

Ghislaine Voogd

Culinaire redactie Marjan Jordan
Ontwerp omslag & binnenwerk Dog and Pony, Amsterdam
Lifestyle- & foodfotografie Nina Nijland
Foodstyling Nina Nijland & Ghislaine Voogd
Culinaire ondersteuning Yasmine Marara
Servies SANTÉ Amsterdam (www.santeamsterdam.com),
Sissy-Boy, Dille & Kamille





Met dank aan Enzo Pérès-Labourdette, Max Nijland & Maran
Kuijvenhoven, Claire Boom & Koen van 't Geloof (Recover Food
www.recoverfood.nl), Romee Stapel (hair & make-up, @romeestapel),
Marsha de Vries (covershoot, de Krullenspecialist)

ISBN 978 90 00 39497 5
NUR 444

© 2024 Ghislaine Voogd
© 2024 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2024

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl
www.veggilaine.nl

 Spectrum Life
 @spectrumboeken
 @veggilaine
 @veggilaine

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm
of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining
van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.

veggilaine

Meer dan 60
succesrecepten
van een levenslange
vegetariër

Spectrum

inhoud



Voorwoord	9	Cannellinibonendip met geroosterde paprika	 58	Gebakken gnocchi met citroen, venkel en spinazie	102	Easy peasy knapperige tahinkoeken	 152
Tien tips	12	Loaded fattoush hummus met knapperige za'atar broodchips	 60	Bietenrisotto met burrata en walnootkruim	104	Sinaasappelbrownies met kardemom en zeezout	 154
Boodschappenlijst voor de toko	14	Burrata met dubbelgedopte tuinbonen en kruidenvinaigrette	62	Groene speltrisotto	 106	Carrotcake-bananenbrood	156
Makkelijk brood		Turkse çilbir (Turks ei)	64	Ravioli met aubergine en gorgonzolacrème	108	No-bake chocoladetaart	 158
<i>brood bakken: een introductie</i>						Mango matcha-tiramisu	160
Robuust & makkelijk meergranenbrood met zaden en pitten	 22					Bloedsinaasappel-amandelcake	162
De meest fluffy focaccia in drie varianten	 24	Salades				Daans blauwebessencheesecake	164
De lekkerste pita's ooit	 26	Smashed komkommersalade	 68	Toko			
Meergranen knoflooknaan	 28	Tomatensalade die past bij (bijna) alles	 70	Knapperige tofudumplings	 112	Smaakmakers	
Za'atar feta scones	30	Mijn lievelingssalade met crispy chili-olie	 72	Palak paneer met bruine linzen (Indiase spinaziecurry)	 114	Vegan kimchi	 168
		Lauwarme knoflooktomaatjes met burrata, avocado en ingelegde sjalotjes	74	Tteokbokki	 116	Groentepickles	 170
		Gemarineerde linsensalade met mozzarella en gebakken hazelnoten	 76	Gochujang udon noodles met geraspte tofu en bimi	 118	Miso-, kruiden- en chiliboter	 172
		Zomerse halloumisalade met groene asperges en nectarine	78	Gele kikkererwtencurry met sperziebonen en geroosterde kokos	 120	Crispy chili-olie	 174
		Herfstsalade met pompoen, spruitjes en feta	 80	Japanse okonomiyaki	 122	Zuurdesembrood	
		Parelcoussoussalade met kazige kerriebloemkool en amandelen	82	Hutspot met tempeh en sajoerboontjes	 124	Zuurdesemstarter	 178
		Soep		Kazige kimchi noodles	 126	Basisrecept voor zuurdesembrood	 180
		Wortel-pindasoep met sticky tempeh	 86	Hyperfixatie miso-ei	128	Dankwoord	184
		Gevulde tomatensoep met orzo, dille en feta	 88	Uit de oven		Register	186
		Tom kha kai <i>inspired</i> soep met oesterzwammen en tofu	 90	Plaattaart met pompoen, prei en feta	 132		
		Courgette-blauwekaassoep met tuinerwtjes	92	Broccoliquiche met gruyère en spicy pijnboompitten	134		
		Mediterraans		Tomaten tarte tatin	 136		
		Snelle pasta met crispy chili-olie	96	Tofutaco's	 138		
		Tomatenorzo met aubergine en halloumi	98	Paddenstoelengalette met gekaramelliseerde ui	 140		
		Romige hüttenkäsepasta met zongedroogde tomaatjes	100	Linzenlasagne met ricotta	142		
				Geroosterde spitskool met geraspte tomaat en romige tahinyoghurt	 144		
				Indiase aubergine tikka kahti rolls met paneer en frisse munt-korianderdressing	 146		
				Toet			
				Vegan miso-bananenbrood met pure chocolade en pecannoten	 150		

 vegan

 vegan optie



Voorwoord

Ik zal maar direct met de deur in huis vallen: ik kon tot mijn zeventiende levensjaar absoluut NIET koken.

