

MIKI DUERINCK & KRISTIN LEYBAERT

DONDERDAG VEGGIEDAG KOOKBOEK

FOTOGRAFIE
HEIKKI VERDURME

Standaard Uitgeverij



© 2010 Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv,
Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen en Kristin Leybaert & Miki Duerinck
www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

www.vegetarischekookstudio.be

De campagne 'Donderdag Veggiedag' is een initiatief van EVA vzw
EVA vzw - Ethisch Vegetarisch Alternatief
Sint Pietersnieuwstraat 130
B-9000 Gent
info@vegetarisme.be
www.vegetarisme.be
www.donderdagveggiedag.be

Eerste druk maart 2010
Tweede druk mei 2010
Derde druk januari 2011
Vierde druk februari 2013

Omslagontwerp: Dominic Van Heupen
Foto's omslag: www.caffelatte.be
Vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen
Receptfoto's en foodstyling: www.caffelatte.be

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 23580 1
D/2010/0034/331
NUR 440

Het concept Donderdag Veggiedag en zijn grafische afgeleiden zijn wettelijk beschermd door EVA vzw. De rechten erop zijn eenmalig aan Standaard Uitgeverij ter beschikking gesteld voor deze uitgave.

Inhoud

Donderdag, lekkere dag!	5
Inleiding	6
Lente	10
Zomer	44
Herfst	78
Winter	112
Feest in elk seizoen	146
In de voorraadkast	150
Verse producten	157
Register	164

DONDERDAG, LEKKERE DAG!

In dit boek geven Miki Duerinck en Kristin Leybaert volop ideetjes om één dag per week, bijvoorbeeld op donderdag, vegetarisch te koken, en dat een jaar lang. Je vindt er kleurrijke groentetaarten, krokante hapjes en smeuïge vullingen. We maken zalige ovenschotels, geurige stoofpotjes, originele pastagerechten en nog zoveel meer! Je zult merken dat de gerechten verschillende smaken, kleuren en texturen in zich verenigen. Ze zijn verrassend lekker!

En we hebben nog een extraatje voorzien. Miki en Kristin willen je een hele donderdag lang verwennen met vegetarisch lekkers. Ze hebben er dus voor gezorgd dat je ook je lunch, je broodmaaltijd of je feestje een gezonde en ecologische insteek kunt geven. En ze hebben ontdekt dat groenten, noten en peulvruchten niet alleen geweldig zijn om er hoofdgerechten mee te maken, maar dat zij ook de basis kunnen zijn voor fantastische hapjes, sauzen en smeersels. Je kunt direct aan de slag met onze seizoenstips voor maaltijdsalades, lunchgerechten, feestmaaltijden, bijgerechten, maaltijdsoepen en veggie broodbeleg!

Mm, dat wordt smullen. **Wedden dat niet alleen onze planeet blij zal zijn met Donderdag Veggiedag?**

Tobias Leenaert, EVA vzw
maart 2010

Waarom Donderdag Veggiedag zo'n fantastisch idee is.

We eten te veel vlees. Dat heeft helaas gevolgen voor onze gezondheid, voor het milieu, voor de dieren en voor de voedselvoorziening van de totale wereldbevolking. Door mee te doen met Donderdag Veggiedag en één dag per week geen vlees of vis te eten, doorbreken we die gewoonte.

Veel mensen hebben er geen idee van hoe een lekkere vegetarische maaltijd eruit kan zien. Ze denken alleen aan die lege plek op hun bord. Daar ligt nu net de boeiende uitdaging, want die lege plek kun je opvullen met superlekker eten! Vanaf nu kan iedereen op donderdag ontdekken welke prachtige mogelijkheden het koken met plantaardige producten biedt. Zo wordt donderdag een boeiende dag, want je zult vast en zeker dingen ontdekken waarvan je geen flauw vermoeden had.

