

verrassend  
veelzijdig  
veganistisch

V  
E  
G  
E  
A  
T  
N

Shannon Martinez  
& Mo Wyse





+

006

INLEIDING	009
HOE HET ALLEMAAL BEGON	013
OVER DIT BOEK	018
BRUNCH	025
KLEIN	039
GROOT	073
SALADES	105
EXTRAS	131
SAUZEN & DRESSINGS	145
ZOET	163
DRANKJES	177
REGISTER	200
DANKWOORD	203
OVER DE AUTEURS	204

+

007



## BRUNCHBURRITO

Deze brunchburrito is nog steeds een van de populairste items op de menukaart van *Smith & Daughters*. Als iemand een burrito bestelt, dan zegt dat iets over die persoon – de burritofanclub heeft namelijk alleen maar sympathieke leden. Wij zijn dol op deze ontbijtburrito en we verheugen ons erop om jou en de rest van de wereld te laten zien hoe je hem zelf naar je eigen zin kunt samenstellen. Meer zwarte bonen? Nog meer cashewnotenkaas? Dit is je kans. Leef je uit en geniet ervan, burritomaster!

Om je eigen brunchburrito à la *Smith & Daughters* te maken, leg je eerst de bloemtortilla op je werkvlak.

Schep de chipotle-cashewnotenkaas erop – zoveel als je denkt aan te kunnen. Verdeel vervolgens een flinke schep zwartebonensoep erover.

Schep daarna het chorizogehakt en de boerenkool erbovenop en eindig met de roertofu.

Vouw de zijken van de tortilla over de vulling en rol alles op tot een stevige burrito. Als je op dit punt bent aangekomen, neem ik aan dat je weet hoe een burrito eruitziet.

Heb je warme ingrediënten gebruikt? Zet dan een droge koekenpan op halfhoog vuur en leg je meesterwerk er direct in. Bak de burrito aan beide kanten goudgeel.

Als je koude ingrediënten hebt gebruikt, moet je de burrito eerst 1 tot 2 minuten opwarmen in de magnetron voordat je hem bakt.

### SERVEER MET ALLES WAT JE LEKKER VINDT:

Partjes limoen

Guacamole: zoveel je maar wilt (pag. 61)

Salsa: één, of gewoon allemaal! (pag. 155)

Koriander-cashewnotenroom: zoveel je maar wilt (pag. 151)

Appel-jalapeñosaus (pag. 148)

Chilisaus naar keuze

Chocoladesaus (geintje!)

### Voor 1 burrito

1 grote bloemtortilla (hoe groter, hoe beter)

2 el chipotle-cashewnotenkaas (pag. 140)

½ kop Braziliaanse zwartebonensoep (pag. 66)

½ kop pittig chorizogehakt (pag. 84)

½ kop boerenkool met knoflook & chilipeper (pag. 139)

½ kop roertofu (pag. 34)

# WARME JALAPEÑO-KAASDIP

Dit is echt de allerlekkerste kaasdip die er bestaat. Je kunt hem het best heet of warm serveren, dus zet hem snel op tafel en deel hem met vrienden die tot hun spijt al heel lang de smaak van kaas hebben moeten missen. Hiermee kunnen ze hun hart ophalen.

## Voor 4 tot 6 personen

125 g plantaardige margarine

1 flinke teen knoflook, geperst

½ tl komijnpoeder

50 g tarwebloem

500 ml sojamelk

2 tl dijonmosterd

30 g edelgist

300 g geraspte veganistische kaas

100 g ingelegde jalapeñopepers, fijngemaakt (of naar smaak wat meer of minder)

80 ml inlegvocht van de jalapeñopepers

1 tl zout

Smelt de margarine in een pan op halfhoog vuur. Voeg de knoflook en het komijnpoeder toe en bak ze 1 minuut tot het aroma vrijkomt.

Voeg de tarwebloem toe en bak al roerend een paar minuten mee. Laat het mengsel niet bruin worden.

Giet beetje bij beetje de sojamelk erbij en roer voortdurend met een garde tot je een gladde saus hebt. Blijf roeren als er klontjes in de saus zitten – hij wordt vanzelf mooi glad. Voeg de overige ingrediënten toe en roer tot de kaas is gesmolten. Klaar!

## Serveersuggesties

- Serveer als dip bij tortillachips.
- Gebruik de kaasdip als nachotopping.
- Of... doe net alsof je ontzettend gezond bezig bent en giet de kaasdip over gestoomde broccoli of bloemkool – het gaat erom dat jij het gevoel hebt dat je een gezonde keuze maakt.