Ik ben opgevoed door mijn moeder: een pittige, onafhankelijke tante die op jonge leeftijd al heel goed wist wat ze wilde. Als kind was ze dol op dieren en absoluut niet dol op dieren eten. Uiteindelijk besloot ze op haar zestiende: ik ga nooit meer vlees en vis eten. In die tijd een behoorlijk dappere keuze, aangezien het betekende dat je indirect was aangewezen op de keuze tussen friet of een geïmproviseerde omelet in een gemiddeld, goed restaurant.

Eigenlijk had ik dit boek nooit kunnen schrijven zonder mijn moeder. Zij is namelijk de reden dat ik al heel mijn leven vegetariër ben. Toen mijn moeder beviel van mij, haar eerste kindje, werden er al snel twee keuzes gemaakt die mij mijn hele leven zouden blijven achtervolgen.

Keuze 1: ik geef haar een onmogelijk uit te spreken naam (je spreekt het dus uit als Zjie-lè-ne).

Keuze 2: ik voed haar vegetarisch op.

"Ik was me eigenlijk niet bewust van het feit dat ik niet kon koken totdat ik op kamers ging."

Thuis kookte mijn moeder altijd en bemoeide ik me niet echt met het eten. Toen ik besloot dat ik op kamers wilde, had ik al snel een plekje gevonden: een kamer van 11 vierkante meter in een gemengd studentenhuis met 25 (!) andere huisgenoten. Het huis telde in totaal vier (gore) keukens. Mijn eerste avond alleen besloot ik het erop te wagen en macaroni te maken. Na dik een uur ploeteren in de meest krakemikkige keuken die je je kunt voorstellen, was ik eindelijk klaar. Tenminste... tot ik de eerste hap nam.

"Ik werd direct overvallen door een mix van teleurstellende smaakloosheid en overgare pasta."

Hoe kon dit gebeuren? Ik had toch alle stappen gevolgd? Een paar weken later viel het kwartje pas, toen ik met een vriendin ging koken bij mij thuis. Ze vroeg waar het zout stond. Zout! Ik had geen zout gebruikt! Dat was mijn eerste culinaire les: zonder zout geen smaak.

Culinair gezien maakte ik in die periode geen sprongen. Wanneer ik alleen at, ging ik vaak voor de veilige opties: *take-away noodles*, maaltijdsalades en diepvriespizza. Een paar maanden later verhuisde ik naar een kleiner studentenhuis met vijf andere vrouwelijke huisgenoten. Tot mijn opluchting had dit huis een keuken waarin alles het deed en het allermooiste: een bak met huis-knoflook en huis-ui. Hier leerde ik meer over eten dan ik in mijn gehele achttienjarige bestaan had geleerd. Waar mijn oude huisgenoten boos werden over het feit dat ik vegetariër was en dit niet had verteld tijdens het hospiteren (ja, echt), bleek mijn nieuwe huis geen problemen te hebben met mijn dieet. Integendeel: ik had zelfs een huisgenoot die ook al heel haar leven vegetariër was. En zo begonnen mijn culinaire wortels zich langzaam te gronden. Tijdens onze wekelijkse bezoeken aan de markt, toko en de Midde-Oosterse buurtsupermarkten ontdekte ik ook een andere passie: boodschappen doen.

Naast mijn studie werkte ik als bijbaan in een ontbijtzaakje. Veel van de producten – granola, cakes, bananenbrood – die we daar verkochten, bakten we zelf. Het ambachtelijk bezig zijn vond ik heerlijk. Tot de eerste lockdown in februari 2020 roet in het eten gooide. Al snel begon de verveling toe te slaan en ging ik, net als de rest van Nederland, op zoek naar een hobby. Al snel besloot ik mijn opgedane bak- en ontbijtskills thuis toe te passen.

Ik begon met het maken van granola, bananenbrood en overnight oats en al snel werd mijn ontbijt echt het hoogtepunt van mijn dag. Omdat ik toch zeeën van tijd had, besloot ik me ook meer te verdiepen in lunch en diner en begon ik steeds vaker te koken, totdat ik elke dag in de keuken stond. Van de creaties die ik maakte deelde ik foto's op Instagram vanuit de gedachte dat er misschien meer mensen waren die een corona-uitlaatklep zochten.