Meteen verwen je niet alleen jezelf en je gezin, maar draag je ook zorg voor onze planeet. Onze **ecologische voetafdruk** is veel te groot, dat beseffen we steeds beter. Daarom zijn we gemotiveerd om onze huizen te isoleren, zonnepanelen te plaatsen, spaarlampen te gebruiken en vaker de fiets te nemen. Ook door onze voedingsgewoonten te wijzigen, kunnen we een steentje bijdragen. Seizoensproducten en biologisch geteelde producten verdienen beslist onze voorkeur. Maar er is meer. De hoeveelheid vlees op ons bord is de doorslaggevende factor bij de berekening van de ecologische voetafdruk van onze maaltijd. **De veeteelt is wereldwijd verantwoordelijk voor 18% van de broeikasgasuitstoot.**

Het grote belang van minder vlees eten wordt pas goed duidelijk met een simpele vergelijking. **Als alle Vlamingen 1 dag per week vegetarisch zouden eten zou dit op jaarbasis evenveel CO₂ besparen als bijna een half miljoen auto's van de weg halen.** Indrukwekkend, niet?

Komt dat nu echt doordat die koeien zoveel boeren en winden laten?

Ja, dat is zeker een belangrijke factor. Door zijn uitlaatgassen stuurt een rund per dag zo'n 150 liter methaan in de atmosfeer. Maar er zijn nog heel wat andere factoren in de vleesproductie die de hoge CO₂-uitstoot veroorzaken.

Dieren moeten gevoed worden en om dat voedsel te kweken is land nodig en water. Vél land en water: **75% van de landbouwgrond op onze planeet wordt gebruikt voor veeteelt en voor de productie van veevoeder.** Wist je dat het Amazonewoud voornamelijk gekapt wordt om plaats te maken voor de productie van veevoedergewassen, zoals soja? En hoe minder natuurgebied er overblijft, hoe groter onze CO₂-uitstoot.

Bovendien **kost de productie van één kilogram rundvlees onze planeet 15.000 liter water!** Dat is gigantisch veel. Voor een kilogram aardappelen is amper 500 liter nodig, voor een kilogram tarwe 900 liter.

En dan zijn er nog de uitwerpselen van die enorme kudde dieren. Het is wel even schrikken als je hoort dat al die dieren samen **60 keer meer mest** lozen dan wat de wereldwijde mensenbevolking produceert! Die mest veroorzaakt niet alleen zware verontreiniging van de bodem en het water. Uit mest ontsnapt lachgas, en lachgas veroorzaakt CO₂.

De totale CO₂-uitstoot van het vlees op ons bord is dus een optelsom van veel factoren. Het telen van veevoedergewassen, het fokken van de dieren, het verwerken van hun vlees en het transport van zowel het veevoeder als het vlees dragen allemaal bij aan de opwarming van onze aarde.

We stellen voor dat je vlees niet zomaar door vis vervangt. Spijtig genoeg is ook de visvangst niet zonder gevolgen voor het milieu. We zijn bezig de zee leeg te halen door overbevis-

sing, en de moderne zeevisserij brengt grote schade toe aan de fauna en flora in zee. Bovendien wordt daarbij ook enorm veel energie verbruikt. Wist je dat er 3 liter olie nodig is om 1 kilogram platvis te vangen?

Of het kweken van vissen een duurzame oplossing is valt te betwijfelen. Meestal worden gekweekte vissen gevoed met andere vissoorten, en die komen uit de zee. Sommige soorten worden plantaardig gevoed met voeder waarvoor weer regenwoud moet wijken.

Gelukkig heeft vegetarisch eten zo z'n voordelen!

Door gewoon minder vlees te eten hebben we een gigantische invloed op het welzijn van onze medemensen. Er kan meer landbouwgrond voor tuinbouw gebruikt worden, en dat rendert: de productie van 1 kilogram vlees kost gemiddeld 7 kilogram graan. Zo'n 40 procent van de wereldwijde graanproductie wordt gebruikt als veevoer. Je kunt je dus wel voorstellen dat met dat graan veel meer mensen gevoed kunnen worden.

Meteen dragen we ook ons steentje bij aan het dierenwelzijn. In België worden jaarlijks 285 miljoen dieren geslacht. We hebben niet genoeg ruimte om zoveel dieren gezellig in de wei te laten grazen of op het hof in de modder te laten rollen. Een vermindering van de veestapel kan de leefomstandigheden van dieren ten goede komen.

Ook voor jezelf is minder vlees eten een fantastische keuze, want veggie is gezond en veggie is lekker!

