

VEGGIE IN **30** MINUTEN

*100 recepten
voor snelle
vegetarische
gerechten*

**YLVA
BERGQVIST**

 FORTE
CULINAIR

Van Halewyck



Maak het leven een beetje groener

Steeds meer mensen eten tegenwoordig meer groenten en minder of helemaal geen vlees. Hoewel iedereen hiervoor andere motieven heeft, zullen de meeste mensen het erover eens zijn dat minder vlees eten goed is voor het milieu. En mijn moeder had toch gelijk: groenten zijn gezond en goed voor je. Zelf wil ik daar nog aan toevoegen dat groenten ook nog eens erg lekker zijn.

Misschien ben je al vegetariër of veganist en ben je op zoek naar nieuwe inspiratie voor je dagelijkse maaltijden. We hebben natuurlijk ruim 260 doordeeweekse dagen per jaar. Of misschien ben je zoals ik: een vleeseter met groene ambities.

Ik eet vooral vegetarische lunches en elke maandagavond maak ik soep zonder vlees. Als ik het voor het zeggen had dan at mijn familie elke dag vegetarisch. Ik probeer mijn kinderen te overtuigen met veganistische pizza's, linzenpannenkoeken en taco's met bonen en noten. Daarnaast geef ik ze stiekem extra groenten, bijvoorbeeld door vooraf een salade te serveren, met groen broodbeleg of een lekkere puree of met extra groene bijgerechten.

Ik denk ook dat groener leven makkelijker wordt als het eten snel op tafel staat. Daarom zijn alle gerechten in dit boek binnen een half uur klaar. Sommige gerechten hebben een wat langere bereidingstijd, omdat ze in de oven gebakken moeten worden. Maar dan heb je een welkome pauze om een leuk boek te lezen of een potje mens-erger-je-niet te spelen met je kinderen. De helft van de recepten is veganistisch. Dat betekent dat ze uitsluitend plantaardige ingrediënten bevatten. Deze gerechten zijn gemarkeerd met het symbool . De rest van de recepten zijn lacto-ovo-vegetarisch; deze recepten zijn vegetarisch, maar bevatten wel eieren en/of zuivelproducten. Waar mogelijk staan er tips om deze recepten veganistisch te maken. In dit boek vind je ook basisrecepten voor onder andere kimchi, falafel en paneer. Deze gerechten en ingrediënten hebben een langere bereidingstijd, maar ze zijn zelfgemaakt een stuk gezonder en bovendien goedkoper.

De inspiratie voor de recepten heb ik uit de hele wereld gehaald en ik hoop dat ze je zullen aanmoedigen om thuis een beetje groener te gaan leven. Het liefst zou ik erbij zijn als je gaat koken. Dat kan natuurlijk niet, maar ik zou het leuk vinden als je je berichten en foto's op sociale media voorziet van de tag #100grönarätter of #100greens. Dan kan ik jouw groene leven volgen en ik beloof je dat ik ook mijn berichten zal taggen, zodat wij elkaar kunnen inspireren.



pen met een beetje zuur. Heb je een beetje te veel chilipoeder of zout gebruikt, dan is dat lastiger op te lossen, maar je kunt de smaak verzachten met een beetje vloeistof.

Ik gebruik bijna nooit een maatlepel voor citroenen limoensap. Ik weet dat er ongeveer 2 eetlepels sap uit een limoen en 3 eetlepels sap uit een citroen komen. Als ik een bijzonder grote citroen of een kleine, droge limoen heb, dan meet ik voor de zekerheid. Gemberwortel schrap ik schoon met een theelepel. Daarna rasp ik hem fijn en knijp ik het sap eruit. De smaak zit namelijk in het sap; de droge pulp bestaat vooral uit droge vezels. Een stuk gember van 40 gram geeft ongeveer 1 eetlepel gembersap. Een stuk gemberwortel van 40 gram is zo groot als een vinger.

Gebruik een afvalemmer en richt een werkplek in

Ik zet altijd een emmer of kom op tafel of in de gootsteen voor alle schillen en afval, zodat ik niet steeds naar de prullenbak hoeft te lopen. Om het afval te scheiden kun je twee emmers gebruiken. Richt een werkplek in dicht bij het fornuis zodat je rustig kunt doorwerken en je pannen in de gaten kunt houden.