Eerst postte ik anoniem en in het Engels, maar al snel ging ik over naar het Nederlands en begon ik ook meer van mijzelf te laten zien. Ik merkte dat ik er ontzettend veel plezier uit haalde om mensen in mijn Instagram stories mee te nemen in mijn dagelijkse bezigheden, vooral rondom eten. Zeker toen ik eenmaal van Leiden naar Amsterdam verhuisde, waar natuurlijk ontelbaar veel goede restaurants, (zuurdesem)bakkers en toko's te vinden zijn, ging er een food-walhalla voor mij open. Ook op vakanties en festivals deelde ik tips over wat en waar ik at. Deze 'eettips' werden met ontzettend veel enthousiasme ontvangen door alle mede 'foodies' die mij volgden. Ik kreeg berichten van volgers die onder andere in Istanbul, Londen en Parijs dezelfde eetplekken bezochten als ik.

Ook na de lockdowns bleef ik me verdiepen in verschillende keukens en bleef ik actief recepten delen. Ondertussen studeerde ik af en vond ik een leuke fulltimebaan als onderwijsadviseur en trainer aan de Universiteit Leiden. Eind 2022 lanceerde ik mijn eerste e-book VEGGI. De reacties op het e-book waren beter dan ik ooit had durven dromen. Dit gaf me het zelfvertrouwen om de sprong in het diepe te wagen, mijn baan als onderwijsadviseur op te zeggen en me volledig op Veggilaine te richten. De tijd die ik hiermee won, stak ik onder andere in het oefenen met brood bakken, het leren editen van video's en het maken van een tweede e-book, VEGGI TO-GO.

En nu is er dit boek, een écht boek. Een bundeling van al mijn favoriete smaken, keukens en gerechten. Een kookboek geschreven door iemand die zich tien jaar geleden niet eens realiseerde dat ze zout moest gebruiken tijdens het koken.

"De conclusie van dit verhaal: slechte koks bestaan niet."

Als ik me had neergelegd bij de gedachte dat ik niet kon koken, maakte ik nu nog zoutloze macaroni. Een goede kok word je pas als je jezelf de tijd gunt om iets onder de knie te krijgen.

Ik wens je heel veel lees-, kook- en bakplezier met dit kookboek!

Liefs,

Ghislaine





Loaded fattoush hummus met knapperige za'atar broodchips

Ik vind hummus heerlijk, maar als dip mist het voor mij vaak de wow-factor. Tot ik ontdekte dat je hummus beter kunt zien als een stabiele basis, een anker, die met de juiste toppings pas echt floreert. Een perfecte topping voor hummus is fattoush: een populaire Libanese salade met veel verse kruiden en knapperig platbrood. Het platbrood gebruik je hier als een soort nacho die je vollaadt met hummus en salade en dan in één hap opeet.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Leg de stukken platbrood op de bakplaat, besprenkel rijkelijk met de olijfolie en bestrooi met de za'atar. Rooster het brood 8-10 minuten in de oven.

Een niet verplichte maar wel essentiële stap voor de perfecte romige hummus is het ontvellen van de kikkererwten. Het duurt even, maar het maakt een wereld van verschil voor de textuur van je hummus. Hummus gemaakt met niet-ontvelde kikkererwten kan wat korrelig worden. Het ontvellen doe je als volgt: je neemt een kikkererwt tussen je duim en wijsvinger, knijpt en floep: de erwt springt uit het velletje. Je kunt dit zowel doen met kikkererwten uit blik als met vers gekookte kikkererwten.

Meng de kikkererwten met de tahin, olijfolie, het citroensap, de knoflook, komijn, het zout en water in een keukenmachine en mix tot een gladde hummus. Schraap tussendoor af en toe de zijanten schoon. Proef de hummus en breng eventueel op smaak met extra zout en/of citroensap.

Gebruik tot slot een lepel om de hummus uit te spreiden over een server-schaal of bord. Meng alle ingrediënten voor de fattoush in een kom.

Leg de fattoush op de romige hummus, garneer met de granaatappelmelasse, olijfolie en eventueel wat feta en gekonfijte citroen. Serveer met de broodchips.

Let op Als je gedroogde kikkererwten gebruikt, moet je deze eerst minstens 12 uur wellen en koken volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voor
4 personen

Bereidingstijd
30 minuten

V

Ingrediënten

Voor de broodchips

4 (oude) Libanese platbroden, in kwarten
3 el olijfolie
2 el za'atar

Voor de hummus

150 g gedroogde kikkererwten, geweekt en gekookt, of gebruik 1 blik kikkererwten (à 400 g), uitgelekt en afgespoeld
75 g tahin
4 el extra vierge olijfolie
4 el citroensap
1 teen knoflook
1 el gemalen komijn
½ tl zout
150-200 ml koud water

Voor de fattoush

250 g snackkommers, in halve rondjes
1 rode ui, in dunne halve ringen of ingelegde rode ui (zie pag. 170)
2 tomaten, in kleine blokjes
15 g verse bladpeterselie, fijngesneden
15 g verse munt, fijngesneden
2 el extra vierge olijfolie
2 el citroensap
1 tl sumak
zout

Toppings

granaatappelmelasse
extra vierge olijfolie
optioneel: verkruimelde (vegan) feta
optioneel: gekonfijte citroen uit pot

Benodigheden

keukenmachine

Zomerse halloumisalade met groene asperges en nectarine

Deze zomerse salade brengt me terug naar Corfu, waar mijn vriend en ik een paar weken op vakantie waren. Op de markt hadden we die dag nectarines en halloumi gescoord waarna we deze salade als improvisatiemaaltijd in elkaar flansten. De combinatie van knapperige, gegrilde groene asperges met de zoute, goudbruine halloumi en zoete nectarines was echt onweerstaanbaar. Speciaal voor iedereen die ook wil genieten van onze meest geslaagde improvisatiemaaltijd en een stukje zomers Griekenland!

