie en schuif de oven in. Bak in 35 minuten gaar en schep halverwege om.
7. Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep de kurkuma erdoor.
8. Scheur ondertussen de baby romaine bladeren grof en verdeel over twee kommen. Snijd de cherrytomaten in vieren en hussel met de couscous en balsamicoazijn door de romaine sla.
9. Schep de zoete aardappel en tofu op de sla en breng op smaak met wat peper en zout.

Zondag