Gebruik de warmte van de oven

Bij het bakken van cake, pizza, brood of taart is het belangrijk om de oven voor te verwarmen, zodat het gerecht direct op de juiste temperatuur wordt gebakken. Maar bij het bakken van knolgroenten, tomaten, aardappelen en andere groentegerechten is het geen probleem om de bakplaat in een koude oven te zetten.

Een exacte baktijd is vaak lastig aan te geven, maar houd het gerecht in de gaten en bak het gerust wat langer als het nog niet gaar is. Maak de oven af en toe open en controleer de gaarheid. De meeste oven-

gerechten worden zelfs beter als je de oven af en toe opent en hitte laat ontsnappen.

Ga slim om met uien

Gebakken ui vormt de basis van veel gerechten, maar uien kunnen gemakkelijk aanbranden. Ik fruit mijn uisnippers daarom altijd eerst in een ruime hoeveelheid vet op matig vuur. De uisnippers kunnen zo zachtjes garen terwijl ik de volgende stap voorbereid. Als ik later mijn handen vrij heb, zet ik het vuur hoger en bak ik ze door.

Ik pel teentjes knoflook door ze onder het platte gedeelte van een mijn koksmes te leggen en hier voorzichtig bovenop te slaan met de onderkant van mijn handpalm. Het velletje zal gemakkelijk loslaten. Persoonlijk vind ik fijngehakte knoflook lekkerder dan geperste, maar om tijd te besparen kun je ook een knoflookpers gebruiken.

Kies voor snel

Water koken gaat snel als je op inductie of gas kookt. Heb je een ander, langzamer fornuis, dan is het sneller en energiezuiniger om het eerst in een waterkoker te koken. Heb je een blender in huis? Maak er gebruik van, want hij bespaart je veel tijd.

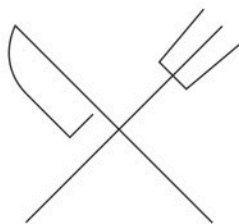
De symbolen in dit boek



Gerechten met dit symbool zijn veganistisch; er worden uitsluitend plantaardige ingrediënten gebruikt.



Ideën voor meer lekkere gerechten met restjes van het hoofdrecept.



EET GEVARIEERD

Groenteliefhebbers moeten net zoals vlees- en viseters genoeg vitaminen binnenkrijgen. Zolang je snoepgoed niet beschouwt als iets onmisbaars, hoeft je je meestal geen zorgen te maken. Niet elke maaltijd hoeft alle bouwstoffen te bevatten – het belangrijkste is dat je meestal gevarieerd eet.

Eiwit is een belangrijke bouwsteen voor het lichaam en is nodig voor de lichaamscellen en spieren. Eet je vlees, dan is het heel simpel. Heeft het een keer gelopen, gevlogen of gezwommen, dan krijg je voldoende eiwit binnen. Eet je vegetarisch of veganistisch, dan kun je een nieuwe vuistregel aanhouden: eet gezond en gevarieerd, dan krijg je voldoende eiwit binnen.

Bijna al ons eten bevat eiwit. Witte kool, haver-mout, meel en paddenstoelen zijn maar een paar voorbeelden van minder bekende bronnen van eiwit. De echte zwaargewichten zijn bonen, doperwten en linzen en producten die hiervan worden gemaakt; zoals tofu, miso en sojamelk. Ook quinoa, boekweit, hennepzaad en noten bevatten relatief veel eiwit. Het is ook slim om meel van eiwitrijke bronnen te kiezen, zoals kikkererwten-, amandel- of boekweitmeel.

Als je geen veganist bent, zijn eieren, kaas en zuivel uitstekende bronnen van eiwit en calcium. Een van de meest verrassende bronnen van eiwit is cacao.

Vitaminen en mineralen krijg je met een plantaardig dieet voldoende binnen, met twee uitzonderingen: vitamine B12 en ijzer. Vitamine B12 zit voornamelijk in dierlijke producten, zoals vlees, maar ook in bijvoorbeeld eieren en melk. Vegetariërs en in het bijzonder veganisten kunnen hiervan een tekort oplopen. Je kunt dit opvangen met bijvoorbeeld sojamelk waaraan vitamine B12 is toegevoegd en er zit ook een kleine hoeveelheid in gefermenteerde producten, zoals ingemaakte augurken, kimchi en zuurkool. Om er zeker van te zijn dat je voldoende binnenkrijgt, kun je ook vitaminetabletten of edelgistvlokken gebruiken. Anderhalve eetlepel edelgistvlokken voldoet aan de dagelijkse behoefte aan zowel B12 als de overige B-vitaminen. Bovendien geeft het wat umami aan je gerechten. Voeg ze toe aan sauzen, purees en broodbeleg, of maak vegesaan (blz. 178-179).