Veggie is gezond!

Waarschijnlijk denk je wel eens: oké, maar heeft al dat plantaardig lekkers wel voldoende voedingswaarde? We werden opgevoed met dagelijks een goed stuk vlees op ons bord, en dat vlees leek het belangrijkste onderdeel van de maaltijd. Zonder vlees had je niet treffelijk gegeten, zo simpel was het. Maar inzichten veranderen. Nu weten we dat we veel te veel vlees eten en dat ons lichaam maar wat blij zal zijn met een dagje zonder.

Door de grote waarde die van oudsher gehecht werd aan de voedingswaarde van vlees denken we dat het heel ingewikkeld is om vlees te vervangen. Laten we wel wezen: als je alle andere dagen van de week vlees of vis eet is dit helemaal geen punt.

Maar ook als je dagelijks veggie wilt eten is het niet moeilijk om gezond te zijn, integendeel. Je moet echt geen voedingswaarden berekenen of voedselcombinaties samenstellen, en het is zeker niet nodig om elke dag tofu of Quorn te eten! Het is een fabeltje dat je verschillende soorten eiwitbronnen zou moeten combineren in een maaltijd om er complete eiwitten van te maken. Dat kan ons lichaam zelf. Het belangrijkste is dat je gevarieerd eet met voldoende granen, peulvruchten, noten, groenten en fruit.

Het is een goed idee om regelmatig minder vlees te eten. Je eet automatisch veel meer groenten en fruit, en ook granen, peulvruchten en noten liggen vaker op je bord. Dat heeft voor je lichaam spectaculaire gevolgen!

Je vetinname vermindert en de vetten die je eet zijn vanzelf gezonder. Je krijgt dus een betere bescherming tegen hart- en vaatziekten en zwaarlijvigheid.

Bovendien eet je **meer vezels**. Vezels spelen een grote rol in de gezondheid van het darmstelsel. Ze verwijderen schadelijke stoffen vlugger uit het lichaam en doen het cholesterol- en oestrogeengehalte in het bloed dalen. Zo beschermen vezels ons tegen bepaalde vormen van kanker en hartkwalen.

Het aantal **natural killer cells** in je lichaam neemt toe. Je immuunsysteem wordt sterker en kan tumorcellen en virussen beter de baas.

Je eet meer **antioxidanten** en tal van andere stoffen uit planten die een belangrijke rol spelen bij het verkleinen van het risico op chronische ziekten.

De meeste verse groenten en fruit zijn tevens rijk aan **vitaminen en mineralen**. Die kan ons lichaam goed gebruiken!

Een evenwichtige vegetarische voeding bevat alle noodzakelijke voedingselementen, dus ook eiwitten, ijzer, calcium, zink en vitamines!

Veggie is lekker!

Waarom schakelen we dan niet massaal over op een vegetarische voedingswijze? Het antwoord is simpel. Wij zijn echte bourgondiërs en zijn in de afgelopen decennia gewoon geraakt aan elke dag vlees op ons bord. We eten graag lekker, en veel mensen willen vlees voor geen goud missen. Onze culinaire traditie heeft zich zo eenzijdig gericht op vlees en vis dat de meesten onder ons zich niet kunnen voorstellen dat een vegetarische maaltijd heel lekker kan zijn. Trouwens, hoe moet je eraan beginnen om zoiets te bereiden?

Het is niet moeilijk om vegetarische gerechten te maken die even lekker zijn als de vleesmaaltijden die we gewend zijn.

Je kunt bestaande vleesgerechten 'vegetariseren'...

Dit betekent dat je letterlijk het vlees vervangt door een vleesvervanger die echt wel wat lijkt op (of misschien zelfs smaakt naar) vlees. Werken met dit soort vleesvervangers is een veilige en simpele aanpak, omdat je kunt vertrekken van recepten die je al kent. In dit boek vind je bijvoorbeeld recepten met seitan die geïnspireerd zijn op de vleeskeuken. Naast seitan bestaan er bewerkte producten zoals groenteburgers, gehakt, namaakworstjes, wokstrips en quornbereidingen. Het aanbod neemt alsmaar toe, zowel in de natuurvoedingswinkels als in de supermarkten, en het is leuk om ze te testen en te ontdekken welke je lekker vindt.

