

VROLIJKE ONTDEKKINGSREIS

De eerste vraag die een vleeseter aan een vegetariër stelt is: "Mis je dan niet iets?" Voor hen heb je als vegetariër immers iets (vaak het hoofdbestanddeel van de maaltijd) opgegeven, wat een akelig lege plek op je bord achterlaat. Vleeseters zien doorgaans niet de ontdekkingsreis, die een vegetarische manier van koken ook is. Isabel Boerdam wilde vanaf haar negende 'geen dode dieren' meer eten en daarmee was het eerste zaadje voor haar boek 'De hippe vegetariër' geplant en de eerste stap op die ontdekkingsreis gezet. In haar boek geeft ze onder meer zeven dagmenu's met ruimte om te experimenteren en aan te vullen met je favorieten ingrediënten en een lange lijst van (kant-en-klare) vleesvervangers. En omdat ook het vegetarische leven een feest is, vind je in het boek eveneens heerlijke borrelhapjes, de vegetarische hotspots in verschillende Nederlandse steden en, in samenwerking met Bart Roos, een uitgebreide lijst van biologische en veganistische wijnen passend bij een bepaalde groente.



De hippe vegetariër
Isabel Boerdam
ISBN: 978942 037350
Uitgeverij Brandt
Prijs: € 22,50



Foto: Julia Peleacu

Geroosterde perzik

500 g dikke romige yoghurt
8 el granola
2 perziken

Kies je topping (zoveel je wilt)
kokosrasp
stukjes pure chocolade
vers rood fruit
scheutje honing

1. Halveer de perziken, verwijder de pitten en rooster de helften 5 minuten in de oven op 200 graden.
2. Laat de perziken enigszins (of helemaal) afkoelen en schep er de yoghurt op. Strooi er de granola en je topping overheen.

Vegan creamcheese

Kies je basisingrediënten
200 gram artisjokharten uit blik
cashewnoten, onbewerkt en geweekt
zonnebloempitten, geweekt
zachte tofoe
gekookte witte bonen
+ 1 el extra vierge olijfolie

Kies je smaakmakers (maximaal 1 nat ingrediënt)
1 teen knoflook
sap van 1 limoen
rasp van 1 citroen
1 el fruitige azijn
zout en peper

Kies je extra ingrediënt (optioneel naar smaak)
handje verse groene kruiden
handje boerenkool
handje spinazie
handje rucola

1. Als je cashewnoten of pompoenpitten als basisingrediënt neemt, moet je die eerst minstens vier uur weken in water! Doe je basisingrediënten in de keukenmachine, voeg je smaakmakers toe en maal tot een romige massa is ontstaan.
2. Proef de creamcheese en breng eventueel verder op smaak. Roer er daarna de fijngesneden extra ingrediënten aan toe.

Notenbroodjes

VOOR 12 STUKS

Basingrediënten
250 g onbewerkte noten
500 g magere kwark
350 g meel naar keuze
snufje zout

Kies je extra ingrediënten (zoveel je wilt)
olijven, gehalveerd
kappertjes
rozemarijn
tijm
kaas, geraspt of in blokjes
sesamzaad
maanzaad



Foto: Julia Peleacu

zongedroogde tomaten, fijngesneden
gedroogde vijgen, fijngesneden
gedroogde abrikozen, fijngesneden

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Doe de hele noten in een kom met kwark, zout en je extra ingrediënten. Voeg beetje bij beetje meel toe, totdat je een soepel, kneedbaar deeg hebt, dat niet meer aan je handen blijft plakken.
3. Verdeel het deeg in twaalfen, maak balletjes en doe deze in ingevette muffinvormpjes. Bak ze in 45 minuten gaar en goudbruin.

Groentechips

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bedek een bakplaat met bakpapier.
2. Was en/of schil naar keuze zoete aardappels, rode en/of gele bieten, pastinaken, winterpeen en schaf deze met een mandoline, dunschiller of kaasschaaf in zo dun mogelijke plakken. Neem je boerenkool, snij dan de dikke nerven uit het blad.
3. Verdeel de plakjes over de bakplaat en let erop dat ze elkaar niet te veel bedekken. Bestrijk ze met een kwastje licht met olijfolie en bestrooi met een beetje zeezout.
4. Zet in de oven en bak de chips in 10-15 minuten droog en krokant. Houd ze goed in de gaten, want de baktijd verschilt afhankelijk van de dikte van de plakjes. Herhaal tot je alle chips gebakken hebt.