Ijzer zit in veel plantaardige producten zoals sojabonen, noten, zaden, volkorenbloem, linzen, kikkererwten en boerenkool. Nu heeft ons lichaam een beetje hulp nodig om het ijzer uit plantaardige bronnen op te nemen. Vitamine C helpt hierbij, dus drink een glas verse jus d'orange of eet een paar aardbeien en kies voor volkorenmeel. Als je bonen dopt, kan je lichaam het ijzer ook gemakkelijker opnemen. Ook gedroogde abrikozen zijn een goede bron van ijzer.



VOOR 4 PERSONEN

**400 g pasta zonder ei,
bijv. spaghetti**

300 g verse boerenkool

3 teentjes knoflook

½-1 rode Spaanse peper

50 g walnoten

3 rijpe avocado's

zout en zwarte peper

olijfolie, voor het bakken

**verse basilicumblaadjes,
voor de garnering**

VOOR ERBIJ

**vegesaan (zie recept
op blz. 179)**

**PASTA MET BOEREN-
KOOL EN AVOCADO**

Pasta met boerenkool en avocado

Een bekende Finse blogger publiceerde een paar jaar geleden een recept voor een pastagerecht met avocado. Rond dezelfde tijd werd boerenkool wereldwijd enorm populair. Aangezien avocado en boerenkool beide heel gezond zijn, heb ik ze samengevoegd in dit gerecht. Als je kaas eet, kun je de vegesaan vervangen door geraspte pecorino of Parmezaanse kaas.

1. Breng ruim water aan de kook in een pan of waterkoker (giet vervolgens het kokende water in een pan) en voeg een beetje zout toe. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwijder de harde stelen van de boerenkool en snijd het blad fijn.
3. Pel de teentjes knoflook en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de rode Spaanse peper fijn.
4. Verhit een pan zonder olie, rooster de walnoten en schud ze af en toe om. Haal de noten uit de pan en laat ze wat afkoelen. Hak ze grof.
5. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de boerenkool, knoflook en Spaanse peper ca. 4 minuten. Voeg de walnoten toe en verwarm ze mee.
6. Verwijder de pit uit de avocado's, prak het vruchtvlees tot een grove puree en breng op smaak met zout en peper.
7. Giet de pasta af en vang 1 dl van het kookwater op. Meng pasta, kookwater, boerenkool en de avocadopuree. Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met verse basilicumblaadjes. Serveer met een ruime portie vegesaan.





VOOR 4 PERSONEN

**1 kg aardappelen, bij voorkeur
Amandine of La Ratte**

2 rode uien

**2 tl gedroogde rozemarijn
of 3 takjes verse**

400 g kerstomaten aan de tak

200 g feta

**160 g ongekookte
groene linzen**

zout en zwarte peper

olijfolie

**vers basilicum, voor
de garnering**

DRESSING

1 dl olijfolie

2 el rodewijnazijn

2 el vloeibare honing

2 tl dijonmosterd

zout en zwarte peper

Griekse ovenschotel met groene linzen en feta

Ik zal eerlijk toegeven dat dit gerecht meer dan 30 minuten kost om te maken. Maar een pauze terwijl de aardappelen heerlijk krokant worden in de oven maakt dat toch wel goed? Ik heb een paar trucs om de aardappelen heerlijk krokant te krijgen: gebruik veel olijfolie en een hete oven, zet de ovenschaal van tevoren in de oven, zodat die goed heet wordt en schep de aardappelen tijdens het bakken af en toe om, zodat ze gelijkmatig verbit worden.

