

EASY VEGAN[®] *Weekmenu*



week 25

21 juni t/m 27 juni 2021

PRODE KOOLROLLETJES

2 PERSONEN RODE KOOL KUN JE HEEL HET JAAR DOOR KRIJGEN DIT RODE BOLLETJE IS WEINIG BELASTEND. TOCH IS HET NIET EEN GROENTE DIE VEEL WORDT GEBRUIKT. DAAR GAAN WE VERANDERING IN BRENGEN. WAT DAT JE VAN DEZE RODE KOOLROLLETJES?

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • OVENTIJD 35 MIN • GLUTEN • NOTEN

INGREDIËNTEN
1 st rode kool
120 g bulgur
100 g tuinerwten, bevroren
5 st gedroogde abrikozen
100 g radijs
10 g verse munt
1 st gember (2 x 4 cm)
50 g hazelnoten

- TOOLS** -
1. Verwijder de bladeren van de rode kool en was ze grondig. Kook een halve liter water, leg de bladeren erin en laat deze zacht worden.
 2. Bereid de bulgur naar instructies op de verpakking.
 3. Kook de tuinbonen in 3 minuten gaar.
 4. Snijd de abrikozen in reepjes en de radijs in plakjes.
 5. Knip de munt, schil de gember en hak deze met de hazelnoten fijn.
 6. Meng de miso en agavesiroop en 2 eetlepels water tot een dressing.
 7. Hussel de bulgur, erwten, abrikozen, radijs, munt, gember, hazelnoten en de dressing.
 8. Leg de rode kool bladeren open en schep het bulgur mengsel erop. Rol op en verdeel over twee borden.

Maandag

VEGAN PAD THAI

2 PERSONEN WE CLAIMEN NIET DAT DIT DE ORIGINELE VARIANT VAN PAD THAI IS. WE CLAIMEN WEL DAT DEZE VARIANT VERRUKKELIJK IS!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • PINDA • SESAMZAAD • SOJA

INGREDIËNTEN
250 g champignons
1 st rode ui
2 el sesamolie
180 g gemarineerde tofu
100 g rijstnoedels
150 g peen julienne
2 st lente-ui
1 el gembersiroop
2 el pindakaas
1 el sesamzaadjes
1 st limoen

TOOLS
koekenpan

1. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes.
2. Snipper de rode ui.
3. Verhit 1 eetlepel sesamolie in de koekenpan en bak de champignons met de gemarineerde tofu 15 minuten op laag vuur.
4. Bereid de rijstnoedels naar instructies op de verpakking.
5. Voeg de peen julienne toe aan de koekenpan en bak nog 5 minuten mee.
6. Snijd de lente-ui in dunne ringetjes.
7. Meng de gembersiroop, pindakaas en de overgebleven eetlepel sesamolie.
8. Verdeel de rijstnoedels over twee diepe borden en schep het champignonmengsel eroverheen.
9. Serveer met de lente-ui, de dressing, sesamzaadjes en partjes limoen.

Dinsdag

PASTA KIKKERERWTEN ALFREDO

2 PERSONEN EEN WITTE ROMIGE SAUS MAAKT JE WEEK NET EVEN WAT BETER. SERVEER MET LINZEN PASTA VOOR EEN EXTRA EIWITBOOST.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • GLUTEN • SOJA

INGREDIËNTEN
1 st bloemkool
150 g rode linzen pasta
1 blikje kikkererwten (200 g)
200 ml sojaroom
2 el edelgistvlokken
½ tl zout
1 tl zwarte peper
½ tl nootmuskaat
1 tl knoflookpoeder
5 g verse munt

TOOLS
blender of keukenmachine

1. Snijd de bloemkool in roosjes en kook in 5 minuten gaar.
2. Kook de rode linzen pasta naar instructies op de verpakking.
3. Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken.
4. Doe de gekookte bloemkool met de kikkererwten, sojaroom, edelgistvlokken, zout, peper, nootmuskaat en knoflookpoeder in de keukenmachine of blender. Meng tot een romige saus. Vind je de saus wat te dik? Voeg dan een beetje water toe.
5. Schep de saus door de pasta, verdeel over twee borden en serveer met de verse munt.

Woensdag

GRILLED BOWL

2 PERSONEN DOL OP GEGRILDE GROENTE MAAR EEN BEETJE MOE VAN DE STANDAARD COMBINATIE VAN AUBERGINE, COURGETTE EN PAPRIKA? DAN IS DIT MISSCHIEN WEL WAT JE ZOEKT.

