

Voor meester Cheng Yen en Tze Sifu
TZU CHI Buddhist Foundation, Hualien, Taiwan

Becht 2021

© 2021 Ching-He Huang
Oorspronkelijke titel: *Asian Green*
Oorspronkelijke uitgever: Kyle Books, een imprint van Octopus Publishing Group Limited

Vormgeving: © Evi O. Studio | Susan Le and Kait Polkinghorne
Fotografie: Tamin Jones

Voor het Nederlandse taalgebied:
© 2021 Uitgeverij Becht, Haarlem
(e-mail: info@gottmer.nl)
Uitgeverij Becht maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Linda Beukers
Zetwerk: Studio Swanink, Haarlem

ISBN 978 90 230 1683 0
NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

becht-boeken.nl



7	Inleiding
14	Begin de dag goed
32	Spannende soepen
44	Exotische salades
70	Snel & smakelijk
112	Warm & troostend
144	Om te delen
170	Voor de zoetekauw

187	De Aziatische voorraadkast
189	Tips van de kok
190	Wok je wild!
194	Basisrecepten
198	Verklarende woordenlijst
204	Register
208	Dankwoord



Inleiding

Hi! Dank je wel dat je voor *Asian green* hebt gekozen. Ik hoop dat dit boek je zal inspireren op je plantaardige reis en dat je met veel plezier in de keuken aan de slag zult gaan.

Ik heb de recepten samengesteld met drukke mensen zoals jij in gedachten. Zo zijn alle ingrediënten te koop in de grotere supermarkten of Aziatische winkels. De gerechten zijn eenvoudig genoeg voor doordeweeks, maar je kunt er ook zeker je gasten mee verrassen. Bovendien helpen ze je om vaker vegetarisch te eten of zelfs volledig plantaardig te eten, als je dat zou willen. En misschien nog wel het belangrijkste van alles: ze zijn gemaakt voor een optimale gezondheid, mindfulness en balans – én houden rekening met de natuur. Een win-winsituatie dus!

In dit boek gebruik ik voornamelijk verse producten, maar ook ingrediënten als tofu, seitan, peulvruchten, bonen en granen staan op het menu. Dit zorgt ervoor dat je elke dag een uitgebalanceerde maaltijd op tafel kunt zetten. Ik heb de recepten als volgt ingedeeld: Begin de dag goed; Spannende soepen; Exotische salades; Snel & smakelijk; Warm & troostend; Om te delen en Voor de zoetekauw.

Mijn man, Jamie, is veganist. Vanaf zijn geboorte had hij last van astma en eczeem. Maar nadat hij in 2017 overstapte op een volledig plantaardig eetpatroon, dat hij nog steeds trouw volgt, verdwenen zijn symptomen binnen drie maanden als sneeuw voor de zon. En tot op de dag van vandaag zijn ze niet meer teruggekomen! Door zijn ervaringen ben ik meer dan ooit overtuigd geraakt van de eeuwenoude Chinese spreuk dat 'voeding een medicijn is'. De helende kracht van planten en hun vermogen om ons lichaam te voeden, reinigen, herstellen en ontstekingen te verminderen, vormen de inspiratie voor dit boek.

Een goede gezondheid begint met het genezen van je lichaam (en geest) met puur voedsel dat vriendelijk is voor de planeet en voor jezelf. Met dit boek wil ik iedereen op weg helpen om plantaardig én lekker te eten. Mijn gerechten zijn gevarieerd en veelzijdig doordat ik inspiratie heb opgedaan in heel Azië. Wat je reden ook is om plantaardig te gaan eten, ik wens je veel succes; hopelijk inspireert dit boek je om je kookrepertoire uit te breiden.

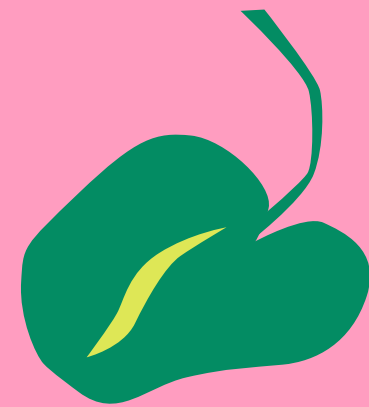
De groene lotusbloem wordt beschouwd als een mooi geschenk voor iedereen die probeert zijn leven te verbeteren en goede (eet)gewoonten aan te leren. Ik hoop dat je dit boek ziet als mijn kleine geschenk aan jou. Laten we aan de slag gaan!

Liefs, Ching





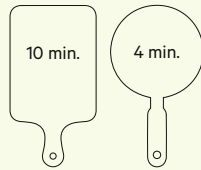
Begin
de dag
goed



Scrambled tofu met shiitakes & bieslook

kcal – 326
koolhydraten – 6,3 g
eiwitten – 13,8 g
vet – 27,0 g

Voor 2 personen



Ik ben dol op scrambled tofu. Deze variant is heel makkelijk te maken, staat lekker snel op tafel en is vol van smaak. Kortom, een perfect warm ontbijt waar je het hele jaar door van kunt genieten. Ik geef er graag plakken avocado bij voor extra voedingswaarde.

- 1 el koolzaadolie
- 2,5 cm verse gember, geraspt
- 200 g stevige tofu, uitgelekt en in blokjes van 1 cm
- 1 el donkere sojasaus
- 100 g verse shiitakes (kies kleine, zachte exemplaren uit met kleine hoedjes)
- 1 el tamari of zoutarme lichte sojasaus
- 1 tl geroosterde-sesamolie
- sap van 1 citroen
- snuf versgemalen zwarte peper
- bosje bieslook, fijngehakt
- handvol babyspinazie
- Voor het serveren**
- snuf shichimi togarashi
- 1 avocado, geschild, ontpit en in plakken

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de gember toe en roerbak een paar seconden. Voeg dan de tofublokjes toe en roerbak ze 1 minuut.

Breng het geheel op smaak met de donkere sojasaus en 'prak' de tofublokjes met een lepel grof. Voeg de shiitakes in hun geheel toe en hussel alles 20 seconden door elkaar.

Voeg dan de tamari of lichte sojasaus, geroosterde-sesamolie, het citroensap en de zwarte peper toe. Roer door en bestrooi alles met de fijngehakte bieslook.

Verdeel de babyspinazieblaadjes over twee borden en schep de scrambled tofu erop. Strooi er tot slot nog wat shichimi togarashi over, garneer met de avocadoplakken en serveer meteen.

Begin de dag goed



Papaja- amandelsmoothie



Voor
1 persoon kcal – 212
koolhydraten – 35,4 g
eiwitten – 3,5 g
vet – 7,3 g

Deze zoete smoothie is geweldig als licht ontbijt. Hoe rijper de papaja, hoe meer honingzoet de smaak. Ik gebruik hier amandeldrink, maar je bent natuurlijk vrij om een andere zuivelvrije drink te kiezen.

½ kleine papaja, geschild, zaadjes verwijderd en in stukjes

300 ml amandeldrink

½ tl gemalen kurkuma

1 el golden syrup, agave- of ahornsirop (optioneel)

5 geroosterde amandelen

Meng alle ingrediënten in een blender tot een dik en romig mengsel. Schenk in een glas en drink meteen op.

Hakka lei latte



Voor
1 persoon kcal – 396
koolhydraten – 31,4 g
eiwitten – 10,6 g
vet – 25,7 g

Deze shake is geïnspireerd op een thee die wordt gemaakt door het Hakka- volk in Taiwan, van wie ik in 2006 leerde hoe ik hun nootachtige, gezonde drank moest maken. De pompoenpitten in dit recept bevatten niet alleen zink, maar ook omega 3- en omega 6-vetzuren – wat betekent dat het niet alleen lekker smaakt maar ook rijk is aan voedingsstoffen.

1 tl (elk) witte en zwarte sesamzaadjes

1 el (elk) pompoen- en zonnebloempitten

1 tl versgeraspte gember

½ tl matchapoeder

1 el cashewpasta

1 el golden syrup, agave- of ahornsirop

250 ml notendrink naar keuze

Stamp de witte en zwarte sesamzaadjes en de pompoen- en zonnebloempitten in een vijzel fijn. Doe het mengsel in een mok en voeg de gember, het matchapoeder, de cashewpasta en golden syrup toe.

Doe de notendrink in een wok of steelpan en breng op laag vuur aan de kook. Giet de hete drink in de mok en klop alles even goed door met een kleine garde. Drink meteen.

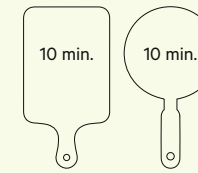
Begin de dag goed



Hakka lei latte

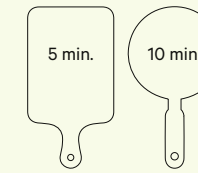
Papaja-amandelsmoothie

Soep van shiitakes, miso, spinazie & tofu



Hoofdgerecht voor 2 personen of voorgerecht voor 4 personen
 kcal – 150
 koolhydraten – 6,7 g
 eiwitten – 14,8 g
 vet – 6,4 g

Zeewiersoep op Koreaanse wijze



Voorgerecht voor 4 personen
 kcal – 46
 koolhydraten – 1,6 g
 eiwitten – 2,4 g
 vet – 3,4 g

Met deze bouillon zet je supersnel een voedzame, verwarmende maaltijd op tafel. Je kunt hem als voorgerecht of licht hoofdgerecht serveren. Als je grote trek hebt, kun je aan het eind nog wat sojanoedels (of ramennoedels naar keuze) toevoegen om de soep wat voller te maken.

3 el rode miso

2,5 cm verse gember, geraspt

½ tl groentebouillonpoeder

200 g verse shiitakes, in plakjes

200 g verse stevige tofu, in blokjes van 1 cm

100 g babyspinazie

3 grote bosuïen, schoongemaakt en in ringen van 1 cm, voor de garnering

Dit is mijn versie van een soep die ik voor het eerst at in een klein Koreaans restaurant in Hong Kong, gerund door twee Koreaanse vrouwen. Het was het perfecte soulfood: een verwarmend, licht en voedzaam avondmaal. Je kunt blokjes tofu toevoegen als je meer eiwitten wilt binnenkrijgen. Het zeewier zorgt voor die licht ziltige umamismaak van de zee.

