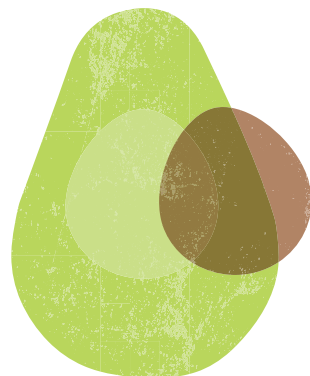


GENOMINEERD VOOR KOOKBOEK VAN HET JAAR

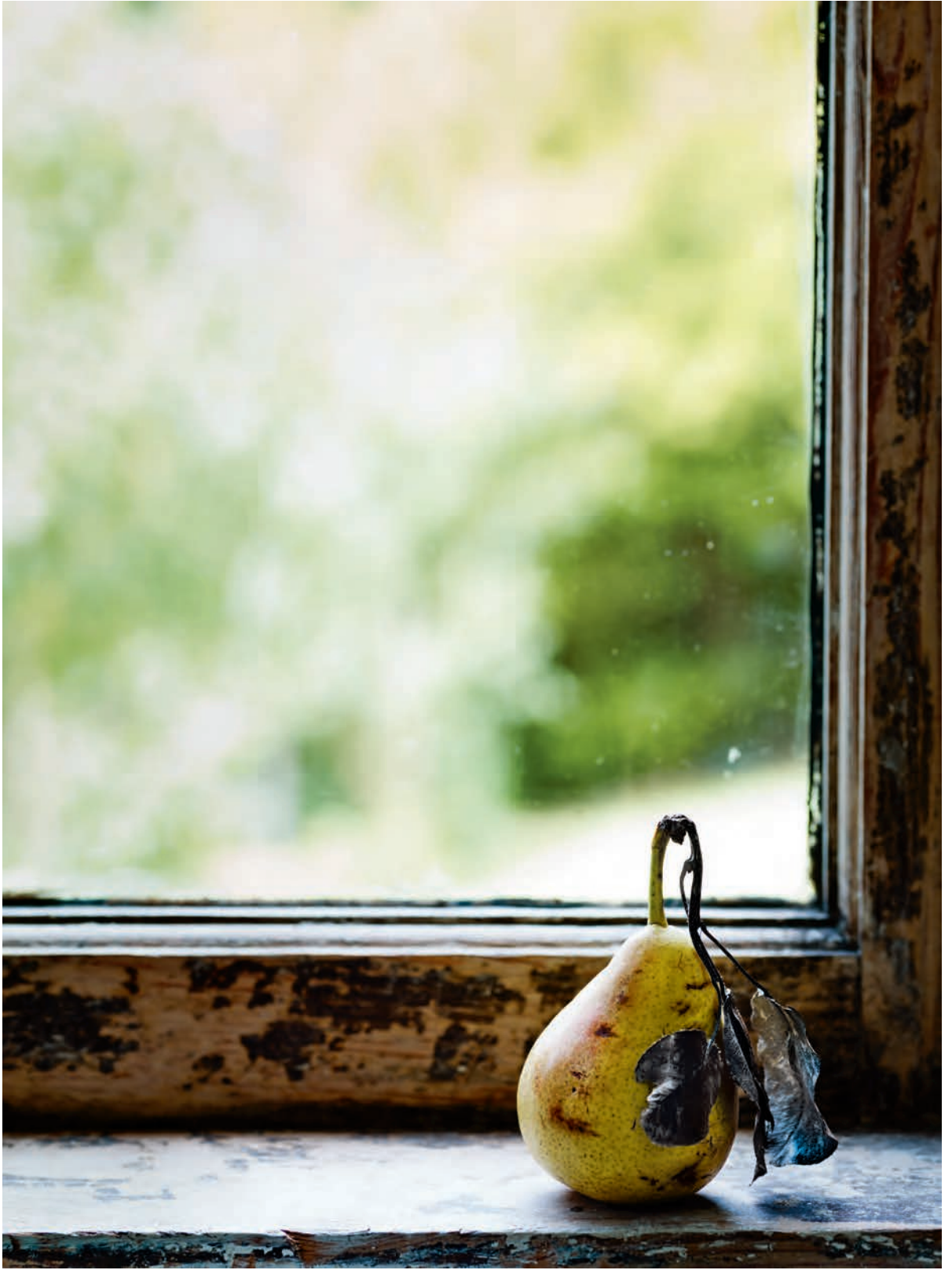


het nieuwe **VEGALICIOUS**

Alice Hart



FEELGOOD-FOODBIJBEL MET MEER DAN
200 HEERLIJKE VEGETARISCHE RECEPTEN



Inhoud

06-011	Inleiding
012-055	Hoofdstuk 1: De ochtenden
056-089	Hoofdstuk 2: Klein maar fijn
090-121	Hoofdstuk 3: Snel
122-155	Hoofdstuk 4: Zuinig
156-195	Hoofdstuk 5: Gezelschappen
196-225	Hoofdstuk 6: Granen
226-269	Hoofdstuk 7: Soort van rauw
270-301	Hoofdstuk 8: Nagerechten
302-321	Hoofdstuk 9: Voorraadkast
324-331	Register





HOOFDSTUK.I

D E O C H T E N D E N



Zoete aardappelkoekjes met limoen en avocado

Een mooi klein gerechtje dat geschikt is voor een vrolijke lunch en voor een ontbijt in een lui weekend. Maak het in een koekenpan met een doorsnede van 23 cm als je geen eenpersoonskoekenpannetjes hebt en verdeel het in vieren om te serveren. Je kunt 3 losgeklopte eieren door het beslag van zoete aardappels spatelen, hoewel de koekjes dan meer op frittata zullen lijken. Bovenop past dan een gepocheerd ei (met de avocado natuurlijk en extra hete saus).

VOOR 4 PERSONEN

- 3 middelgrote zoete aardappels (ongeveer 600 g), geschild en grofgeraspt
- 1 kleine rode ui, fijngehakt
- 2 knoflooktenen, gekneusd
- 1 stuk verse gemberwortel ter grootte van een duim, geschild en fijngeraspt
- 2 el maïzena
- 2 el volkoren rijstmeel
- 2 rode chilipepers, 1 fijngehakt en 1 in dunne ringetjes gesneden
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 1 grote handvol korianderblaadjes, grofgehakt
- 6 el olijfolie of kokosboter, gesmolten
- 2 rijpe avocado's, gehalveerd en ontpit
- 2 limoenen, 1 uitgeperst en 1 in vieren gesneden

Spoel in een vergiet onder koud stromend water de geraspte zoete aardappel af totdat het water vrijwel helder is. Knijp al het overtollige water uit de afgespoelde rasp in een schone theedoek. Kieper dan in een grote mengkom.

