



SO VEGAN
EASY

SNELLE EN SIMPELE PLANTAARDIGE RECEPTEN MET
INGREDIËNTEN DIE JE (WAARSCHIJNLIJK) AL IN HUIS HEBT

ROXY POPE + BEN POOK

VERTAALD DOOR ROSELLE DE JONG

FOTOGRAFIE
YUKI SUGIURA

SPECTRUM

WELKOM BIJ SO VEGAN

6 ————— 15

DESSERTS

180 ————— 209

15 MINUTEN OF MINDER

16 ————— 69

VOEDINGSWAARDEN

210 ————— 215

15-30 MINUTEN

70 ————— 139

REGISTER

216 ————— 221

30 MINUTEN OF MEER

140 ————— 179

DANKWOORD

222 ————— 223

WELKOM BIJ SO VEGAN

Wij zijn Roxy en Ben – alias SO VEGAN. We zijn een plant-powered stel dat er echt in gelooft dat het eten dat we kiezen een positieve impact kan hebben op onze gezondheid en op de planeet. En dan hebben we het niet over zomaar eten. We hebben het over vegan gerechten met maximale smaak en minimaal gedoe.

Net zoals veel andere mensen zijn we bijna altijd met eten bezig. We worden 's morgens wakker en denken meteen aan al het heerlijke eten waar we die dag onze magen mee gaan vullen. Dat komt natuurlijk doordat we bijna de hele dag in de keuken staan, maar we zijn er bovenal van overtuigd dat koken een hobby is die je zo leuk mogelijk moet maken. Het is iets waar wij mensen zo'n beetje de meeste tijd aan besteden dus er is geen reden waarom we er niet zo veel mogelijk plezier aan zouden beleven.

Maar al te vaak lijkt het klaarmaken van voedszaam vegan eten ingewikkeld en tijdrovend, waardoor het moeilijk is van het koken te genieten. Daarom staan er in dit boek – *So vegan easy* – 100 supersimpele lunches, avondmaaltijden en desserts die je leven fundamenteel eenvoudiger maken. We hebben het over rechttoe rechtaan maaltijden die niet alleen goed voor jou en de planeet zijn, maar die ook leuk zijn om te bereiden.

We hebben besloten dit boek in vier hoofdstukken te verdelen: '15 minuten of minder', '15-30 minuten', '30 minuten of meer' en 'Desserts'.

Het is onze bedoeling dat je *So vegan easy* openslaat en meteen een gerecht vindt dat naadloos bij je drukke leven aansluit. Door de opzet van het boek kun je makkelijk je maaltijden plannen omdat je direct ziet hoelang het duurt om ze klaar te maken. Wil je op een zondagmiddag indruk maken op vrienden of familie? Kijk dan bij '30 minuten of meer'. Op de desserts na biedt elk recept een heerlijk gerecht dat geschikt is als lunch of avondmaaltijd, en vaak als beide.

Onze kookfilosofie volgt een aantal eenvoudige principes: we willen mensen inspireren om vegan eten te koken dat toegankelijk, voedszaam en lekker is. Dit is de basis voor al onze recepten, dus je kunt hier heel veel watertandwaardige maaltijden verwachten die betaalbaar zijn, die je maakt met eenvoudig te vinden ingrediënten, die eiwitrijk zijn en waar je heel simpel een glutenvrije versie van maakt.

We hebben dit boek ook geschreven omdat het nog nooit zo belangrijk is geweest om meer planten te eten. Steeds meer onderzoeken tonen aan dat minder vlees en zuivel eten – en die vervangen door plantaardig voedsel – grote impact kan hebben op het aanpakken van de klimaatcrisis. Ons platform SO VEGAN is opgericht om je de vaardigheden en tools te geven die je nodig hebt om deze uitdaging aan te gaan, en *So vegan easy* is de volgende stap in deze missie.

Dus zie dit boek als je gereedschapskist vol eenvoudige recepten die je gaat helpen om gezonder, planeetvriendelijk voedsel te eten, terwijl je geniet van een van de beste dingen in het leven: koken.



CURRY MET CITROENGRAS + KOKOS

Dit is de curry die we maken als we iets lichts willen eten in de zomer. Heb je geen keukenmachine of blender om de currypasta te maken, dan kun je een vijzel en stamper gebruiken of gewoon de ingrediënten zo fijn mogelijk snijden. Wees niet bescheiden met de kruiden: die voegen hier juist lekker veel geur en smaak toe.

