

EASY VEGAN[®]

Lekker koken met



with love

LIVING
THE GREEN
LIFE



INHOUD

HARTIGE ZOETE AARDAPPEL PANNENKOEKJES	5
SALADE MET ROZE HOEMOESDRESSING	7
PASTA MET ROMIGE HOEMOESSAUS	9
ZELFGEMAAKTE TORTILLA CHIPS MET CHIPOTLEDIP	11
HARTIGE BREAKFAST BOWL	15
VEGAN KHACHAPURI	17
COUSCOUS MET GEGRILDE AUBERGINE	19
HOMEMADE CRACKERS MET INGELEGDE UI EN GEMBER	21

VEGAN SMULLEN MET MAZA & LTGL

120 ton hoemoes & spreads per week. Say what? Nee, dat had het team van Maza ook nooit verwacht. Wat je al niet kunt bereiken met verse ingrediënten, veel passie en een scheepje duurzaamheid.

Sinds eind jaren 90 maakt Maza, inmiddels, méér dan 25 verse varianten hoemoes en spreads. Om te smeren, te dippen, mee te koken en als topping. Een échte smaakmaker dus, die perfect past bij een vega(n) eetpatroon. Net als de Maza falafel en dips, zoals muhammara en esfenaj.

Alle producten van Maza zijn vegetarisch, halal en de meeste bovendien 100% plantaardig en koosjer. Maza past dus in menige wereldkeuken, terwijl je al het lekkers gewoon in jouw supermarkt vindt. Bij LTGL mogen de verschillende dips niet ontbreken tijdens de lunch. Een warme wrap met muhammara, gegrilde groente, verse falafel of een schaal vol heerlijke hoemoes, falafel, Libanees brood en couscoussalade. Maken wij een recept, dan kun je ervan uitgaan dat er een product van Maza wordt toegevoegd. Om jullie zelf de heerlijke smaken te laten ervaren, hebben we acht nieuwe gerechten ontwikkeld. Van ochtend tot avond wordt het smullen geblazen. Het resultaat? Smaakvol, vers en - we kunnen niet anders zeggen - om óp te eten!

Het hele team wenst je veel kook- en eetplezier met deze Maza & LTGL recepten.

Smakelijke groet,

Felicia & Sanne



HARTIGE ZOETE AARDAPPEL PANNENKOEKJES

PERSONEN 2 • **BEREIDINGSTIJD** 20 MINUTEN • **OVENTIJD** 10 MINUTEN

TOOLS KEUKENMACHINE • KOEKENPAN • OVENSCHAAL

ALLERGENEN GLUTEN • NOTEN • SESAMZAAD

INGREDIËNTEN

250 g zoete aardappel

200 g bloem

300 ml amandelmelk

2 el edelgistvlokken

1 el plantaardige boter

200 g cherrytomaten

1 st winterpeen

35 g slamelange

6 el *Maza hoemoes tomaat basilicum*

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Verplaats naar een steelpan en vul deze met water. Breng aan de kook en kook in 10 minuten zacht.
2. Doe de gekookte zoete aardappel, bloem, amandelmelk en edelgistvlokken in de keukenmachine en meng tot een stevig beslag.
3. Smelt de plantaardige boter in de koekenpan en bak kleine pannenkoekjes.
4. Verwarm de oven voor op 180 °C.
5. Leg de cherrytomaten in de ovenschaal, schuif deze in de oven en rooster in 10 minuten zacht.
6. Schrap de wortel en snijd in lange, dunne plakken.
7. Meng de *hoemoes tomaat basilicum* met 2 eetlepels water.
8. Stapel de zoete aardappel pannenkoekjes en verdeel tussen ieder laagje een beetje saus, sla en wortel. Serveer de pannenkoeken met de tomaat- en hoemoesdressing.



SALADE MET ROZE HOEMOESDRESSING

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

TOOLS KOEKENPAN

ALLERGENEN SESAMZAAD

INGREDIËNTEN

1 pak <i>Maza falafel</i>	1 el pompoenpitten
500 g voorgekookte bieten	1 st citroen, het sap
1 el olijfolie	3 el <i>Maza hoemoes rode biet</i>
1 el ahornsiroop	2 el water
100 g radijs	
50 g veldslamelange	
1 el zonnebloempitten	

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de *falafel* naar instructies op de verpakking. Verkrummel, wanneer gebakken, met een vork.
2. Snijd de bieten in zes stukken.
3. Verhit de olijfolie en ahornsiroop in de koekenpan en bak de bietjes voor 3 minuten op middelhoog vuur.
4. Snijd de radijs in dunne plakjes.
5. Verdeel de veldsla over twee borden en leg hierop de partjes biet en radijs.
6. Garneer vervolgens met de zonnebloempitten, pompoenpitten en falafelkruim.
7. Meng het sap van de citroen met de *hoemoes rode biet* en het water tot een roze gekleurde dressing. Serveer deze bij de salade.