Voeg de ui, knoflook, gemberwortel, maïzena, rijstmeel, gehakte chilipeper, zout en peper, ongeveer 1 eetlepel korianderblaadjes en 2 eetlepels van de olijfolie of gesmolten kokosboter toe en meng alles goed door elkaar.

Verdeel de resterende olijfolie of gesmolten kokosboter over 4 gietijzeren koekenpannetjes of koekenpannetjes met dikke bodem – of een koekenpan van 23 cm doorsnede voor een grote koek – en zet op hoog vuur. Doe een kwart van het aardappelbeslag in elk pannetje of alles in de grote pan (het moet duidelijk sissen) en maak het beslag goed plat met een spatel. Draai het vuur op matig.

Bak elk aardappelkoekje 3-5 minuten (misschien iets langer voor de grote koek), haal dan een pannenkoekmes of een spatel langs de randen, laat elk koekje op een plat bord glijden en dan weer in de pan met de andere kant boven. (Probeer ze niet in de pan om te gooien tenzij je de zwarte band hebt.) Zet nog ongeveer 3 minuten op het vuur totdat de onderkant mooi bruin is.

Schep het vruchtvlees van de avocado's met een lepel uit hun schil en prak dit grof met een beetje limoensap, de rest van de korianderblaadjes, de ringetjes chilipeper en peper en zout naar smaak. Serveer de aardappelkoekjes met het avocadomengsel erbovenop geschept en de limoenpartjes om eroverheen uit te knijpen.



Thaise groene maissoep

Als je bedenkt dat de basis van deze soep, geïnspireerd op een Thaise groene currypasta, tamelijk pittig is, is deze (veganistische) soep verbazingwekkend troostrijk, dankzij de volle smaak van maïs, kokosmelk en cashewnoten. Als je weinig tijd hebt, gebruik dan een paar lepels gekochte Thaise groene currypasta en 250 g diepvriesmaïskorrels in plaats van de verse varianten uit het recept.