400 ml groentebouillon

handje gedroogde wakame

1 el doenjang (Koreaanse sojabonenpasta)

7 norivellen, in hapklare stukjes gescheurd

2 bosuïen, schoongemaakt en in dunne ringen

snuf zeezout

1 el geroosterde-sesamololie

Voeg 800 milliliter water toe aan een steelpan of wok op hoog vuur en breng het aan de kook. Zet het vuur dan middelhoog en laat het sudderen.

Voeg de miso, gember en het bouillonpoeder toe en roer net zolang tot de miso en het bouillonpoeder opgelost zijn.

Voeg dan de shiitakes en tofu toe en laat alles nog 10 minuten zachtjes koken.

Voeg tot slot de spinazieblaadjes toe en roer net zolang tot ze geslonken zijn. Garneer met de bosuïeringen en serveer meteen.

Doe alle ingrediënten in een wok of middelgrote steelpan op middelhoog vuur en voeg 400 milliliter water toe.

Breng het geheel zachtjes aan de kook en laat het 8 minuten sudderen.

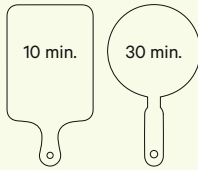
Verdeel de soep over vier kommen en serveer meteen.

Soep van shiitakes, miso, spinazie & tofu

Japanse handrolletjes met tofu, paddenstoelen & ingelegde groenten

kcal – 478
koolhydraten – 70,4 g
eiwitten – 21,4 g
vet – 13,7 g

Voor 4 personen



Ik ben dol op Japanse handrolletjes. Niet alleen zijn ze geweldig als gezond, licht avondmaal; ze zijn ook zó leuk om in elkaar te zetten en te eten! Bovendien is dit een veel relaxtere manier om van sushi te genieten: je kunt het idee van ‘perfecte rollen’ helemaal loslaten. Dit gerecht is dan ook ideaal voor (kinder)feestjes, waarbij iedereen aan de slag kan met zijn eigen rolletjes, en als onderdeel van een shared dinner!

300 g zilvervliesrijst

600 ml groentebouillon

1 el koolzaadolie

400 g stevige tofu, uitgelekt en in staafjes van 2 cm

200 g enoki-paddenstoelen of in plakjes gesneden verse shiitakes

1 el shaoxing (rijstwijijn) of droge sherry

1 tl donkere sojasaus

2 el tamari of zoutarme lichte sojasaus

1 el heldere rijstazijn

snuf shichimi togarashi

1 el geroosterde-sesamolie

handje fijngehakte bieslook

2 handjes babyspinazie

8 norivellen, diagonaal doormidden gesneden zodat je 16 driehoekjes hebt

Voor de ingelegde groenten

1 komkommer, zaadlijsten verwijderd en in luciferreepjes

1 wortel, in luciferreepjes

1 rode en 1 gele paprika, in luciferreepjes

1 tl zwarte sesamzaadjes

100 ml gekruide rijstazijn

Voor het serveren

sriracha, ingelegde gember en ingelegde gele rettich

Voor de ingelegde groenten: doe alle ingrediënten in een niet-metalen kom. Dek af en zet 20 minuten in de koelkast.

Spoel intussen de rijst net zolang onder koud stromend water tot het water helder is. Doe de rijst en de groentebouillon in een middelgrote pan en breng het geheel op hoog vuur aan de kook. Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de rijst in 20 minuten gaar worden. Zodra de rijst gaar is, roer je de korrels los en verdeel je ze over een ondiepe schaal om af te koelen.

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de tofu en paddenstoelen toe en roerbak ze 2 minuten. Blus het geheel dan af met de rijstwijjn of sherry. Voeg de donkere sojasaus, tamari of lichte sojasaus en de heldere rijstazijn toe en maak de tofu voorzichtig los. Breng het geheel op smaak met de shichimi togarashi en geroosterde-sesamolie en roer door. Strooi de fijngesneden bieslook erover en schep het mengsel op een serveerschaal.

Haal de ingelegde groenten uit de koelkast en doe ze in een kom.

Zet ook de spinazieblaadjes, rijst en norivellen klaar. En nu kan iedereen aan de slag! Leg een stuk norivel op je hand en vul het met wat rijst, ingelegde groenten, het tofu-paddenstoelenmengsel en wat spinazieblaadjes. Rol het op tot een ijshoorntje en dip het in de sriracha en/of garneer het met ingelegde gember en rettich.

Exotische salades

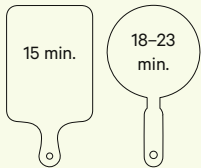




Waikiki bowl

kcal – 638
 koolhydraten – 95,6 g
 eiwitten – 23,4 g
 vet – 19,9 g

Voor 3 personen



Hawai behoort absoluut tot een van mijn favoriete plekken op aarde, met zijn prachtige stranden, heerlijke pokébowls, ‘aloha spirit’ en natuur-liefhebbende bevolking. Dit is mijn versie: een frisse, fruitige, hartige, felgekleurde poké bowl met zoete én zoute smaken op een bedje van jasmijn-kokosrijst.

- 8 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 el tamari of zoutarme lichte sojasaus
- 1 el fijngehakte bieslook
- 200 g jasmijnrijst
- 50 ml kokosmelk (zie tip)
- 1 el geroosterde kokosvlokken
- 1 tl koolzaadolie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2,5 cm verse gember, geraspt
- 200 g gerookte tofu, uitgelekt, afgespoeld onder koud stromend water en in blokjes van 1,5 cm
- 2 el mirin
- 2 el tamari of zoutarme lichte sojasaus
- 1 el golden syrup of keukenstroop
- 1 kiwi, geschild, in plakjes van 5 mm en elk plakje in 8 partjes
- 1 kleine ananas, geschild, harde kern verwijderd en in blokjes van 5 mm
- 1 hele mango, geschild, ontpit en in blokjes van 5 mm
- handje geroosterde cashewnoten
- handje geblancheerde edamame
- 50 g rodekool, fijngesneden
- knapperig gebakken gezouten zeewier, 2-3 stukjes
- knapperig gebakken nori, gebakken sjalotjes en geroosterde-sesamzaadjes, voor de garnering

Meng in een kleine kom de cherrytomaatjes met de tamari of lichte sojasaus en de gehakte bieslook. Zet opzij.

Doe de jasmijnrijst in een steelpan met de kokosmelk en 350 milliliter water. Breng het geheel op hoog vuur aan de kook. Zet het vuur dan laag, leg het deksel op de pan en laat 15-20 minuten sudderen. Zodra de rijst gaar is, haal je het deksel van de pan en. Roer de korrels los met een vork en strooi de geroosterde kokosvlokken erover. Zet opzij.

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de knoflook en gember toe en roerbak een paar seconden. Voeg dan de gerookte tofu toe en hussel alles 5 seconden om. Giet de mirin, tamari of lichte sojasaus en golden syrup erbij en laat het geheel nog 2-3 minuten sudderen, tot de saus is ingekookt en de tofu kleverig is. Zet opzij.

Voor het serveren: verdeel de rijst over drie kommen. Deel de bovenkant vervolgens op in ‘pizzapunten’ en voeg de verschillende toppings toe: de tamari-bieslooktomaatjes, de teriyaki-tofu, de kiwi, ananas, mango, cashewnoten, edamame en rodekool.

Garneer tot slot met knapperig gebakken gezouten zeewier, norivlokken, gebakken sjalotjes en geroosterde-sesamzaadjes. Serveer meteen.

Chings tip – Als je het blik opent, lijkt het misschien alsof de kokosmelk geschild is; de kokosroom is gescheiden van het water. Maar dit is normaal en kan geen kwaad. Zodra je de inhoud van het blik opwarmt of even goed doorroert, wordt de kokosmelk opnieuw één geheel.

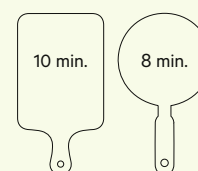


Mapo tofu met pittige chili-sperziebonen

kcal – 217
koolhydraten – 16,5 g
eiwitten – 13,2 g
vet – 10,9 g

107

Voor 2 personen



Fijne sperziebonen gemengd met mapo tofu – een Sichuanese klassieker –, op smaak gebracht met een spicy chilisaus en besprenkeld met zwarte rijstazijn voor een prikkelende pittige noot: een umamibom. Sperziebonen zitten vol met vitamine A en C, en mineralen als ijzer, calcium en magnesium; ze zijn ook nog eens laag in calorieën en bevatten geen verzadigd vet. Ze geven dit gerecht bovendien een heerlijk malse, knapperige bite en een zoete smaak. Kortom, heerlijk comfortfood!

- 1 el maizena
- 1 el koolzaadolie
- 2 tenen knoflook
- 2,5 cm verse gember, fijn geraspt
- 1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt
- 200 g fijne sperziebonen of haricots verts, schoongemaakt en in stukjes van 1 cm
- 200 g stevige tofu, uitgelekt en in blokjes van 1,5 cm
- 1 el chilibonenpasta
- 1 el shaoxing (rijstwijn) of droge sherry
- 200 ml koude groentebouillon
- 1 el tamari of zoutarme lichte sojasaus
- 1 tl chinkiang (zwarte rijstazijn)
- flinke snuf geroosterde gemalen sichuanpeper, voor de garnering
- 2 bosuien, schoongemaakt en diagonaal in ringen, voor de garnering

Meng in een kleine kom de maizena met 2 eetlepels koud water tot een papje. Zet tot gebruik opzij.

Verhit een wok op hoog vuur. Voeg een beetje koolzaadolie toe en draai de olie rond in de wok. Voeg zodra de olie heet is de knoflook, gember en chilipeper toe en roerbak een paar seconden. Voeg de sperziebonen toe, roerbak een paar seconden, en hussel dan de tofu erdoor. Schep alles nog een paar seconden om.

Schuif de ingrediënten naar één kant van de wok. Verdeel de chilibonenpasta en rijstwijn of sherry over de andere kant van de wok en laat een paar seconden koken.

Voeg de groentebouillon toe, roer alles door elkaar en breng aan de kook. Breng op smaak met tamari of lichte sojasaus en zwarte rijstazijn. Roer dan het maizenapapje erdoor om de saus iets dikker te maken.

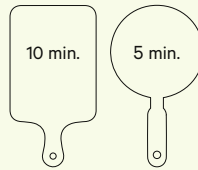
Schep het gerecht op een serverbord en garneer met gemalen sichuanpeper en bosuiringen. Serveer meteen.

Snel & smakelijk

Roerbak van spicy tempé & kimchi

kcal – 294
koolhydraten – 19,6 g
eiwitten – 22,7 g
vet – 13,8 g

Voor 2 personen



De combinatie van hartige tempé met pittig-zure kimchi is ongeëvenaard. Eigenlijk wordt het afgeraden om kimchi (een Koreaanse gefermenteerde kool) te roerbakken, omdat dit de ‘goede’ levende bacteriën zou vernietigen – maar even kort roerbakken kan geen kwaad. Dit is een eenvoudig en toch verfijnd gerecht; geschikt voor fijnproevers.

200 g tempé (blok), in reepjes van 1 cm

1 tl donkere sojasaus

snuf zeezoutvlokken

snuf versgemalen zwarte peper

1 el maizena

1 el koolzaadolie

2,5 cm verse gember, geraspt

200 g kimchi (bewaar 1 el van het vocht)

2 el tamari of zoutarme lichte sojasaus

1 tl rijstazijn

1 tl chiliolie

2 bosuien, schoongemaakt en diagonaal in dunne ringen, voor de garnering

Leg de tempéreepjes in een kom en breng op smaak met de donkere sojasaus, zeezoutvlokken en gemalen zwarte peper. Meng goed en bestrooi dan met de maizena.

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de gember toe en roerbak een paar seconden. Voeg dan de tempéreepjes toe; bak ze circa 30 seconden aan één kant tot ze bruin zijn, draai ze dan om en bak de andere kant.

Voeg de kimchi toe en roer alles goed door elkaar. Breng het geheel op smaak met de tamari of lichte sojasaus, rijstazijn, chiliolie en het vocht van de kimchi.

Schep alles nog een keer voorzichtig om, garneer met de bosuiringen en serveer meteen.



Snel & smakelijk

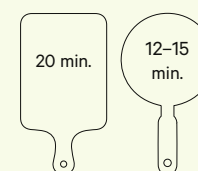


Gepaneerde bloemkoolsteaks met een citroen-gembersaus

kcal – 770
 koolhydraten – 149,4 g
 eiwitten – 16,2 g
 vet – 16,2 g

119

Voor 2 personen



Bloemkoolsteaks kun je grillen, roosteren of bakken – en dat is allemaal even lekker. Maar niets kan tippen aan een gepaneerde, gefrituurde bloemkoolsteak, geserveerd met een citroen-gembersaus. Geef er gestoomde groenten en jasmijnrijst bij voor een heerlijke, voedzame maaltijd.

2 bloemkoolsteaks (snijd voorzichtig 2 plakken van ca. 2 cm van het dikste (middelste) gedeelte van de bloemkool; houd de steeltjes en roosjes intact)

50 g bloem

100 ml aquafaba

50 g paneermeel

1 bosui, schoongemaakt en fijngehakt

koolzaadolie, voor het frituren

zeezout en versgemalen zwarte peper

shichimi togarashi, voor de garnering

gekookte jasmijnrijst (zie blz. 194) en gestoomde groenten, voor erbij

Voor de citroen-gembersaus

1 el maizena

1 el koolzaadolie

1 tl versgeraspte gember

sap van 2 citroenen

3 el golden syrup of keukenstroop

snuf Chinees vijfkruidenpoeder

50 ml groentebouillon

1 el tamari of zoutarme lichte sojasaus

handje fijngehakte bieslook

Breng de bloemkoolsteaks op smaak met zout en peper.

Doe de bloem, aquafaba en het paneermeel in drie aparte schaaltes. Meng de bosui met de aquafaba.

Haal de bloemkoolsteaks eerst door de bloem, dan door de aquafaba (probeer zoveel mogelijk van de bosui 'op te vangen') en tot slot door het paneermeel.

Verhit een ondiepe pan op middelhoog vuur en voeg een laagje koolzaadolie toe van circa 5 millimeter. Verhit de olie tot 160 °C (gebruik een keukenthermometer). Voeg de bloemkoolsteaks toe en bak ze 2 minuten aan elke kant, tot het paneermeel goudbruin en de bloemkool gaar is maar nog wel een bite heeft. Haal de pan van het vuur en houd de bloemkoolsteaks warm in de oven op lage temperatuur.

Voor de saus: meng in een kleine kom de maizena met 2 eetlepels koud water tot een papje. Zet tot gebruik opzij.

Verhit een wok op middelhoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de gember toe en roerbak een paar seconden. Voeg dan het citroensap, de golden syrup, het vijfkruidenpoeder, de groentebouillon en tamari of lichte sojasaus toe. Breng het geheel zachtjes aan de kook en roer dan het maizenapapje erdoor om de saus iets dikker te maken. Voeg tot slot de gehakte bieslook toe en meng goed.

Haal de bloemkoolsteaks uit de oven. Bestrooi ze met shichimi togarashi en leg ze op twee borden. Voeg wat jasmijnrijst en gestoomde groenten naar keuze toe en sprenkel de citroen-gembersaus erover. Serveer meteen.

Warm & troostend

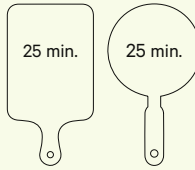
Om
te
delen



Koreaanse tapas met zeewierrijst & paddenstoelen

kcal – 387
koolhydraten – 69,5 g
eiwitten – 8,8 g
vet – 9,9 g

Voor 4 personen om te delen



300 g jasmijnrijst

1 rettich, geschild en met een mandoline in flinterdunne plakjes gesneden

1 el heldere rijstazijn of gekruide sushiazijn

12 shisoblaadjes (perilla) en 2 kropjes little gem voor in totaal ca. 20 blaadjes (verdubbel de hoeveelheid little gem als je geen shiso kunt krijgen)

1-2 el geroosterde-sesamolie

20 g zeewierchips, in stukjes gehakt in de blender
ssamjang, voor erbij

doenjang (Koreaanse sojabonenpasta), voor erbij

Voor de gebakken paddenstoelen

1 el koolzaadolie

flinke snuf zeezout

flinke snuf lichtbruine basterdsuiker

6 tenen knoflook, gepeld en heel gelaten

200 g enoki-paddenstoelen

200 g verse shiitakes, in plakjes

1 el shaoxing (rijstwijijn) of droge sherry

1 el tamari of zoutarme lichte sojasaus

flinke snuf versgemalen zwarte peper

1 el geroosterde-sesamolie

Ik ben dol op de sterke, pittige smaken van de Koreaanse keuken, met veel knoflook en kruidenpasta's als doenjang. Dit is een van mijn favoriete gerechten om te maken én te eten; ik leerde het van mijn vegan vriendin Ellie Koon. Dank je, Ellie, voor de inspiratie. Iedereen kan hier trouwens meedoen en zelf zijn eigen bordje samenstellen.

Spoel de rijst net zolang onder koud stromend water tot het water helder is. Doe de rijst dan in een middelgrote pan, voeg 600 milliliter water toe en breng het geheel op middelhoog vuur aan de kook.

Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de rijst 20 minuten koken. Roer als de rijst gaar is de korrels los met een vork en verdeel ze over een schaal om af te koelen. Laat 30 minuten staan.

Doe intussen de rettich in een bakje, sprenkel de rijst- of sushiazijn erover en zet in de koelkast. Haal de shiso- en little-gemblaadjes los, was ze, dep ze droog en leg ze op vochtig keukenpapier in de koelkast om ze vers te houden.

Zodra de rijst is afgekoeld, besprenkel je hem met de geroosterde-sesamolie en strooi je er de zeewierchips over. Neem een eetlepel van de rijst en rol er tussen je handen een ovaal balletje van. Ga net zolang door tot je 20 knapperige handgerolde zeewier-rijstballetjes hebt. Zet opzij.

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is het zout, de suiker, knoflook en paddenstoelen toe. Roerbak alles 2-3 minuten, tot de paddenstoelen geslonken zijn en de randjes lichtbruin kleuren. Voeg dan de rijstwijijn of sherry, tamari of lichte sojasaus, zwarte peper en geroosterde-sesamolie toe en roer alles goed door. Schep het mengsel op een serverbord.

Zet voor het serveren alle ingrediënten op tafel, ook de ssamjang en doenjang. Neem een shiso- of little-gemblad in je hand en leg er een plakje rettich op. Schep in het midden een zeewier-rijstballetje met daarop een plukje paddenstoelen, een teen knoflook en een beetje ssamjang of doenjang. Eet meteen op.

Om te delen



Geurige citroengras-tofu-kikkererwtballetjes met zoete chilisaus

kcal – 152
koolhydraten – 17,5 g
eiwitten – 5,6 g
vet – 7,0 g

Voor 6 personen om te delen (en 30 balletjes)

15 min.

5–8 min.
als je in porties werkt

Tofu en kikkererwten zijn mijn nieuwe beste vrienden. In combinatie met aromatische kruiden en specerijen als gember, citroengras en koriander, veranderen deze bescheiden ingrediënten in iets heel bijzonders. Dit eenvoudige, smakelijke voorgerecht is perfect voor een groot feest. Je kunt de balletjes zelfs van tevoren bakken en ze warm houden in de oven, tot je klaar bent om ze te serveren.

- 200 g stevige tofu, uitgelekt en grof gehakt
- 1 el versgeraspte gember
- 1 stengel citroengras, fijn geraspt
- snuf zeezout
- snuf fijngemalen witte peper
- 1 el maizena
- 3 el aquafaba (uit het blik van de kikkererwten hieronder)
- 100 g kikkererwten uit blik
- 1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt
- handje koriandersteeltjes, fijngehakt
- 1 bosui, schoongemaakt en fijngehakt
- 50 g bloem
- 500 ml plantaardige olie
- Voor het serveren**
- 50 g babyspinazie, gewassen en uitgelekt
- 1 el shichimi togarashi
- 50 ml zoete chilisaus

Doe de tofu, gember, het citroengras, zout en de witte peper in een keukenmachine en pureer alles glad.