NODIG: BLENDER OF KEUKENMACHINE / WOK OF KOEKENPAN / PAN

VOOR 3 PORTIES / BEREIDEN 10 MIN / FORNUIS 5 MIN

5 tenen knoflook, gepeld
duim verse gember (30 g),
geschild
3 stengels citroengras,
buitenste lagen
verwijderd, rest
grofgesneden
2 groene chilipepers
grote hand vers Thais
basilicum of gewoon
basilicum (20 g), plus
extra blaadjes
bos verse koriander (30 g),
plus extra blaadjes
½ tl gemalen komijn
2 blikjes van 400 ml
kokosmelk
plantaardige olie
zout + peper
160 g rijstnoedels
150 g peultjes
1 wortel, in linten

- 1 Maak de groene currypasta: pureer de knoflook, gember, het citroengras, 1 groene chilipeper (zonder zaadjes als je niet van pittig houdt), het basilicum, de koriander, komijn en 4 eetlepels kokosmelk in een krachtige blender of keukenmachine tot een gladde pasta.
- 2 Verhit een scheutje olie in een wok of koekenpan op hoog vuur. Bak de currypasta 1 minuut en schenk dan de rest van de kokosmelk erbij. Verhit een paar minuten. Proef en breng op smaak met flink wat zout en peper.
- 3 Kook intussen de noedels al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
- 4 Voeg de peultjes en wortellinten toe aan de wok en kook 30 seconden mee. Verdeel de noedels over kommen en schenk de curry erover. Snijd de tweede chilipeper in ringetjes en strooi die erover, samen met wat koriander- en basilicumblaadjes.





15-30 MINUTEN

'ZALM'WORTEL + MISOBOTER OP TOAST

Voor we vegan waren, hadden we nooit gedacht dat we ooit 'zalm'wortel zouden eten, laat staan met een stevige misoboter op knapperig brood. We gebruiken hier witte miso omdat dat zoeter en subtieler van smaak is, maar je kunt ook andere miso gebruiken.

NODIG: **GROTE MENGKOM / KOMMETJE**

VOOR **2 PORTIES** / BEREIDEN **20 MIN** / OVEN EN FORNUIS **0 MIN**

2 wortels
½ el kappertjes, plus 1½ el
vocht uit het potje
1 el olijfolie
1½ el citroensap
hand verse dille (15 g),
fijngesneden
zout + peper
4 sneden zuurdesembrood,
geroosterd
1 avocado, geschild + in
plakjes
hand groene slablaadjes

VOOR DE MISOBOTER

3 el vegan boter of
margarine
1 tl miso (wij gebruiken
witte)
1 teentje knoflook, gepeld
+ fijngesneden

- 1 Schaaf met een dunschiller linten van de wortels en doe ze met de kappertjes, het kappertjesvocht, de olijfolie, het citroensap, het grootste deel van de dille en wat zout en peper in een grote mengkom. Schep om en laat 15 minuten marinieren.
- 2 Roer intussen in een kommetje de ingrediënten voor de misoboter door elkaar met de rest van de dille.
- 3 Stel de sneetjes toast samen: besmeer het brood met de misoboter. Haal de wortel uit de marinade en knijp er voorzichtig overtollig vocht uit. Leg de wortel op het beboterde brood, verdeel de avocado en slablaadjes erover en dien op.

RAMEN MET TERIYAKIBALLETJES

Deze lekkere ramen is niet echt conventioneel maar geloof ons als we zeggen dat hij alles bevat wat je van een kom noedels verwacht. We gebruiken gewone tarwenoedels maar je kunt ook andere soorten gebruiken. Je kunt ook de amandelpasta vervangen door pindakaas of tahin.