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op medium vuur. Bak de plakken halloumi aan beide zijden goudbruin en krokant. Schep er 1 eetlepel honing over en haal de pan van het vuur.

Verhit intussen een koekenpan op hoog vuur. Voeg de groene aspergetips toe en bak 2 minuten. Voeg dan 1 eetlepel olijfolie en wat zout en peper toe en roerbak nog 3 minuten. Haal uit de pan en leg op een bord.

Zet de koekenpan terug op het vuur, voeg nog 1 eetlepel olijfolie toe en bak de rode ui 3-4 minuten tot deze glazig en een beetje bruin zijn. Voeg de balsamicoazijn en overige honing toe en bak nog 1 minuut mee.

Leg de gemengde sla op een saladeschaal en verdeel de nectarines of perziken, komkommer, groene aspergetips, rode ui en halloumi erover.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje en breng op smaak met zout en peper. Schenk de dressing over de salade en garneer eventueel met wat noten naar keuze.

Voor
4 personen,
als hoofdgerecht

Bereidingstijd
30 minuten

Ingrediënten

300 g halloumi, in plakken
2 el honing of agavesiroop
300 g groene aspergetips
1 rode ui, in halve ringen
1 el balsamicoazijn
150 g gemengde sla naar keuze
3 rijpe nectarines of perziken, in plakjes
1 komkommer, in halve plakjes
optioneel: handje geroosterde noten zoals pistachenoten of amandelen, fijngehakt
olijfolie, om in te bakken
zout en peper

Voor de dressing

3 el extra vierge olijfolie
1 el honing of agavesiroop
2 el citroensap
2 el balsamicoazijn
blaadjes van 6 takjes verse munt, fijngesneden
optioneel 1 teen knoflook, fijngesneden
zout en peper

Tip Wil je de salade wat vollender maken? Voeg dan gekookte parelcouscous, gemarineerde linzen (zie pag. 76) of avocado toe.





Easy peasy knapperige tahinkoeken

Tahin is een fantastische smaakmaker in hartige gerechten, maar je kunt er ook de allerlekkerste zoetigheden mee maken, zoals deze makkelijke tahinkoeken. Voor dit recept geldt: hoe vloeibaarder de tahin is die je gebruikt, hoe knapperiger je koeken worden. De beste kwaliteit tahin vind je vaak bij de Midden-Oosterse en Noord-Afrikaanse supermarkten. De potten die er het lelijkst uitzien, zijn vaak het lekkerst.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Meng de tahin, eieren en kokosbloesemsuiker in een mengkom. Voeg het zout, vanille-extract, de baking soda en het citroensap toe en meng goed. Het citroensap gebruik je om de baking soda te activeren. Schep tot slot het amandelmeel voorzichtig door de natte ingrediënten. Kneed goed tot je een stevige deegbal kunt vormen van het deeg.

Verdeel het deeg in 9 of 12 gelijke stukken. Gebruik je handpalmen om van elk stukje deeg een balletje te rollen.

Doe het sesamzaad in een bakje en rol elk balletje erdoor tot deze aan alle zijden is bedekt met sesamzaad.

Verdeel de sesamballetjes over de bakplaat. Leg ze niet te dicht op elkaar maar verdeel ze goed over de bakplaat. Bak 15 minuten in de oven.

Haal de koekjes uit de oven en laat volledig afkoelen. De koekjes voelen nog zacht aan als ze uit de oven komen, maar door het afkoelen worden ze heerlijk knapperig vanbuiten.

Voor
12 kleine of
9 grote koeken

Bereidingstijd
10 minuten, plus
15 minuten oventijd

vo

Ingrediënten

200 g tahin (hoe vloeibaarder, hoe beter)
2 eieren, of meng 2 el gebroken lijnzaad met 4 el lauwwarm water en laat 5 minuten rusten
120 g kokosbloesemsuiker
½ tl zout
1 tl vanille-extract
1 tl baking soda
1 tl citroensap
150 g amandelmeel
60 g wit sesamzaad, geroosterd

Tip Serveer de koeken warm met een bolletje vanille- of pistache-ijs ertussen.