SERVEERTIP

Ook lekker met ingelegde ui en gember (voor het recept verwijzen we je naar pagina 21).



PASTA MET ROMIGE HOEMOESSAUS

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

TOOLS GROTE PAN • OVENSCHAALTJE

ALLERGENEN GLUTEN • NOTEN • SESAMZAAD

INGREDIËNTEN

200 ml plantaardige room

2 st rode ui

3 el olijfolie

2 el edelgistvlokken

100 g *Maza hoemoes paprika*
oregano

1 blik tomatenblokjes (400 g)

140 g pasta

1 pak *Maza Hot 'n Spicy Falafel*

2 st groene peper

4 teentjes knoflook

30 g amandelschaafsel

3 takjes verse tijm

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de uien fijn.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de grote pan en voeg de gesnipperde ui toe. Fruit 5 minuten op laag vuur.
3. Voeg de plantaardige room, edelgistvlokken, *hoemoes paprika oregano* en tomatenblokjes toe en roer.
4. Gaar de saus in 20 minuten.
5. Bereid de pasta en *falafel* naar instructies op de verpakking.
6. Leg de pepers en de knoflook in de ovenschaal en giet de overige olijfolie erover. Schuif onder de grill en rooster 5 minuten.
7. Verdeel de pasta over twee borden schenk de saus erover en garneer met de geroosterde peper, knoflook, amandelschaafsel en verse tijm.



ZELGEMAAKTE TORTILLA CHIPS MET CHIPOTLEDIP

PERSONEN 4 • BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 10 MINUTEN

TOOLS OVENROOSTER • BAKPAPIER • KEUKENMACHINE OF BLENDER

ALLERGENEN GLUTEN • NOTEN • SESAMZAAD

INGREDIËNTEN

4 st groentetortilla
6 el olijfolie
2 tl zeezout
6 st artisjokhart
100 g *Maza hoemoes spicy chipotle*
50 g walnoten
30 g olijven
5 g verse munt

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed het ovenrooster met bakpapier.
2. Snijd iedere tortilla in 6 stukken en besprenkel met 2 eetlepels olie.
3. Verdeel de tortilla chips over het bakpapier en bestrooi met het zeezout.
4. Bak de tortilla chips in 10 minuten goudbruin en knapperig.
5. Laat ze een afkoelen.
6. Meng 3 artisjokkernen, de *hoemoes spicy chipotle*, 2 eetlepels olijfolie en de walnoten in de keukenmachine tot een romige dip.
7. Snijd de overige artisjokkernen en de olijven fijn en de munt in dunne reepjes.
8. Garneer de chipotledip met artisjok, olijven en munt.
9. Serveer de tortilla chips met de chipotledip.

Lekker...

in een broccolisoup met kokosmelk en limoen



door een pastasalade met bijvoorbeeld gegrilde artisjok en zongedroogde tomaatjes



op een toast met verwarmde cranberry's en gehakte walnoten



met mango chutney en verse koriander



in een empanada met edelgistvlokken en extra spinazie



met gepofte zoete aardappel, quinoa, boerenkool, citroen en granaatappelpitjes



met homemade (zoete) aardappelchips



door een sladdressing van citroensap en vegan yoghurt



op een wrap met vegan feta en gegrilde groente



pizzaatjes van courgette en een topping van vegan kaas



door een pompoen- & wortelpuree





HARTIGE BREAKFAST BOWL

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN

TOOLS KOEKENPAN

ALLERGENEN SESAMZAAD

INGREDIËNTEN

200 g krielaardappeltjes

2 el olie

200 g spinazie

150 g peen julienne

40 g kiemen

50 g granaatappelpitjes

4 el *Maza hoemoes less salt*

1 tl cayenne peper

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de aardappeltjes in vier partjes.
2. Verhit de olie in de koekenpan en bak de aardappeltjes 20 minuten.
3. Voeg de spinazie en peen julienne toe en bak nogmaals 2 minuten.
4. Verdeel de gebakken aardappeltjes, spinazie, wortel, kiemen en granaatappelpitjes over twee kommen en serveer met *hoemoes less salt* en cayenne peper.