NODIG: **KEUKENMACHINE / BAKPLAAT / BAKPAPIER / GROTE PAN / KOMMETJE**

VOOR **4 PORTIES** / BEREIDEN **13 MIN** / OVEN EN FORNUIS **17 MIN**

2 blikjes van 400 g zwarte bonen, afgespoeld + uitgelekt
 duim verse gember (30 g), geschild + fijngesneden
 50 g havervlokken
 60 g walnoten
 30 g broodkruimels (wij gebruiken panko)
 1 tl sesamolie
 3 el teriyakisaus
 200 g tarwenoedels
 3 el miso (wij gebruiken miso van bruine rijst)
 3 el amandelpasta
 1 l groentebouillon
 2 stronkjes paksoi, bladeren losgehaald + afgespoeld
 3 lente-uien, in de lengte fijngesneden

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Doe de bonen, gember, havervlokken, walnoten, broodkruimels, sesamolie en 1 eetlepel teriyakisaus in een keukenmachine en druk op de pulseknop tot een grofgehakte, samenhangende massa ontstaat, maar hak niet te lang.
- 2 Vorm 16 balletjes van het bonenmengsel en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 15 minuten in de oven, bestrijk ze met de andere 2 eetlepels teriyakisaus en bak ze nog 2 minuten.
- 3 Kook intussen de noedels in een grote pan kokend water al dente, giet af, spoel af onder de koude kraan en zet opzij.
- 4 Roer in een kommetje de miso, amandelpasta en 200 milliliter water door elkaar tot je een glad, schenkbaar mengsel hebt en zet opzij.
- 5 Schenk de groentebouillon in de pan waar je de noedels in hebt gekookt en schenk er 500 milliliter kokend water bij. Breng aan de kook, voeg de paksoibladeren toe en kook 60 seconden. Draai het vuur uit en roer er langzaam, theelepel voor theelepel, het misomengsel door, zodat de amandelpasta niet schift.
- 6 Verdeel de gare noedels over kommen, schenk de misobouillon erover en schep dan de balletjes, paksoi en fijngesneden lente-ui erin.

VRIEZERVRIENDELIJK (ALLEEN DE BALLETTJES)
GLUTENVRIJ (GEBRUIK GV BROODKRUIMELS + NOEDEL)

BLOEMKOOLSCHIJVEN MET MOSTERDKORST

Toen we jong waren bestond ons dieet heel eenvoudig uit vlees, aardappels en groente. Er is sindsdien veel veranderd maar eigenlijk missen we die eenvoud van iets bakken en dat met groente eten. Dus daar zijn onze bloemkoolschijven, die we met panko en mosterdkruiden bakken en opdienen met aardappels en geslonken spinazie. Eenvoudig maar zo lekker!

**NODIG: GROTE BAKPLAAT / BAKPAPIER / GROTE PAN /
2 KOMMETJES / GROTE KOEKENPAN**

VOOR 2 PORTIES / BEREIDEN 7 MIN / OVEN EN FORNUIS 20 MIN

1 bloemkool
olijfolie
zout + peper
400 g nieuwe aardappels
1 el grove mosterd
4 el panko-broodkruimels
300 g spinazie
handje verse dille (10 g),
fijngesneden
100 g vegan yoghurt
(wij gebruiken de
haverversie, Griekse stijl)
½ citroen, in partjes

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een grote bakplaat met bakpapier. Trek de bladeren van de bloemkool en snijd de kool door de stronk doormidden. Snijd aan elke kant een schijf van 2 centimeter dik af zodat je er twee hebt (bewaar de rest van de kool voor een andere keer), en leg die op de bakplaat. Besprenkel ze aan beide kanten met olijfolie, bestrooi met zout en peper en bak ze 10 minuten.
- 2 Doe intussen de aardappels in een grote pan en schenk er koud water over. Voeg een snuf zout toe, breng aan de kook en kook ze in 10-15 minuten gaar. Giet af en zet opzij.
- 3 Roer in een kommetje de mosterd, broodkruimels, 1 eetlepel olijfolie en een snufje zout en peper door elkaar. Haal de bloemkool uit de oven, keer de schijven om en schep het kruimelmengsel erover. Zet 10 minuten terug in de oven.
- 4 Doe de spinazie in een grote koekenpan en laat op laag vuur slinken. Roer in een kommetje de dille en yoghurt door elkaar. Dien op: leg elke bloemkoolschijf op een bord naast de aardappels, spinazie, yoghurt en partjes citroen.



FRANSE UIEN-CHAMPIGNONSTOOF

MET KNOFLOOKBROOD

Ben heeft zijn liefde voor koken van zijn vader geërfd. Een van de gerechten die hij het meest maakte, is een troostrijke ovenschotel met knoflookbrood erop. Dat absorbeerde de saus terwijl de bovenkant krokant en goudbruin werd. Als je geen ovenbestendige pan hebt, kun je ook alles in een gewone pan maken en dan de stoof in een ovenschaal overdoen voor je met stap 4 begint.