# PAELLA

Je hebt vast weleens paella gegeten, maar dit recept is al vijf (of meer) generaties lang in Shannons familie. Het is op een bijzondere manier in Australië terechtgekomen. Shannons voorouders, die in de Spaanse regio Andalusië woonden, reageerden op een krantenbericht waarin Europeanen werden opgeroepen om naar Australië te emigreren – alleen ambachtslieden met specifieke vaardigheden kwamen in aanmerking. Shannons opa volgde een tweejarige opleiding tot lasser en was net op tijd klaar, want Australië liet inmiddels bijna geen Europese immigranten meer toe. Shannons grootouders kwamen met vijf kinderen in Darwin aan. Vergeleken met het groene Andalusië, was Australië niets meer dan een uitgestrekte vlakte met rode aarde. ‘Waar zijn we en waar zijn we aan begonnen?’, moeten ze zich hoofdschuddend hebben afgevraagd. Als ze hadden geweten dat een van hun kleinkinderen hun geliefde Spaanse recept ooit zou omtoveren tot veganistische paella, hadden ze waarschijnlijk weer met hun hoofd geschud. Je kunt van alles toevoegen aan deze paella – olijven, seizoensgroenten, veganistische garnalen, inktvis of worst. Zorg dat ze gaar zijn en voeg ze als laatste toe.

## Voor 4 tot 6 personen

1,25 l veganistische bouillon

flinke snuf saffraandraadjes

60 ml olijfolie

1 middelgrote ui, gehakt

½ groene paprika, in blokjes

½ rode paprika, in blokjes

1 tl fijn zout

2 tomaten, uit blik of vers (mits in het seizoen), in blokjes

3 tenen knoflook, geperst

2 tl mild paprikapoeder

1 tl pimentón (gerooktpaprikapoeder)

400 g paellarijst of middellang-korrelige rijst

185 g gedopte tuinbonen of doperwten

gare seizoensgroenten, zoals asperges en doperwten in de lente of pompoen in de winter

## Garnering

citroenen, in partjes

extra vergine olijfolie

zeezoutvlokken

bladpeterselie, grofgehakt

Breng de bouillon in een middelgrote pan aan de kook. Haal de pan van het vuur en voeg de saffraandraadjes toe. Laat de saffraan minstens 5 minuten trekken. Je zult zien dat de bouillon heldergeel wordt.

Verhit de olijfolie op laag vuur in een paellapan of ovenbestendige braadpan (met een doorsnee 30 cm of iets groter). Voeg de ui, groene en rode paprika en het zout toe. Bak de groenten ongeveer 15 minuten tot ze heel zacht zijn en roer af en toe door. Voeg de tomaatblokjes en knoflook toe en laat de groenten 15 minuten inkoken tot een dikke saus. Je kunt ook 250 gram sofrito (pag. 159) gebruiken, mocht je dat toevallig in de koelkast hebben staan.

Roer het paprikapoeder en de pimentón erdoor. Voeg rijst en tuinbonen toe en schep ze goed door de saus. Verhit het geheel 1 tot 2 minuten, of tot de rijstkorrels doorschijnend zijn.

Verwarm de oven voor tot 150 °C.

Giet de bouillon bij de rijst en zet het vuur hoog. Roer even door om de rijst gelijkmatig over de pan te verdelen. Kook de rijst precies 5 minuten, zonder te roeren.

Zet de pan in de oven en bak de paella 12 tot 15 minuten tot de rijst al het vocht heeft opgenomen.

Haal de paella uit de oven en schep de gare seizoensgroenten erdoor. Dek de pan af met een schone theedoek en zet hem 5 minuten opzij.

Leg hier en daar een partje citroen op de paella, besprenkel met wat extra vergine olijfolie en strooi er wat zeezoutvlokken en peterselie over.



# MEXICAANSE FLAN MET SPECERIJEN

In Australië is dit gerecht niet enorm bekend. Dus als het bij ons op de menukaart staat, moeten we de gasten uitleggen wat het is. Zodra de woorden 'crème caramel' vallen, zijn ze meestal direct verkocht. Dit bijzondere Mexicaanse dessert is best eenvoudig en toch is er nog nooit eerder een veganistische versie van gemaakt. Maar Shannon is bijna scheikundig te werk gegaan, zodat we je nu het recept kunnen geven van een fantastische, stevige flan met een perfecte textuur en precies genoeg specerijen. Laat je niet intimideren – volg gewoon de aanwijzingen en ontdek hoe lekker flan is.

## Voor 4 tot 6 personen

750 ml sojamelk

1½ tl vanille-extract of -pasta

4 kruidnagels

6 venkelzaadjes

1 kaneelstokje

2 reepjes biologische sinaasappelschil,  
het witte deel verwijderd

50 g fijne kristalsuiker

1 takje tijm

snuf zout

¾ tl agar-agarpoeder (niet meer, niet  
minder – dit is geen goed moment  
om eigenwijs te zijn)

170 g zijden tofu

## Karamel

170 g fijne kristalsuiker

snuf zout

60 ml water

Je kunt 1 grote flan of 4 tot 6 eenpersoonsporties maken.

Breng alle ingrediënten, behalve het agar-agarpoeder en de tofu, in een middelgrote pan aan de kook en giet het direct in een hittebestendige kom. Zet het 30 minuten opzij, zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen. Veeg de pan schoon voor later gebruik.

