



ZACCHARY BIRD

DE VEGAN SLAGER

GOOD COOK

8

INLEIDING

10

**DE GESCHIEDENIS
VAN NEPVLEES**

11

**ZO GEBRUIK JE
DIT BOEK**

13

AAN DE SLAG

298

DANKWOORD

299

REGISTER

59

**VEGAN
VOGELS**



115

FOPVIS



169

**EERSTE HULP
BIJ SPEK**



213

VLEESWAREN



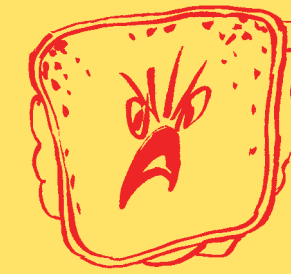
231

**WAAR IS
HET RUND
(EN HET LAM)?**



273

**BURGERS
EN
SANDWICHES**



SEITAN

TRADITIONELE SEITAN VAN BLOEM

Seitan wordt gemaakt van tarwe-eiwit en is een van de meest veelzijdige bases voor vleesvervangers. Het product bestaat uit puur gluten! Origineel wordt seitan gemaakt door een deeg te vormen van bloem en water, dat tot een bal te kneden om het gluten te activeren (net als bij ander deeg) en er dan het zetmeel af te wassen. Wat je overhoudt is een massa van voornamelijk gluteneiwit. Voor deze methode zijn maar drie ingrediënten nodig: bloem, water en inspanning. Ze geeft je de meeste controle over de textuur van het eindproduct; je kunt het wassen namelijk op diverse momenten stoppen zodat er zetmeel achterblijft tussen het gluten en je seitan een onregelmatige en vleziger textuur krijgt (anders dan de beruchte rubberachtige textuur die seitan soms krijgt en die het niet bepaald populair maakt als vleesvervanger). En dat is niet de enige manier! Na het wassen kun je de afzonderlijke glutenstrengen vlechten, draaien, knopen, platdrukken, stapelen en uitrekken tot de gewenste vorm.

Bij deze wasmethode is het erg lastig om andere ingrediënten of smaken in de seitan te verwerken. Gebruik seitan daarom bij voorkeur in aromatische bouillon of geserveerd met veel marinade of saus. Met handgewassen seitan

kun je heel goedkoop heerlijke vleesvervangers maken, omdat bloem en water niet veel kosten en overal verkrijgbaar zijn. Een ander voordeel is dat je tijdens de bereiding van een gerecht de bijbehorende calorieën kwijtraakt. Dat is pas koken zonder schuldgevoel!

Er valt heel wat te zeggen voor de luie methode van seitan maken. Daarbij word je lekker zen, vergeet je helemaal wat je doet en je seitan wordt er lekkerder door. Als je de bloem en het water laat rusten voor je gaat kneden kost dat minder moeite en als je het geknede deeg laat rusten voor je ermee gaat koken kan het gluten zich verder ontwikkelen. Plan het vooraf of ga tussen de stappen iets heel anders doen; hoe dan ook, het loont om de tijd te nemen.

Je kunt seitan en andere equivalenten van vlees op diverse manieren een diepe kleur geven: roze of rode voedselkleurstof zonder cochennille (kleur 120) geeft de illusie van rauw vlees; en bietenpoeder wordt grijs tijdens het bakken, zodat het lijkt op gekookt vlees. Verse bieten of bietensap geven een dieproze kleur maar ook smaak. Rood gistrijstpoeder heeft weinig smaak maar veel kleur. In sauzen en jus helpen braadvocht en rode wijn om de kleur te verdiepen.



Pannenkoeken met eend en lente-ui



Als je de lagen pannenkoekdeeg afwisselt met vet en lente-ui krijg je krokante, maar toch zachte pannenkoeken met bite en een geweldig aroma. Het gekookte water in het deeg denatureert eerst wat van de eiwitten en geleert het zetmeel voor een zachte pannenkoek. Door het koude water wordt vervolgens iets van het gluteneiwit rekbaar en soepel, zodat het een deeg kan vormen.

INGREDIËNTEN

	OM TE BESTRIJKEN EN IN TE FRITUREN
plantaardige olie	
komkommer	90 G
hoisinsaus	185 ML
tofu-eend (zie pag. 63)	3 PORTIES
lente-ui, in reepjes	VOOR ERBIJ
rode chilipeper, in ringetjes (optioneel)	VOOR ERBIJ

PANNENKOEKEN

tarwebloem	335 G
zeezout	1 TL
kokend water	125 ML
groen van lente-ui, in heel dunne ringetjes	30 G

OLIEPASTA

sesam- of kokosolie	2 EL
tarwebloem	2 EL
vijfkruidenpoeder of szechuanpeper	3/4 TL

Meng voor de pannenkoeken de tarwebloem en het zout in een grote kom en roer met eetstokjes het kokende water erdoor. Giet er 125 ml koud water bij en kneed het bloemmengsel 5 minuten. Laat het deeg 1 uur rusten of zet het een nacht afgedekt in de koelkast.