Het risico van het letterlijke 'vlees vervangen' is dat je resultaat misschien vergeleken wordt met de oorspronkelijke versie van het recept, en dat kan wel eens beoordeeld worden als een minder lekkere kopie. Dit kun je verhinderen door

ervoor te zorgen dat je gerecht een meerwaarde krijgt op een andere manier, bijvoorbeeld door het lekker te kruiden, door aparte accenten toe te voegen of door smaakcontrasten aan te brengen. Zoet, zuur, zout en bitter houden elkaar graag gezelschap. Wees ook niet bang voor het gebruik van wat plantaardig vet, want het is een fantastische smaakgeleider en textuurverzorger!

Naast deze vleesvervangers heb je producten die veel minder op vlees lijken zoals tofu en tempeh. Zij zijn minder geschikt om in typische vleesrecepten te gebruiken. Zij bieden heel andere mogelijkheden en het is boeiend om ze te ontdekken!

...en je kunt creatief aan de slag gaan met de grote rijkdom aan plantaardige producten.

Het idee dat je vlees moet vervangen is een beetje misleidend. Enerzijds zitten in vlees wel waardevolle voedingsstoffen (zoals eiwitten, ijzer en vitaminen van de B-groep), maar anderzijds kun je die voedingsstoffen allemaal terugvinden in plantaardige producten. Vleesvervangers als zodanig zijn dus geen noodzaak.

Groenten, fruit, noten, peulvruchten en granen bezitten voldoende voedingswaarde om een mens te voeden. Ook de gedachte dat je bonen met graan moet combineren om volwaardige eiwitten op te bouwen is achterhaald. Als je gevarieerd eet is alles dus dik in orde.

Door de traditionele maaltijd niet langer als maatstaf te nemen, vindt er een ware revolutie plaats. Plots komt het accent te liggen op de enorme rijkdom aan plantaardige producten die we vroeger slechts als bijzaak zagen. En wat blijkt? Die producten verbergen een enorm potentieel. Ze geven ons de kans om fantastische combinaties te maken en openen een wereld aan mogelijkheden die we waarschijnlijk anders

nooit gezien hadden. Dat laat ons toe leuke ontdekkingen te doen! Zo kun je bij de samenstelling van een maaltijd een basisgerecht bedenken dat voor een 'wow'-effect zorgt, zodat mensen onmiddellijk verleid zijn om te proeven. Wie graag experimenteert, zal snel ontdekken dat elke groente afzonderlijk op veel verschillende manieren bereid kan worden. Bovendien zijn er ontelbaar veel groentecombinaties mogelijk. Tel daarbij de kansen die alle andere plantaardige producten bieden en je ziet onmiddellijk dat koken een ware ontdekkingsreis kan worden!

Is het niet de hoogste tijd om met potten en pannen aan de slag te gaan? Je hebt er geen idee van hoeveel lekkere dingen je waarschijnlijk nog nooit geproefd hebt! Ga ervoor. The sky is the limit!

Gerechten voorzien van het teken ✓ zijn veganistisch (bevatten geen dierlijke producten) of kunnen via het opgegeven alternatief veganistisch bereid worden.

Tenzij anders vermeld zijn de recepten bedoeld voor 4 personen.





l e n t e



✓ Gebakken frikadelletjes

Dit zijn de lekkerste frikadelletjes die we ooit gegeten hebben. Ze zitten boordevol smaak en je kunt ze maken in elk seizoen!

350 g seitan
1 sjalotje
1 kleine wortel
1 bosje bladpeterselie
1 bosje peterselie
1 onbehandelde citroen
1 teentje knoflook
1/2 eetlepel bloem
2 eetlepels witte wijn
30 g broodkruim
1 eetlepel geraspte
Parmezaanse kaas
(of ✓ 1 eetlepel gistvlokken)
1 ei (of ✓ 2 koffielepels
maïszetmeel vermengd
met 1 eetlepel water)
een snufje nootmuskaat
peper en zout
olijfolie