1. Zet een ovenschaal in de oven en stel de oven in op 225 °C.
2. Was de aardappelen en snijd ze in dunne frieten. Pel de rode uien en snipper ze.
3. Haal de schaal uit de oven en leg de aardappelen en rode ui erin. Bestrooi met rozemarijn, zout en peper en besprenkel met een ruime hoeveelheid olijfolie. Bak 20 minuten in de oven en schep de aardappel tijdens het bakken af en toe om. Voeg de tomaten en feta toe. Besprenkel de kaas met een beetje olijfolie en bak het geheel nog 10-15 minuten in de oven.
4. Kook ondertussen in ongeveer 20 minuten de linzen in gezouten water gaar.
5. Meng de ingrediënten voor de dressing en breng op smaak met zout en peper.
6. Giet de linzen af en meng ze terwijl ze nog warm zijn met de dressing.
7. Schep de linzen over de aardappelen en tomaten en bestrooi met vers basilicum.





SPAANSE OMELET MET SPINAZIE

Snijd de overgebleven aardappelen in kleinere stukken – er mogen gerust wat linzen en feta bij zitten. Pel een ui en snijd hem in dunne ringen. Fruit de ui in een pan met een ruime hoeveelheid olie. Voeg de aardappelen toe en laat het geheel doorwarmen. Voeg blaadjes spinazie en losgeklopte eieren toe. Bestrooi met zout en peper en bak de omelet op laag vuur tot het ei gestold is.

MAISSOEP MET
KNOLGROENTECHIPS



BLOEMKOOISOEP
MET KERRIEAPPEL EN
POMPOENPITTEN









RIJSTBOWL MET MISOMAYONAISE EN MELOEN IN GEMBERMARINADE



VOOR 4 PERSONEN

160 g bulgur

½ g saffraan of 1 tl kurkuma

1 komkommer

500 g watermeloen

1 krop sla

140 g granaatappelpitjes, bij voorkeur uit de diepvries

200 g halloumi

olijfolie, voor het bakken

3 el zaden-pittenstrooisel
(zie recept op blz. 178)
of andere zaden

VENKEL IN CITROENMARINADE

1 venkelknol

3 el olijfolie

sap en geraspte schil
van ½ citroen

1 tl vloeibare honing

½ tl chilivlokken

1 tl venkelzaad

zout en zwarte peper



VEGAN

Laat de halloumi achterwege
en serveer met falafel.

Breng de dressing op
smaak met agavesiroop
in plaats van honing.

Schotel met venkel in citroenmarinade en halloumi

Mijn kinderen zijn dol op deze salade. Waarschijnlijk omdat ze kunnen zien wat ze eten, maar zeker ook omdat ze halloumi en vers fruit erg lekker vinden. De venkel mag ik voor mezelf houden en daarom breng ik hem lekker pittig op smaak met venkelzaad en chilivlokken. Als de kinderen een topping mogen kiezen, dan wordt het een grote schep Griekse yoghurt, maar zelf vind ik tzatziki er nog lekkerder bij.

1. Kook de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking met de saffraan of kurkuma.
2. Snijd de venkel in dunne plakken. Meng voor de citroenmarinade de overige ingrediënten en breng op smaak met zout en peper. Schenk de marinade over de venkel.
3. Schil de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd hem in plakken.
4. Snijd de meloen in plakken en scheur de slabladeren in kleinere stukken.
5. Rangschik alles netjes apart op een grote schaal, zelfs de granaatappelpitjes.
6. Snijd de halloumi in plakken, bak ze in olie goudbruin en leg ze op de salade. Bestrooi met het zaden-pittenstrooisel.







KLEURRIJKE SALADE MET PASSIEVRUCHTENDRESSING • ARTISJOKKENPUREE MET WITTE BONEN

*Mijn moeder had natuurlijk gelijk:
elke dag groenten eten is gezond voor je.*

Veggie in 30 minuten zit boordevol snelle en gemakkelijke recepten om meer groenten toe te voegen aan je dagelijkse maaltijden. Dit boek bevat meer dan 100 eenvoudige vegetarische of veganistische recepten, geïnspireerd op de smaken van voornamelijk Italië, Azië, het Midden-Oosten en Mexico.

Bovendien staan alle gerechten binnen een half uur op tafel.

Voor de dagen dat je wat meer tijd hebt, vind je basisrecepten voor het koken van bonen en linzen en het zelf maken van bijvoorbeeld kimchi en pizzadeeg. Blijft er eten over? Ylva Bergqvist geeft je tientallen handige en milieuvriendelijke tips om van restjes eten de heerlijkste nieuwe gerechten te maken.

Van Ylva Bergqvist verscheen eerder *52 Saepen*.



www.forteculinaire.nl

ISBN 978-94-9185-319-7



9 789491 853197

www.vanhalewyck.be