Maak de karamel. Verhit de suiker, het zout en 60 ml water in een brandschone kleine pan, zonder te roeren, op halfhoog vuur tot de suiker is opgelost. Laat de pan nog 8 tot 10 minuten op het vuur staan tot de karamel licht amberkleurig wordt. Verlies de karamel geen seconde uit het oog, want hij verbrandt voor je er erg in hebt! Giet de karamel in een vorm of vormpjes naar keuze en zet hem opzij. Wees gerust, hij wordt vanzelf hard.

Giet het sojamelkmengsel door een fijne zeef terug in de schoongeveegde pan en strooi het agar-agarpoeder erover. Breng het sojamelkmengsel op halfhoog vuur aan de kook, zet het vuur laag en laat al roerend ongeveer 3 minuten zachtjes koken tot het agar-agarpoeder volledig is opgelost. Zet het sojamelkmengsel opzij tot het iets is afgekoeld.

Mix in een blender de tofu en het sojamelkmengsel tot een gladde custard zonder klontjes. Om verzekerd te zijn van een volledig gladde custard, kun je hem na het mixen door een fijne zeef in een kom gieten. Door het mixen kan er een schuimlaagje op de custard ontstaan. Als je wilt dat de onderkant van je flan perfect gladde randen krijgt, dan kun je het schuimlaagje van de custard scheppen (dat doen wij in het restaurant ook, maar thuis neemt Shannon die moeite niet). Giet de custard over de gestolde karamel en dek hem af met plasticfolie.

Zet de flan minstens 2 uur in de koelkast zodat hij goed koud wordt. Om hem uit de vorm te halen, zet je hem eerst ongeveer 15 seconden in een met heet water gevulde gootsteen of kom, zodat de karamel iets zachter wordt. Spetter geen water op de flan! Leg een omgekeerde serveerschaal op de vorm en keer de vorm in één vlugge beweging, zodat de flan op de schaal terecht komt. Wees niet bang, het is makkelijker dan het klinkt!



## MARGARITA MET JALAPEÑO & KOMKOMMER

Deze geweldige cocktail is het visitekaartje van *Smith & Daughters* en verdient dus een bijzondere vermelding. Dit is alles wat je van een margarita verwacht en meer: hij is verfrissend, pittig, hartig en zoet en dankzij dit drankje kun je zelfs van tequila genieten. Wij hebben er talloze tequilahaters mee bekeerd.

<b>Voor 1 glas</b>	3 ringetjes jalapeñopeper, plus 1 extra, ter garnering (optioneel)
chilizout (zie opmerking)	
kleine handvol grofgehakte komkommer, plus een dun schijfje komkommer, ter garnering (optioneel)	50 ml tequila blanco
	20 ml agavesiroop
3 takjes koriander	30 ml limoensap
	ijsblokjes

Doop de bevochtigde rand van een martiniglas in chilizout zodat er een mooi zoutlaagje op de rand achterblijft.

Kneus de komkommer, koriander en jalapeñopeper in een cocktailshaker. Voeg de tequila, agavesiroop en het limoensap toe. Vul de cocktailshaker met ijsblokjes en schud minstens 10 seconden heel stevig.

Giet het drankje door een theezeef in het martiniglas. Garneer het eventueel met een schijfje komkommer en een ringetje jalapeñopeper.

*Opmerking: chilizout is te koop in ruim gesorteerde supermarkten, maar je kunt ook gewoon zout gebruiken.*

## MARGARITA MET CANTALOUPE & CHIPOTLE

Wij proberen altijd spannende en verfrissende margarita's te verzinnen – we zijn tenslotte een Latijns-Amerikaans restaurant. De zoete meloen en de rokerige, pittige chipotlepeper bleken een schot in de roos.

<b>Voor 1 glas</b>	1 tl chipotlepeper in adobosaus
zout	45 ml tequila blanco
kleine handvol blokjes cantaloupe-meloen, plus een partje, ter garnering (optioneel)	15 ml limoensap
	ijsblokjes

Doop de bevochtigde rand van een martiniglas in zout zodat er een mooi zoutlaagje op de rand achterblijft.

Kneus de meloen en de chipotlepeper in een cocktailshaker. Voeg de overige ingrediënten toe, vul de cocktailshaker met ijsblokjes en schud.

Giet het drankje door een theezeef in het martiniglas. Garneer het eventueel met een partje meloen.

## MARGARITA MET SINAASAPPEL & BASILICUM

Bloedsinaasappelsap kruipt waar het niet gaan kan, in dit geval in een ongelofelijk lekkere margarita met basilicum. Ook lekker in een breed glas met ijsblokjes en zout.

<b>Voor 1 glas</b>	25 ml citroensap
zout	30 ml bloedsinaasappelsap
4 basilicumblaadjes, plus 1 extra, ter garnering (optioneel)	15 ml agavesiroop
	ijsblokjes
50 ml tequila blanco	

Doop de bevochtigde rand van een martiniglas in zout zodat er een mooi zoutlaagje op de rand achterblijft.

Kneus de basilicumblaadjes in een cocktailshaker. Voeg de overige ingrediënten toe, vul de cocktailshaker met ijsblokjes en schud.

Giet het drankje door een theezeef in het martiniglas. Garneer het eventueel met een basilicumblaadje.