VEGAN KHACHAPURI

PERSONEN 2 • **BEREIDINGSTIJD** 20 MINUTEN • **OVENTIJD** 20 MINUTEN

TOOLS BAKPLAAT • BAKPAPIER • KEUKENMACHINE

ALLERGENEN GLUTEN • SESAMZAAD

INGREDIËNTEN

Deeg

60 ml plantaardige
melk
90 ml water
1 tl suiker
1 zakje bakpoeder
220 g bloem
2 el olijfolie

Vulling

300 g wortelen
1 st sjalot
50 g *Maza hoemoes*
kerrie
1 el olijfolie
2 el groentebouillon

Topping

1 st gele ui
1 el ahornsiroop
2 el olijfolie
50 g granaatappelpitjes
5 g verse munt
5 g verse dille

BEREIDINGSWIJZE

1. Schrap de wortel en snijd in plakjes. Verplaats naar een steelpan en vul deze met water. Breng aan de kook en kook in 10 minuten zacht.
2. Schil de sjalot en mix deze, samen met de overige ingrediënten voor de vulling, in de keukenmachine.
3. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
4. Kneed alle ingrediënten voor het deeg tot een stevige bol ontstaat. Vorm een grote of twee kleine khachapuri broodjes van het deeg.
5. Snijd de gele ui in zes partjes en besprenkel met ahornsiroop.
6. Leg de khachapuri op de bakplaat, verdeel de vulling over de boot(jes) en garneer met ui.
7. Schuif de bakplaat in de oven en bak de khachapuri in 15 minuten gaar.
8. Garneer met granaatappelpitjes, munt en dille.



COUSCOUS MET GEGRILDE AUBERGINE

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • OVENTIJD 25 MINUTEN

TOOLS BAKPLAAT • BAKPAPIER

ALLERGENEN GLUTEN • SESAMZAAD

INGREDIËNTEN

120 g couscous

1 tl kurkuma

1 st aubergine

2 el olijfolie

1 el tahin

1 pak *Maza falafel tamatim*

2 st lente-ui

5 g verse koriander

2 el agavesiroop

3 el sesamzaad

6 el *Maza muhammara*

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de couscous naar instructies op de verpakking. Laat deze afkoelen en schep vervolgens de kurkuma erdoor.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
3. Snijd de aubergine in dikke plakken en verdeel deze over de bakplaat.
4. Meng de olijfolie en tahin en sprenkel deze over de aubergine plakken. Schuif de bakplaat in de oven en bak in 25 minuten gaar.
5. Bak de *falafel tamatim* naar instructies op de verpakking.
6. Snijd de lente-ui in dunne ringetjes en hak de koriander grof.
7. Rol de *falafel tamatim* eerst door de agavesiroop en vervolgens door de sesamzaadjes.
8. Schep de couscous in twee kommen en serveer met de aubergine plakken, lente-ui, koriander, *muhammara* en de *falafel tamatim balletjes*.



HOMEMADE CRACKERS MET INGELEGDE UI EN GEMBER

PERSONEN 4 • BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • WACHTTIJD 25 MINUTEN •
OVENTIJD 25 MINUTEN • TOOLS BAKPLAAT • BAKPAPIER
ALLERGENEN SESAMZAAD

INGREDIËNTEN

Ingelegde ui en gember

1 st rode ui
1 st gember (3 cm x 3 cm)
50 ml witte wijnazijn
2 el suiker

Crackers

125 g gebroken lijnzaad
35 g sesamzaad
35 g pompoenpitten
20 g zonnebloempitten
250 ml water
6 el *Maza hoemoes
gekarameliseerde ui en tijm*
3 el olijven

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de ui in halve ringen. Schil de gember en snijd deze in dunne plakjes.
2. Leg de ui en gember in een weckpot en voeg de witte wijn azijn en suiker toe. Schenk vervolgens voldoende water in de weckpot, sluit af en laat minimaal 30 minuten rusten.
3. Meng alle ingrediënten voor de crackers, op de *hoemoes gekarameliseerde ui en tijm* en olijven na, door elkaar en laat 25 minuten rusten.
4. Verwarm de oven voor op 180 °C.
5. Bekleed de bakplaat met bakpapier en schep het lijnzaadmengsel erop. Leg er nog een vel bakpapier op en rol het mengsel tot een platte plak van ongeveer 2 millimeter dik. Verwijder het bovenste vel bakpapier en snijd in crackers.
6. Schuif de bakplaat de oven in en bak in 25 minuten lichtbruin.
7. Laat afkoelen.
8. Besmeer de crackers met *hoemoes gekarameliseerde ui en tijm*, gaarne met de ingelegde ui en gember en serveer met olijven.

ALLES IS TE VEGANIZEN

Overstappen naar een (meer) plantaardig eetpatroon? Dat is makkelijker dan je denkt, vooral met deze tips van Maza & LTGL. Met dit in je achterhoofd kunnen alle recepten op de Maza site in een handomdraai vegan gemaakt worden.

Check het vak vleesvervangers in de winkel: er is zo veel om uit te proberen! Van plantaardige burger tot kip, van vegan gehakt tot spekjes. Zelf aan de slag? De structuur van aubergine en jackfruit benadert die van vlees. Bak in de pan, grill in de oven en smullen maar. Peulvruchten, zoals kikkererwten en linzen, kun je ook makkelijk aan je menu toevoegen. Deze zorgen voor veel voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.

Ben jij een visliefhebber? Dan nodigen we je uit om de nieuwste kant-en-klare vegan vis te proberen. Als stick of in sushi: je weet niet wat je proeft. Of eigenlijk wel: zalm en tonijn, maar dan visvriendelijk. En wist je dat je met bananenbloesem een visachtige structuur kunt creëren, ideaal want niet alleen zijn deze vriendelijk voor je portemonnee maar met de juiste kruiden is het niet van de 'real deal' te onderscheiden.

Eieren, wie kan zonder? Geloof ons: óók jij. Want er zijn tal van ei vervangers. Voor je quiche gebruik je het vocht uit een blik kikkererwten. Dit heet aquafaba en je kunt dit ook gebruiken om chocolademousse en meringues te maken. Klinkt vreemd, maar werkt prima. Voor je pannenkoeken gebruik je geprakte banaan. En scrambled eggs op zondagmorgen maak je met tofu. Goedemorgen!

In (natuurvoedings)winkels en online zijn allerlei vegan kaasjes op basis van bijvoorbeeld cashewnoten of amandelen verkrijgbaar. Yummie. Maar deze zijn niet altijd geschikt om mee te koken. Voor romige sauzen is hoemoes of plantaardige room perfect. En een lekker 'kazig' smaakje bereik je met edelgistvlokken en speciale kruiden(mix). Probeer en varieer, vooral met de Maza smaakvarianten!

Wil je (meer) plantaardig eten, start dan met het vervangen van zuivelproducten, zoals melk, yoghurt en boter. Er zijn tal van plantaardige alternatieven op basis van soja, kokos en amandel. Je vegan latte macchiato maak je met haver melk: dat schuimt het lekkerst. Als alternatief voor boter kun je plantaardige olie en margarine gebruiken. Of kokosvet, dat is ook nog eens hartstikke gezond.



Easy Vegan® Lekker koken met Maza is een uitgave van Living the Green Life® (www.livingthegreenlife.com).

Vragen over de inhoud van deze guide?
Neem dan contact op met de redactie van Living the Green Life (vragen@livingthegreenlife.nl). Voor vragen over adverteren kunt u contact opnemen met Sanne van Rooij via sanne@livingthegreenlife.com.

Niets van deze guide mag worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van Living the Green Life®. Living the Green Life® is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave en is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden die mogelijk voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

Gedeeltes van dit e-book zijn gemaakt in samenwerking met Maza.

Disclaimer

Dit e-book is een uitgave van Living the Green Life®. Het e-book is ontwikkeld om mensen te informeren over plantaardig eten. Als je allergieën of intoleranties hebt, controleer dan zelf de recepten en vervang deze door een alternatief. Living the Green Life® is niet aansprakelijk voor eventueel nadelige gevolgen of schade door het volgen van dit e-book. Evenals onjuistheden.

Easy Vegan® en Living the Green Life® zijn geregistreerde beeldmerken van Living the Green Life®. De hele inhoud van deze uitgave, inclusief teksten, afbeeldingen en video's, is auteursrechtelijk beschermd.

Living the Green Life® behoudt zich alle rechten voor.