

DE HIPPE VEGETARIËR

1) BLOG

www.dehippevegetarier.nl

2) WIE BEN JE?

Ik ben Isabel, 27 jaar en vegetariër sinds mijn negende. Mijn passie voor schrijven begon toen ik als jong meisje mijn eigen editie van *De Knuffelkrant* maakte. Mijn liefde voor (uit) eten dank ik aan mijn moeders gezonde kookkunsten, mijn oppas die altijd met mij in de keuken stond en mijn vader die mij meenam naar de leukste restaurants. Inmiddels is schrijven en eten mijn werk geworden en ben ik één van de vegetarische foodexperts van Nederland. Een feestje!

3) WAAROM BEGON JE DE HIPPE VEGETARIËR?

Mijn vegetarische keuken stelde tijdens mijn studententijd heel weinig voor. Pasta, kaas, pakjes, zakjes. Achteraf gezien gemakkelijk en behoorlijk vet. Ik voelde me niet fit, kwam aan en zat niet lekker in mijn vel. Dit moest anders. Toen pas begon ik me echt te verdiepen in de mogelijkheden van groenten, granen, peulvruchten en noten. Er ging een wereld voor me open! Ik ervaarde wat eten kan doen met je energie en gezondheid, en het belangrijkste van alles: ik had niet het gevoel dat ik moest inleveren op lekker eten en genieten. In september 2013 richtte ik De Hippe Vegetariër op om deze inspiratie op een frisse en luchtige manier te delen met anderen.

4) WAT KUNNEN BEZOEKERS VERWACHTEN?

Ik laat zien dat gezond eten met groenten in de hoofdrol leuk, lekker en makkelijk is. Zowel thuis als uit. Gezond bourgondisch! Ik inspireer mijn lezers met recepten met groenten in de hoofdrol en af en toe een vleesvervanger, en ik tip restaurants waar ze kunnen toveren met groenten. Dit doe ik samen met een inspirerende groep gastbloggers, waarvan iedereen zijn eigen expertise heeft. Dit maakt De Hippe Vegetariër tot een veelzijdig, inspirerend en inhoudelijk platform!

5) JE PERSOONLIJKE FAVORIET?

De 'steak' tartare. Ik vond het heel leuk om dit typisch vlezige gerecht op vegetarische wijze na te maken. Zo tof om te zien hoe je met een vegan en ondergewaardeerd product zoals seitan perfect de structuur kunt nabootsen. En de combinatie met mango en tomaat doet het gewoon supergoed, dus echt een favoriet voor de lunch of als voorgerecht tijdens een dinertje.



'Ik laat zien dat gezond eten met groenten in de hoofdrol leuk, lekker en makkelijk is'

SEITAN TARTARE

Seitan is een vleesvervanger op basis van tarwe-eiwit, red.

Ingrediënten

voor 2 grote of 4 kleine porties

250 g seitan
10 zongedroogde tomaatjes
25 cherrytomaatjes
1 el kappertjes
1 kleine mango
2 bosuitjes
handje pijnboompitten
2 sneetjes brood, geroosterd
grof zeezout
peper

Extra nodig

serveerring/ronde steker (optioneel)

Werkwijze

Haal de seitan uit de verpakking en laat uitlekken. Het vocht heb je niet nodig. Hak de seitan met een groot hakmes fijn, tot je de kruimelige structuur hebt van echte steak tartare.

Doe de zongedroogde tomaatjes met 10 cherrytomaatjes en de kappertjes in een keukenmachine en mix tot een grove tapenade. Schil de mango, ontdoe hem van de pit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snijd de overige cherrytomaatjes in kleine stukjes. Gebruik een schaar om het groene gedeelte van de bosuitjes in dunne ringetjes te knippen.

Verhit een droge koekenpan en

rooster daarin de pijnboompitten tot ze goudbruin zijn.

Meng de seitan tartare met de tomatentapenade, mangoblokjes, driekwart van de cherrytomaatjes en de bosuitjes. Breng op smaak met grof zeezout en een stevige peper.

Vul een serveerring om een mooi rondje seitan tartare op de borden te leggen, of doe het uit de losse pols. Garneer met de overige cherrytomaatjes, eventueel wat extra kappertjes en de geroosterde pijnboompitten.

Serveer met twee sneetjes geroosterd brood. Eet smakelijk!