Meng in een kleine kom de maizena en aquafaba met een vork tot een papje. Giet dit in de keukenmachine en pureer. Schep het tofumengsel in een kom.

Doe de kikkererwten in de keukenmachine en pulseer ze tot ze grof gehakt en een beetje 'klonterig' zijn; je kunt hiervoor ook een mes gebruiken. Roer de kikkererwten door het tofumengsel.

Voeg ook de chilipeper, koriandersteeltjes en bosui toe aan het mengsel en meng alles goed.

Vorm er nu met natte handen 30 balletjes van. Bestuif ze met de bloem en zet opzij.

Verhit een wok op een hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de plantaardige olie erin. Werk in porties van 5-10 balletjes per keer, afhankelijk van de grootte van de wok. Laat ze met een schuimspaan voorzichtig in de olie zakken. Schep wat van de olie over de balletjes om ze rondom helemaal bruin te bakken. Bak de balletjes in 2-3 minuten goudbruin. Haal ze dan voorzichtig uit de wok en laat ze op een met keukenpapier bekleed bord uitlekken. Herhaal met de overige balletjes.

Voor het serveren: leg elk balletje op een spinazieblad, bestrooi met de shichimi togarashi en besprenkel met een scheutje zoete chilisaus. Serveer meteen.

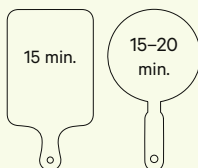
Om te delen



Hotdogs in Aziatische stijl

kcal – 370
koolhydraten – 53,4 g
eiwitten – 17,7 g
vet – 10,2 g

Voor 6 personen



Hotdogs doen me onmiddellijk denken aan zonnige dagen en barbecueën in de tuin. Ik ben dol op dit recept: de umamirijke ui-tomaatopping en spicy maiskorrels, in combinatie met de scherpe mosterd, tillen de kant-en-klare vegan worstjes naar een hoger niveau. Voor mij is dit de perfecte hotdog. Je kunt de hoeveelheden eventueel verdubbelen of verdriedubbelen en je eigen hotdogkraam beginnen op een feestje. Deze hotdogs zijn zo makkelijk – én superleuk – om te maken!

6 vegan worstjes

6 hotdogbroodjes

1 tl olijfoliespread

handvol babyspinazie

2 el mosterd, naar keuze (ik gebruikte Franse mosterd)

Voor de ui-tomaatopping

1 el koolzaadolie

2 rode uien, in plakjes

5 cherrytomaatjes, gehalveerd

snuf chilivlokken

1 el tamari of zoutarme lichte sojasaus

2 el golden syrup of keukenstroop

Voor de spicy maistopping

1 el koolzaadolie

1 bosui, schoongemaakt en diagonaal in dunne ringen

340 g mais uit blik, uitgelekt

1 tl sriracha

1 el tamari of zoutarme lichte sojasaus

Maak de vegan worstjes klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voor de ui-tomaatopping: verhit een wok op middelhoog vuur tot hij begint te roken. Voeg een beetje koolzaadolie toe en draai de olie rond in de wok. Voeg zodra de olie heet is de rode uien en cherrytomaatjes toe en bak ze, al roerend, 30 seconden. Voeg dan de chilivlokken, tamari of lichte sojasaus en golden syrup toe en roerbak alles nog 2-3 minuten, tot de groenten zacht zijn. Schep ze in een hittebestendige kom en zet opzij.

Voor de spicy maistopping: veeg de wok schoon en verhit hem opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de koolzaadolie toe en draai de olie rond in de wok. Voeg de bosui toe en roerbak een paar seconden. Voeg de mais samen met de sriracha en tamari of lichte sojasaus toe en roerbak nog 1 minuut, tot alles goed gemengd is. Zet tot gebruik opzij.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur tot hij lichtjes begint te roken. Snijd de hotdogbroodjes open en besmeer ze met de olijfoliespread. Leg ze 20 seconden in de grillpan, met de besmeerde kant naar beneden, en haal ze er dan voorzichtig uit; probeer de broodjes heel te houden.

Voor het samenstellen van de hotdogs: leg wat spinazieblaadjes in de broodjes, gevolgd door de vegan worstjes. Verdeel dan de ui-tomaat- en maistopping erover en maak af met wat mosterd. Serveer meteen.

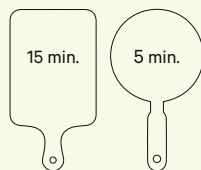
Om te delen



Chinese taco's met zwarte bonen en seitan

kcal – 633
koolhydraten – 45,4 g
eiwitten – 30,4 g
vet – 35,7 g

Voor 2 personen



Zwartebonensaus zit boordevol hartige umami en combineert perfect met knapperige paprika – een combinatie die ook wordt gebruikt in een klassiek Kantonees gerecht. Ik besloot om er een moderne twist aan te geven en er Mexicaanse taco's mee te vullen. De zwartebonen-seitanvulling contrasteert in dit gerecht mooi met de romige avocadopuree, frisse ingelegde ui en verse chilipeper. Het resultaat is een smaakvol fusiegerecht.