VOOR 4 PERSONEN

- 100 g cashewnoten, grofgehakt
- 2 sjalotjes, gepeld en grofgehakt
- 1 grote knoflookteen, gekneusd
- 1 stuk verse gemberwortel ter grootte van een duim, geschild en grofgehakt
- 2 djerook poeroetblaadjes, vers of uit de diepvries
- 2 stengels citroengras, buitenste blad verwijderd, de rest grofgehakt
- 1 groene chilipeper, desgewenst van zaadjes ontdaan, grofgehakt
- 1 klein bosje koriander, blaadjes van de steeltjes gehaald
- 2 el arachideolie
- 2 grote maïskolven, de korrels eraf gesneden
- 1 blik van 400 ml kokosmelk
- 400 ml groentebouillon (gebruik het lege blik van de kokosmelk om deze af te meten)
- 1-2 kneepjes limoensap, of naar smaak
- 1 klein handjevol Thaise babybasilicum- of korianderblaadjes, om te serveren

Doe de cashewnoten in een kom en giet er zoveel water bij dat ze onder staan. Zet 15 minuten opzij om zacht te worden.

Maal de sjalotjes, knoflook, gemberwortel, djerook poeroetblaadjes, het citroengras, de groene chilipeper en koriandersteeltjes in de kleine kom van een keukenmachine fijn. Stop de keukenmachine een paar keer en schraap langs de wanden van de kom totdat alles heel fijn gemalen is.

Doe de arachideolie in een soeppan op matig-laag vuur. Voeg het fijn gemalen mengsel toe en bak zachtjes onder regelmatig roeren ongeveer 10 minuten totdat alles zacht is en gaat geuren, maar nog niet erg kleurt.

Laat de cashewnoten uitlekken en doe ze in de pan. Laat ze een paar minuten meebakken. Kieper er de maïskorrels bij en roerbak nog 5 minuten. Giet er nu de kokosmelk en de groentebouillon bij. Breng aan de kook en laat 15-20 minuten zachtjes koken. Roer er dan de korianderblaadjes door.

Pureer de soep in de pan met een staafmixer totdat hij glad is of houd een bekervol achter en pureer in 2 porties in de keukenmachine. Houd in beide gevallen een kleine hoeveelheid niet-gepureerde soep achter, dat geeft een welkome textuur.

Proef en breng zo nodig op smaak: een kneepje limoensap pept de smaken op, dus doe er een beetje bij, proef en besluit dan of je er nog meer bij wilt doen. Verdeel de soep over voorverwarmde kommen en strooi er Thaise babybasilicum- of korianderblaadjes over, voor extra geurigheid.







Eerste druk, 2016

Tweede druk, 2018

Oorspronkelijke titel: *The New Vegetarian*

Oorspronkelijk uitgegeven in Engeland door Square Peg,
onderdeel van Penguin Random House UK, 2016

Copyright © Alice Hart 2016

Fotografie © Emma Lee 2016

Alice Hart asserted her right to be identified as the author of this Work
in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Barbara Luijken en Marijke Overpelt, Overveen

Culinaire redactie: Martine Steenstra

Ontwerp omslag: Welmoet de Graaf

Opmaak: Studio Brouwer, Haarlem

ISBN 978 90 215 6956 7

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker,
noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van
eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

het nieuwe VEGALICIOUS



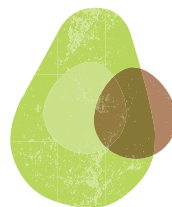
*‘Met dit soort boeken
wordt duurzaam eten een plezier’*

Johannes van Dam over Vegalicious



*‘Het beste vegetarische kookboek
waaruit ik ooit heb gekookt. Iedere
food lover zou dit moeten hebben’*

Diana Henry



Voor iedereen die – altijd of af en toe – geen vlees wil eten, bevat *Het nieuwe Vegalicious* meer dan 200 vegetarische gerechten. Feelgood recepten die bewijzen dat een maaltijd zonder vlees of vis gezond en voedzaam en vooral heel lekker is. Van ontbijt tot nagerecht, van groenten en granen tot raw food: dit is de vegetarische foodbijbel van nu!

Alice Hart is auteur, foodstylist en kok en publiceert over eten in o.a. *The New York Times*, *The Guardian* en *The Times*. Haar vegetarische gerechten zijn een kleurrijk en kruidig feest van pure ingrediënten.



9 789021 569567

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen