



JOUW FAVORIETEN
GEHEEL PLANTAARDIG

BISH BASH BOSH!

HENRY FIRTH & IAN THEASBY

FONTAINE UITGEVERS

Dit boek is opgedragen aan jou.
Bedankt dat je het leest.
We hopen dat je ervan geniet.

Oorspronkelijke titel: *Bish! Bash! Bosh!*

Verschenen in 2019 bij HQ,
een imprint van HarperCollins*Publishers* Ltd 2019
Tekst © Henry Firth en Ian Theasby 2019

Ontwerp en fotografie © HQ, een imprint
van HarperCollins*Publishers* Ltd 2019
Fotografie: Lizzie Mayson
Foodstyling: Frankie Unsworth
Propstyling: Sarah Birks
Ontwerp: Paul Palmer-Edwards
Creative director: Louise McGrory
Hoofdredactie: Rachel Kenny
Senior commissioning editor: Kate Fox
Projectredactie: Laura Herring
Hoofd productie: Stefanie Kruszyk

Voor de Nederlandstalige uitgave:
© 2020 Fontaine Uitgevers BV, Amsterdam
www.fontaineuitgevers.nl
Vertaling: Ellen Hosmar/Vitataal
Eindredactie: Vitataal, Feerwerd
Omslagontwerp: Fenatic, Oostwold

ISBN 978 90 5956 997 3
NUR 440

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
gereproduceerd of overgedragen in welke vorm of op welke manier
ook, zonder schriftelijke toestemming vooraf van de uitgever.
Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid
samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter
aansprakelijk voor mogelijke schade als gevolg van eventuele
onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Welkom 7

Dit boek 10

Je keuken 12

Fantastische menu's 16

Bonusrecepten 20

Plan je maaltijden 24

01 SNEL KLAAR 26

02 GROTE PORTIES 66

03 FEESTDINERS 110

04 VOOR ERBIJ & OM TE DELEN 148

05 GROENTEN 184

06 DESSERTS 212

07 ONTBIJT 256

Eet de regenboog 278

Dank 280

Register 282



Welkom

Je favoriete eten. Alleen maar planten. Meer niet.

Of je nou een snelle doordeweekse maaltijd wilt, ontzettend zin hebt in zalig comfortfood of in het weekend een uitgebreide maaltijd wilt koken om een goede beurt bij je schoonouders te maken, in dit boek vind je al je favoriete recepten. We hebben zelfs een oplossing wanneer alleen de allerdecadentste chocoladetaart goed genoeg is...

Wat je favoriete gerechten ook zijn, wij laten je zien hoe simpel het is om er plantaardige versies van te maken die minstens zo lekker zijn – wij vinden ze zelfs lekkerder!

We geven je tips om plantaardig koken simpel te maken, met recepten die perfect bij je levensstijl passen. In dit boek vind je alles wat je nodig hebt om meer planten te eten, elke dag. Je leert hoe je fantastische curry's maakt, ontdekt onze briljante burgers, geniet van onze perfecte pizza's en krijgt zelfs ons geheime recept voor onweerstaanbaar lekkere Wild West wings. En natuurlijk staan er ook geweldige taarten en nagerechten in dit boek. Je ontdekt een heleboel nieuwe favoriete recepten, feestelijke maaltijden voor de hele familie, gezonde gerechten en tijdloze klassiekers.

Alles is erop gericht om het koken zo gemakkelijk mogelijk voor je te maken. Je vindt dus altijd een geschikt recept, waar je ook zin in hebt en hoe weinig tijd je ook hebt. We laten je zien hoe je maaltijden maakt die geweldig smaken en er fantastisch uitzien. En natuurlijk is alles 100 procent plantaardig.

Of je nou een veggie of vegan bent of gewoon een groentefan die op zoek is naar nieuwe recepten of minder vlees wil eten, in dit boek vind je alles wat je nodig hebt. Planten waren nog nooit zo lekker!

BISH, BASH, BOSH!

We zijn zo blij dat je hier bij ons in de keuken bent! Dit boek draait helemaal om jou. We hebben dit boek, ons tweede kookboek, met hart en ziel gemaakt, met maar één doel: jou helpen om nog meer plantaardig genot in je leven te brengen.

Als we terugkijken op de afgelopen vijf jaar, kunnen we nauwelijks geloven hoezeer ons leven is veranderd.

We waren er niet best aan toe in die tijd. We runden een tech-start-up en het liep allemaal niet zoals we hoopten. De lange werkdagen en geldzorgen leverden bij ons allebei een hoop stress op. We waren vrienden die samenwerkten in hetzelfde team en we raakten echt uitgeblust. Er moest iets veranderen.

Nadat we besloten hadden om geen dierlijke producten meer te eten, merkten we bijna direct verschil. We voelden ons lichter, hadden meer energie en voelden ons sinds lange tijd echt uitgerust. Planten hadden ons gered!

Als grote liefhebbers van eten en enthousiaste thuis-koks begonnen we aan een culinaire ontdekkingsreis. En in de jaren daarna hebben we ons best gedaan om alles wat we geleerd hadden over heerlijk plantaardig koken met iedereen te delen door alle geteste recepten online te zetten. En daarmee was BOSH! geboren.

Niet lang daarna brachten we ons eerste kookboek uit en in drie jaar tijd veranderden we van thuis-koks in bestsellerauteurs met video's die meer dan een miljard keer bekeken zijn. Dit is een geweldige tijd voor plantaardig eten en we zijn heel trots dat we daar een steentje aan bij kunnen dragen.

Maar daarmee houdt ons werk en onze passie niet op! We willen *nog meer* mensen laten zien hoe groot de voordelen zijn van meer planten eten – zowel voor jezelf als voor het milieu. Plantaardig eten is niet alleen goed voor jou, maar ook voor de planeet.