- Snijd de seitan in blokjes. Pel het sjalotje en de knoflook en snipper ze fijn. Snijd de wortel in stukken. Hak de bladpeterselie en de peterselie en rasp de schil van 1/2 citroen.
- Verwarm wat olie in een bakpan en stoof hierin het sjalotje.
- Voeg de wortel, de bladpeterselie en de knoflook toe en laat stoven tot de groenten half gaar zijn. Voeg de seitan toe en bak verder tot de groenten gaar zijn.
- Strooi wat bloem over de pan, blus met witte wijn en laat uitdampen. Neem de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.
- Voeg het broodkruim toe en maal alles in de keukenrobot.
- Voeg ten slotte de peterselie, het ei, de geraspte citroenschil, de Parmezaanse kaas, nootmuskaat, peper en zout toe en vermeng alles goed.
- Vorm ronde schijven van het mengsel en bak de frikadelletjes in olijfolie goudbruin.

WAT ETEN WE ERBIJ?

Bij deze frikadelletjes kun je eigenlijk eender wat eten. Wij kiezen voor andijvie in witte saus, met daarbij rijst en spitskool met worteltjes (p. 41).

✓ Gegratineerde cannelloni met champignons, olijven en prei

We vullen de cannelloni met een subtiel mengsel van champignons en olijven.

Daarna gratineren we ze, overgoten met een fris preisausje. Het rijstgriesmeel dat we gebruiken om de vulling te binden kun je gewoon in de supermarkt kopen!

650 g champignons
150 g ontpitte zwarte olijven
400 g ui
3 teentjes knoflook
olie
2 koffielepels sojasaus
5 koffielepels rijstgriesmeel
16 cannelloni
1 prei
4 dl sojaroom
1 eetlepel citroensap
75 g Parmezaanse kaas,
gemalen of geraspt (of
✓ 75 g gistvlokken)
peper en zout

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Reinig de champignons zonder ze te bevochtigen. Snijd de champignons in schijfjes en hak de olijven. Pel en snipper 300 g ui en 2 teentjes knoflook.
- Stoof de ui glazig in wat olie. Voeg de knoflook, de olijven en de champignons toe en laat alles gaar stoven met het deksel op de pan.
- Voeg de sojasaus toe en kruid met peper en eventueel nog wat zout. Roer het rijstgriesmeel door het kookvocht zodat alles wat bindt.
- Pel en snipper 100 g ui en 1 teentje knoflook. Snipper het wit van de prei. Stoof alles even aan in wat olie, giet de sojaroom erover en kruid met citroensap, peper en zout.
- Vul de cannelloni met het champignonmengsel en schik ze naast elkaar in een ingevette ovenschaal. Verdeel de saus erover en bestrooi alles met Parmezaanse kaas.
- Bak de cannelloni 30 minuten in de oven.

WAT ETEN WE ERBIJ?

Het is leuk om deze cannelloni te combineren met een gemengde groene salade met radijzen.





✓ Krokante asperges met lentesaus

Asperges kun je eigenlijk niet knapperig bakken, maar daar hebben wij wat op gevonden!

Voordat we ze bakken, verpakken we ze twee per twee in een brickvelletje. Het is geen moeite! We serveren de krokante asperges met een waardig sausje.

16 asperges
4 brickvellen (supermarkt)
2 tomaten
100 g champignons
1 bos lente-uitjes
100 g bakboter of sojaboter
1 koffielepel dragon
olijfolie
peper en zout

- Schil de asperges zorgvuldig met een dunschiller. Breng gezouten water aan de kook en kook ze gaar. Schep ze uit de pan en laat ze afkoelen en uitdruppen.
- Maak intussen de saus: pel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Reinig de champignons en snijd ze in kleine stukjes. Snijd de lente-uitjes in ringetjes. Laat de boter zachtjes smelten en voeg de tomaten toe. Kruid met dragon, peper en zout. Voeg wat later de champignons toe. Laat 5 minuten zachtjes stoven. Voeg ten slotte de lente-uitjes toe.
- We keren terug naar de asperges. Kruid een weinig olijfolie met peper en zout.
- Snijd een brickvel doormidden en smeer een half vel in met olijfolie. Leg 2 asperges in het midden, parallel aan de oorspronkelijke middellijn en omsluit de asperges met brickdeeg. Ga zo door met de overige asperges.
- Bak de verpakte asperges in olijfolie aan beide kanten goudbruin.