- 1 el koolzaadolie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt
- 1 grote ui, in halvemaantjes
- 200 g seitan, uitgelekt en in reepjes
- 1 el zwartebonen-knoflooksaus (bijv. van Lee Kum Kee)
- 1 groene paprika, zaadjes verwijderd en in dunne reepjes
- 1 el tamari of zoutarme lichte sojasaus
- Voor de ingelegde ui**
- 1 rode ui, in dunne plakjes
- 2 el appelciderazijn
- Voor de srirachamayonaise**
- 2 el vegan mayonaise
- 1 el sriracha
- Voor het serveren**
- 4 tarwetortilla's
- 1 avocado, geschild, ontpit en fijngeprakt
- 100 g radijsjes, in dunne plakjes
- 1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt
- korianderblaadjes, voor de garnering

Begin met de bereiding van alle bijgerechtjes. Meng voor de ingelegde ui de rode ui en appelciderazijn in een kommetje en zet opzij. Roer in een kommetje de vegan mayonaise en sriracha door elkaar. En

verdeel de avocadopuree, plakjes radijs, chilipeper en korianderblaadjes over verschillende kommetjes; klaar voor gebruik.

Voor de tortilla's: verwarm een pan met platte bodem op laag-middelhoog vuur en leg de tortilla's er een voor een in om ze op te warmen. Leg ze op een verwarmd bord en dek af met folie. Houd ze warm in de oven op lage temperatuur, tot je klaar bent om te serveren.

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de knoflook en chilipeper toe en roerbak een paar seconden. Voeg dan de halvemaantjes ui toe en bak ze, al roerend, 1 minuut, tot ze doorschijnend zijn en de randjes lichtbruin kleuren. Voeg dan de seitanreepjes en zwartebonen-knoflooksaus toe. Hussel alles goed door. Voeg tot slot de groene paprika toe en bak alles, al omscheppend, nog een minuutje.

Breng het geheel op smaak met tamari of lichte sojasaus en roer alles nog 1 minuut goed door, tot de seitanstukjes de verschillende smaken geabsorbeerd hebben. Het is de bedoeling dat de paprika's nog knapperig zijn en hier en daar een schroeirandje hebben. Haal de wok van het vuur en schep de inhoud op een serveerbord.

Zet nu alle schalen en kommetjes op tafel. Voor het samenstellen van een taco: leg een tortilla op een bord en schep hier een flinke lepel van het zwartebonen-seitanmengsel en wat van de avocadopuree op. Sprenkel er wat srirachamayonaise over en garneer alles met de ingelegde rode ui, plakjes radijs, chilipeper en korianderblaadjes.

Om te delen



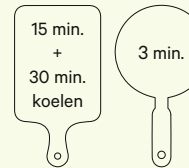


Mango-cashew-cheesecake

kcal – 346
koolhydraten – 30,9 g
eiwitten – 7,9 g
vet – 21,1 g

181

Voor 10 personen



Dit is mijn frisse, fruitige en plantaardige versie van de cheesecake. De 'roomkaaslaag' bestaat hier uit cashewnoten gemengd met kokosroom en kokosyoghurt. Deze simpele, makkelijke, ongecompliceerde cake valt zeker bij iedereen in de smaak! Laat je niet afschrikken door de tijd: jij kunt gewoon ontspannen terwijl de cake staat af te koelen.

Voor de koekjesbodem

200 g fruitige vegan haverkoekjes

3 el gemengde-notenpasta

Voor de kazige cashewlaag

200 g cashewnoten, 30 minuten in water geweekt en dan uitgelekt en afgespoeld

200 ml kokosmelk (zie tip op blz. 67)

400 g kokosyoghurt

1 el kokosroom (zie blz. 175)

3 el golden syrup, agave- of ahornsiroop

sap van 1 limoen

snuf zeezout

Voor de mangocompote

2 mango's, geschild, ontpit en in blokjes van 5 mm

4 el golden syrup of keukenstroop

Voor de garnering

sap en geraspte schil van 1 biologische limoen

Voor de koekjesbodem: verkruimel de koekjes in een foodprocessor. Voeg de notenpasta toe en meng alles goed. Doe het mengsel in een kom en zet opzij. Maak de foodprocessor schoon.

Mix alle ingrediënten voor de kazige cashewlaag in de foodprocessor tot een gladde massa.

Bekleed de bodem van een ronde glazen schaal of springvorm (van 26 centimeter) met het koekjes-notenpastamengsel; druk het stevig aan. Giet het kazige cashewmengsel erover en dek af. Laat 30 minuten opstijven in de koelkast.

Maak intussen de mangocompote. Verwarm de mango en golden syrup in een ondiepe koekenpan op middelhoog vuur. Roer alles voorzichtig door. Laat 2-3 minuten sudderen, tot de mango zacht is en het mengsel een beetje klevig. Neem van het vuur en laat 30 minuten afkoelen.

Haal de cheesecake uit de koelkast en verdeel de afgekoelde mangocompote over de taart. Garneer vlak voor het serveren met de limoenrasp en het -sap. Enjoy!

Voor de zoetekauw