NODIG: DIEPE OVENBESTENDIGE PAN / KOMMETJE

VOOR 4 PORTIES / BEREIDEN 10 MIN / FORNUIS EN GRILL 54 MIN

4 el vegan boter of margarine
600 g kastanjechampignons
4 grote uien (1 kg), gepeld + gesnipperd
zout + peper
3 takjes verse tijm, alleen de blaadjes
2 laurierblaadjes
6 tenen knoflook, gepeld + fijngesneden
2 el bloem
200 ml vegan droge witte wijn
500 ml groentebouillon
1 tl fijne suiker
1 stokbrood
handje verse peterselie (10 g), fijngesneden

- 1 Smelt 1 eetlepel boter in een diepe ovenbestendige pan op matig-hoog vuur, voeg de champignons toe en bak ze heel, 10 minuten tot al het vocht is verdampt en ze bruin worden. Schep ze uit de pan en zet opzij.
- 2 Voeg nog 1 eetlepel boter toe en bak de uien 8-10 minuten met een snufje zout, tot ze bruin worden. Voeg de tijm- en laurierblaadjes en twee derde van de knoflook toe, draai het vuur laag en bak 20 minuten zachtjes; roer af en toe.
- 3 Roer de bloem erdoor en bak 1 minuut mee. Draai het vuur wat hoger, schenk de wijn erbij en laat 2 minuten koken. Schenk de bouillon erbij, voeg de suiker en champignons toe en laat de stoof 10 minuten sudderen tot de saus is ingekookt.
- 4 Snijd intussen het stokbrood in sneden van 2 centimeter dik. Meng de overgebleven 2 eetlepels boter met de rest van de knoflook en de fijngesneden peterselie en besmeer de sneden brood aan één kant met de knoflookboter. Leg ze op de stoof met de beboterde kant naar boven en zet de pan 3-5 minuten onder de grill tot het brood goudbruin is.

VRIEZERVRIENDELIJK (ZONDER KNOFLOOKBROOD)

GLUTENVRIJ (GEBRUIK GV BLOEM + STOKBROOD)

ÉÉN PAN



PLAATTAART MET CHIA + ZOMERFRUIT

Je kunt deze prachtige plaattaart gebruiken als basis voor elke soort fruit. Bak het deeg, voeg de chiayoghurt toe en maak af met banaan, kiwi, mango, druiven – of wat je nog meer in de fruitschaal hebt liggen.

NODIG: **KOMMETJE / GROTE BAKPLAAT / BAKPAPIER**

VOOR **8 PORTIES** / BEREIDEN **10 MIN** / OVEN **10 MIN** + AFKOELEN **20 MIN**

2 tl chiazaad
 ½ el vanille-extract
 240 g vegan yoghurt
 (wij gebruiken de
 haverversie)
 1 el ahornsirop, plus extra
 1 vel van 320 g vegan
 bladerdeeg
 3 rijpe nectarines,
 gehalveerd + in partjes
 van 1 cm
 150 g bosvruchten (wij
 gebruiken aardbeien,
 blauwe bessen +
 frambozen)
 paar blaadjes munt

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- 2 Roer in een kommetje het chiazaad, vanille-extract, de yoghurt en ahornsirop door elkaar. Zet in de koelkast terwijl je verdergaat.
- 3 Leg het deegvel uitgerold op een grote bakplaat; laat het bakpapier uit de verpakking eronder liggen (knip eventueel het bakpapier af zodat het op de bakplaat past). Snijd het deeg rondom op 1 centimeter van de rand in en maak in het midden een paar sneetjes met een mes zodat de stoom kan ontsnappen. Bestrijk het deeg helemaal met ahornsirop en bak 10-15 minuten tot het goudbruin is.
- 4 Is het deeg klaar, druk dan het midden deel plat als dat tijdens het bakken wat omhoog is gekomen, en laat afkoelen.
- 5 Smeer de chiayoghurt binnen de rand over het deeg, leg het fruit erop en maak af met nog een beetje ahornsirop en wat blaadjes munt. Je kunt de taart het best meteen eten maar restjes blijven 1-2 dagen goed in een afgesloten bewaardoos in de koelkast.