WAT ETEN WE ERBIJ?

Dit heerlijk klassiek gerechtje smakt gewoon naar spinazie en aardappelpuree!

Frisgroene flensjes gevuld met romige bloemkoolcrème

Door vóór het bakken spinazieblaadjes en dragon te vermengen met het beslag krijgen we echt groene pannenkoekjes. Fascinerend, niet? De puree van bloemkool die we als vulling gebruiken, brengen we op smaak met frisse dille.

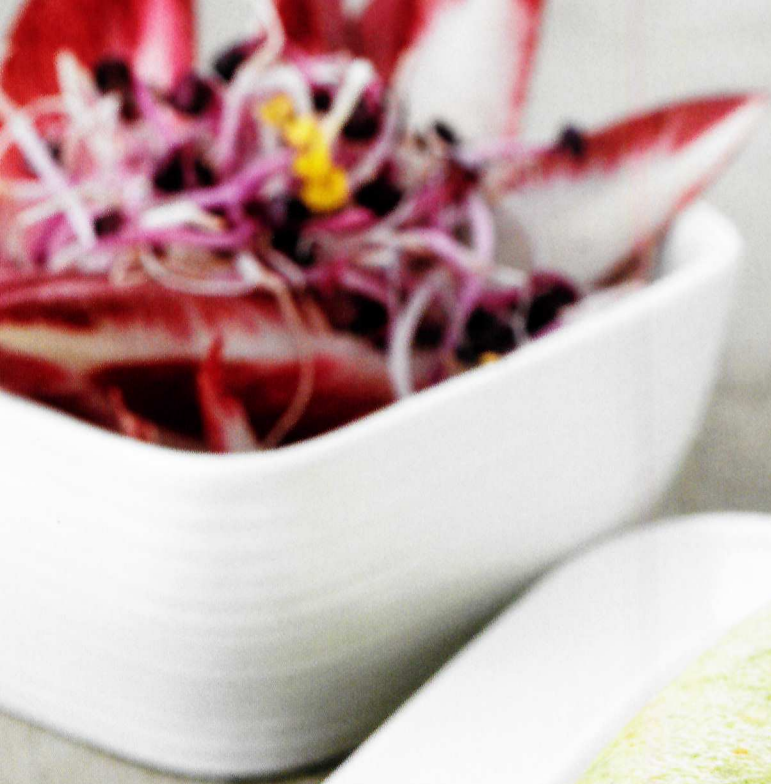
3 dl melk
100 g bloem
3 eieren
50 g verse spinazie
1 eetlepel dragon
olie of bakboter
peper en zout

Voor de vulling:
1 bloemkool (ongeveer 500 g)
100 g brie
1 koffielepel dille
2 dl sojaroom
peper en zout

- Maak eerst de vulling. Kook de bloemkoolroosjes gaar, laat ze even afkoelen en mix ze met de sojaroom en de brie. Kruid met dille, peper en zout.
- Was en droog de spinazie en snijd in grove stukken. Maak het beslag voor de flensjes. Roer de bloem, de eieren en de spinazie door de melk. Kruid met dragon, peper en zout en mix alles kort zodat het deeg een groene kleur krijgt en er toch nog stukjes spinazie zichtbaar blijven.
- Verhit een bakpan tot ze goed heet is, smelt wat olie of bakboter en bak van het beslag 16 kleine of 8 grote flensjes.
- Smeer een flensje in met wat bloemkoolpuree, rol het op en leg het in een schaal. Ga zo door met de overige flensjes. Verwarm de flensjes in de microgolfoven of in de oven.

WAT ETEN WE ERBIJ?

Met zoetzure rode bietjes (p. 145) erbij wordt dit gerecht nog mooier. Ook een knapperige witloofsalade met noten is beslist een goed idee. Je kunt er eender welk graan bij geven, bijvoorbeeld bulgur.



✓ Homemade videetjes gevuld met gewokte lentegroenten en citroensaus

Het is helemaal niet moeilijk om zelf videetjes te maken. Het leuke is dat je daarbij de grootte en de vorm van je bladerdeeggebakjes zelf kunt bepalen!