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • NOTEN

INGREDIËNTEN
2 st maiskolven
2 el vloeibare margarine
1 teentje knoflook
1 st avocado
250 g cherrytomaten
400 g broccolirijst
2 el balsamicoazijn
60 g cashewnoten

TOOLS
grillpan
barbecue of koekenpan

1. Verhit de grillpan, barbecue of koekenpan. Smeer de maiskolven in met 1 eetlepel margarine en wrijf de teen knoflook erlangs zodat deze smaak afgeeft.
2. Grill de mais aan alle kanten zodat hij mooi bruin kleurt. Snijd de avocado in plakjes, smeer deze in met de rest van de margarine en grill.
3. Grill de cherrytomaten in zijn geheel in de pan of pak in een aluminiumfolie voor op de barbecue tot ze zacht zijn.
4. Bereid de broccolirijst naar instructies op de verpakking.
5. Verdeel de broccolirijst over twee kommen. Snijd de mais van de kolven. Serveer de broccolirijst met mais, avocado, tomaat, balsamicoazijn en noten.

Donderdag

MAROKKAANSE KIKKERERWTENSALADE

2 PERSONEN

WARM EN FRIS TEGELIJKERTIJD DAT IS DEZE SALADE MET EEN MAROKKAANS TINTJE.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

200 g zoete aardappel
500 g gekookte bieten
1 blik kikkererwten (400 g)
2 el olijfolie
120 g quinoa
½ st komkommer
1 el ras el hanout
10 g verse koriander

TOOLS

koekenpan

1. Boen de zoete aardappel schoon. Snijd de zoete aardappel en bietjes in blokjes en spoel de kikkererwten af.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak de zoete aardappelblokjes 10 minuten.
3. Kook de quinoa naar instructies op de verpakking.
4. Snijd de komkommer in halve maantjes.
5. Voeg de bietjes, kikkererwten en ras el hanout toe aan de koekenpan en bak nog 5 minuten.
6. Hak de koriander fijn.
7. Hussel de quinoa, komkommer, bietjes, zoete aardappel, kikkererwten en de olijfolie door elkaar en verdeel over twee borden. Serveer met de koriander.

Vrijdag

LOADED NACHO'S

2 PERSONEN HET IS FEEST WANT HET IS WEEKEND EN DAT GAAN WE VIEREN. DUS HET IS TIJD VOOR EEN GOEDE WARME BAK VOL LOADED NACHO'S!

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • OVENTIJD 15 MINUTEN • GLUTEN

INGREDIËNTEN
1 el olijfolie
1 blik jackfruit (400 g)
70 g tomatenpuree
1 st paprika
1 st rode ui
1 blik zwarte bonen (400 g)
150 g nacho chips
100 g vegan geraspte kaas
50 g plantaardige yoghurt, kokos
1 st limoen, het sap
2 el jalapeño peper uit pot
5 g verse koriander

TOOLS
koekenpan
ovenschaal

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Verwarm de olijfolie in de koekenpan. Giet de jackfruit af, spoel af en dep droog. Bak de jackfruit 10 minuten met de tomatenpuree.
3. Snijd de paprika in blokjes, snipper de rode ui. Spoel de zwarte bonen en laat uitlekken.
4. Trek de jackfruit uit elkaar met twee vorken. Voeg de paprika, ui en bonen toe aan de koekenpan en bak nog 3 minuten.
5. Verdeel de nacho's over de ovenschaal en verdeel het jackfruit mengsel erover gevolgd door de geraspte vegan kaas.
6. Schuif de oven in voor 15 minuten.
7. Meng de yoghurt met het sap van de limoen.
8. Serveer de nacho's met de yoghurt, jalapeño en koriander.

Zaterdag

GEBAKKEN AUBERGINE MET LINZEN EN YOGHURT

2 PERSONEN AUBERGINE, TOMATEN EN LINZEN. DEZE COMBINATIE DIE NIET KAN MISLUKKEN. DIT KEER SERVEREN WIJ HEM MET EEN VERFRISSENDE KOKOSYOGHURT SAUS.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • SESAMZAAD

INGREDIËNTEN
1 st aubergine
1 st ui
1 el olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 el Italiaanse kruiden
1 blik linzen (400 g)
½ st komkommer
250 g plantaardige yoghurt, kokos
1 el za'atar
½ tl zout

TOOLS
hapjespan
rasp

1. Snijd de aubergine in blokjes, snipper de ui.
2. Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de aubergine en ui 5 minuten. Voeg de tomatenblokjes en Italiaanse kruiden toe en bak nog 10 minuten.
3. Spoel de linzen af en laat uitlekken. Schep deze door het mengsel in de hapjespan en verwarm nog even goed.
4. Rasp de komkommer.
5. Meng de geraspte komkommer door de yoghurt samen met de za'atar en het zout.
6. Schep de courgette met linzen in twee diepe borden en serveer met de yoghurt.

Zondag