BISH BASH BOSH! maakt je leven gemakkelijker. We begeleiden je stap voor stap en laten je zien hoe je alles met het grootste gemak kunt voorbereiden en koken. Alles draait om geweldige maaltijden bereiden, met recepten die supersimpel zijn en altijd een fantastisch resultaat opleveren.

x Henry en Ian





TURBOTORTILLA

Dit is onze versie van de klassieke Spaanse omelet. Dit gerecht is ideaal om restjes gare groenten op te maken, dus voel je vrij om de groenten te gebruiken die je hebt – je hebt in totaal ongeveer 400 g nodig. Als je het eiwitgehalte op wilt krikken, kun je 100 g groenten vervangen door verkruimelde stevige tofoe.

VOOR 4 PERSONEN

200 g vastkokende
nieuwe aardappelen
100 g bimi
100 g groene asperges
1 rode paprika
100 g kerstomaten
1 middelgrote rode ui
1 teentje knoflook
1 verse rode chilipeper
3 eetl. olijfolie
175 g kikkererwtenmeel
1 eetl. zout
175 ml water

Oven voorverwarmen op 180 °C | Grote pan | Grote bakplaat | Grote koekenpan | Middelgrote koekenpan

Was de aardappelen, snijd ze in dunne plakjes en doe ze in de pan | Vul de pan met koud water, voeg wat zout toe en zet hem op hoog vuur | Breng het water aan de kook en kook de aardappelen 10 minuten | Giet ze af en zet ze apart

Rooster ondertussen de rest van je groenten | Maak de bimi en asperges schoon en snijd ze in kleine stukjes | Snijd de paprika doormidden, verwijder de steel en zaadjes en hak hem in kleine stukjes | Spreid de bimi, asperges, paprika en tomaten gelijkmatig uit op de bakplaat | Rooster de groenten 20 minuten in de oven

Pel de ui en knoflook en snijd ze in dunne reepjes | Trek het steeltje van de chilipeper, snijd hem overlans doormidden, verwijder de zaadjes en hak hem fijn | Zet de grote koekenpan op middelhoog vuur en doe er 2 eetlepels olijfolie in | Voeg de reepjes ui toe en bak ze 8-10 minuten, tot ze doorsichtig zijn; roer af en toe | Voeg de knoflook en chilipeper toe en bak ze 3-4 minuten mee | Haal de groenten van het vuur en zet ze apart

Zeef het kikkererwtenmeel en zout in een grote kom | Schenk geleidelijk het water erbij en klop voortdurend tot je een glad beslag hebt (je hebt misschien niet al het water nodig) | Doe alle groenten in het beslag en roer tot ze bedekt zijn

Bak de tortilla | Zet de middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en doe er 1 eetlepel olijfolie in | Schenk het beslag met alle groenten in de koekenpan en bak het 20-25 minuten, tot de randen goudbruin en knapperig zijn

Maak de randen voorzichtig los met een spatel of lepel en haal de tortilla uit de pan | Snijd de tortilla in punten en serveer meteen | Wij serveren er vaak wat rucola bij

SNELLE HOISINPADDENSTOELLEN

Wist je dat *hoisin* 'zeevruchten' betekent? Toch bevat de saus geen zeevruchten. Hoe dan ook, wij zijn er gek op. Van knapperige pannenkoekjes tot heerlijke hoisin-roerbakgerechten, deze saus is een van onze favorieten. Vervang de paksoi door little gems of serveer er zilvervliesrijst en groene groenten bij voor een gezonde lunchbox.

VOOR 4 PERSONEN

2 teentjes knoflook
4 cm verse gemberwortel
15 g verse koriander
6 lente-uitjes
500 g gemengde paddenstoelen
2 stronken paksoi
3 eetl. sesamolie
1 eetl. koolzaadolie
1½ eetl. sojasaus
2½ eetl. hoisinsaus
1 eetl. sriracha
4 theel. wit sesamzaad
500 g gekookte basmatirijst,
of gebruik 2 zakjes
magnetronbasmatirijst
van 250 g, voor erbij

Fijne rasp of Microplane | Wok | Grillpan

Pel en rasp de knoflook in een kleine kom | Schil de gemberwortel door de schil er met een lepel af te schrapen en rasp hem in de kom

Haal de blaadjes van de takjes koriander en hak ze allebei fijn | Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes | Hak de paddenstoelen in grove stukjes

Snijd de paksoi overlangs in kwarten, leg ze in een mengkom en schud ze om met 2 eetlepels sesamolie

Doe de resterende eetlepel sesamolie en de koolzaadolie in de wok en zet hem op middelhoog vuur | Wacht tot de olie heet is en voeg driekwart van de lente-uitjes, de knoflook, gemberwortel en gehakte koriandersteeltjes toe | Bak ze al roerend 2 minuten | Voeg de paddenstoelen toe en roerbak ze 6-7 minuten | Voeg de sojasaus, hoisinsaus en sriracha toe en roer 1 minuut; zorg dat de paddenstoelen goed bedekt zijn | Zet het vuur laag terwijl je de paksoi grilt

Zet de grillpan op hoog vuur | Laat hem heet worden en warm ondertussen de rijst op, indien nodig, of kook hem volgens de aanwijzing op de verpakking

Leg de stukken paksoi in de grillpan en gril ze tot er donkere strepen ontstaan; probeer ze niet te veel te verplaatsen | Keer ze en gril de andere kant

Verdeel de rijst over kommen | Leg de paksoi ernaast | Schep de hoisinpaddenstoelen erop | Strooi de rest van de lente-uitjes, de blaadjes koriander en het sesamzaad erover en serveer