120 g bladerdeeg,
niet uitgerold
250 g wortelen
250 g bloemkool
150 g groene asperges
100 g gedopte erw-
tjes of tuinboontjes
150 g peultjes
1 eetlepel dragon
zonnebloemolie
2 dl sojaroom
1 koffielepel maïszetmeel
1 koffielepel mosterd
2 koffielepels citroensap
peper en zout

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Verdeel het bladerdeeg in 4 vierhoeken (rechthoeken of vierkanten). Leg een vierhoek op het werkvlak en maak met een mes een insnijding in de vorm van een kleinere vierhoek, die langs alle kanten ongeveer een halve centimeter kleiner is dan het bladerdeeglapje. Ga zo door met de overige vierhoeken, smeer ze in met wat olie en bak ze in de oven gedurende 20 minuten of tot het bladerdeeg mooi bruin en gerezen is. Laat de gebakjes afkoelen maar houd de oven warm.
- Schraap de wortelen en snijd ze in dunne reepjes. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Schil het onderste deel van de asperges en snijd de asperges in schuine stukken.
- Verhit olie in de wok en roerbak de wortelen.
- Voeg na 5 minuten de asperges en de bloemkoolroosjes toe. Wok tot deze groenten beetgaar zijn.
- Voeg ten slotte de erwten of tuinbonen en de peultjes toe. Kruid met dragon, peper en zout en wok alles gaar.
- Snijd de dekseltjes van de videetjes los en zet alle bladerdeeg nog even terug in de oven.
- Los het maïszetmeel op in een scheutje water. Verwarm de sojaroom en roer er het maïszetmeel door. Roer tot de saus licht gebonden is en breng de room op smaak met mosterd, citroensap, peper en zout.
- Vul de warme videetjes met de groenten, schenk er een lepelje citroensaus over en zet de dekseltjes erop. Schenk de rest van de saus naast de videetjes.

WAT ETEN WE ERBIJ?

Heerlijk met aardappel-preipuree. Meer moet dat niet zijn!





Spinazietimbaaltje met een gerookte vulling

Met een microgolfoven kun je heel gemakkelijk prachtige dingen doen. Om deze mooie timbaaltjes te maken hoef je dus echt geen chef-kok te zijn. Is dit geen prachtig gerechtje om op je vrije hemelvaartsdag te maken? De vulling krijgt een zacht rooksmaakje door het gebruik van gerookte tofu. Die vind je in de natuurvoedingswinkel, maar bij gebrek eraan kun je met een gerust hart gewone tofu gebruiken.

100 g sjalotjes
1 teentje knoflook
250 g champignons
100 g gerookte tofu
1 eetlepel sojasaus
(bijv. tamari)
1 eetlepel gehakte peterselie
100 g verse spinazie,
zonder steeltjes
1 ei
wat zonnebloemolie

- Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook. Reinig de champignons en hak ze fijn.
- Verhit wat olie in een bakpan en bak de sjalotjes op een matig vuur tot ze glazig zijn.
- Voeg de knoflook toe en even later de champignons.
- Bak rustig verder en snijd intussen de tofu in heel kleine stukjes. Voeg de tofu toe, bak hem mee en giet de sojasaus erbij.
- Breng alles op smaak met peper en zout en neem de pan van het vuur om het mengsel te laten afkoelen. Voeg de peterselie toe.
- Neem 4 koffiekopjes en prop in elke tas 1/4 van de spinazieblaadjes zodat de bodem en de randen volledig bedekt zijn. De blaadjes hoeven niet mooi naast elkaar te liggen, je hoeft hier niet veel tijd in te steken. De bladeren mogen gerust wat overhangen.
- Vermeng het ei met de afgekoelde champignons en schep in elk kopje 1/4 van de vulling.
- Zet de 4 kopjes samen in de microgolfoven en bak ze gedurende 5 minuten op de hoogste stand.
- Keer de kopjes om zodat de timbaaltjes eruit vallen. Serveer ze met de bolle kant naar boven. Mooi, niet?

WAT ETEN WE ERBIJ?

Jonge worteltjes en mosterdsaus (p. 41) smaken hier fantastisch bij. Je kunt er rijst of aardappelen bij serveren.