Meng de ingrediënten voor de oliepaste in een kom. Verdeel het pannenkoekendeeg in zes gelijke porties. Werk steeds met één portie en laat de rest afgedekt. Strijk een klein beetje olie op je werkblad, zodat het deeg niet vastplakt. Rol een portie deeg zo dun mogelijk uit en bestrijk het met wat oliepaste. Strooi een zesde deel van het groen van de lente-ui erop en rol het deeg voorzichtig van je af tot een lange rol. Rol deze op tot een slakkenhuis. Herhaal dit met de rest van het deeg tot je zes kleine deegslakken hebt.

Sla elk slakkenhuis hardhandig plat met de palm van je hand en rol ze dan tussen twee vellen bakpapier tot ronde pannenkoeken van circa 23 cm in doorsnee. Bak ze direct of vries ze in tussen vellen bakpapier en bak ze, wanneer je ze nodig hebt, zo uit de vriezer.

Bak de pannenkoeken in een koekenpan op middelhoog vuur in 2 eetlepels hete olie in 2 minuten per kant goudbruin en krokant. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Rasp de komkommer grof en knijp met je handen het overtollige vocht eruit. Schenk 1 à 2 eetlepels hoisinsaus op de helft van elke pannenkoek en leg de komkommer erop. Rol de repen tofu-eend tot losse ballen en verdeel ze over de pannenkoeken. Strooi er lente-ui en eventueel rode chilipeper over, vouw de pannenkoeken voorzichtig dicht en serveer ze.

VOOR 6 STUKS

Voor de pekingeend (zie pag. 78) worden ook tofuvellen als basis gebruikt, dus is dit recept een prima manier om de restjes te verwerken. Snijd de eend met een kartelmes in dunne reepjes.

Braadstuk met maple bourbon



De bescheiden sojaboon en drie toepassingen voor een maple bourbon-glazuur vormen het vegan antwoord op het braadstuk waarmee iedereen zich welkom kan voelen op je feest: kippen, kalkoenen, eenden en zelfs glutenvrije vegans! Maak je tofu en okara voor een extra-imposant feestmaal? Maak dan één groot yubavel (zie pag. 31) voor de buitenkant van het braadstuk, zodat iedereen aan tafel zich geïntimideerd voelt door alles wat jij kunt doen met sojabonen.

INGREDIËNTEN

VULLING

vegan vulling (zie pag. 106 of kant-en-klaar)	200 G
zuivelvrije boter	1 EL
appelsider	170-185 ML

TOFUKIP

gerookte tofu, diepvries en eenmaal ontdooid (zie pag. 34)	450 G
hete vegan kippenbouillon	750 ML
zeezout en zwarte peper	NAAR SMAAK
olijfolie	2 EL
knoflooktenen, in plakjes	6
onbespoten citroen, schil geraspt	1/2

OKARAKALKOEN

kokend water	185 ML
vegan kippenbouillonpoeder	3 TL
Maggi	1 1/2 EL
witte miso	1 EL
vloeibaar rookaroma	1 TL
dijonmosterd	1 EL
TVP	75 G

Meng de ingrediënten voor de vulling in een kom en laat rusten.

Leg voor de tofukip de gerookte tofu 20 minuten onder iets zwaars en marineer hem daarna 20 minuten in de hete bouillon. Bewaar de bouillon. Dep de tofu droog met keukenpapier en bestrooi rondom met royaal zeezout en zwarte peper. Schenk de olijfolie in een koekenpan en bak de tofu 20 minuten, onder af en toe keren, op hoog vuur rondom bruin.

Leg de tofukip op een snijplank en kerf een ruitpatroon van 2 x 2 cm in de twee lange kanten. Duw de knoflook en citroenrasp in de inkepingen en knijp de citroen uit over het hele oppervlak.

Meng voor de okarakalkoen het kokende water, het bouillonpoeder, de Maggi, de miso, het vloeibare rookaroma en de dijonmosterd in een maatbeker en schenk dit over de TVP in een kom. Laat 5 minuten wellen. Meng de overige ingrediënten voor de kalkoen, behalve de mayonaise, in een grote kom en roer ze dan door de geweldige TVP tot een soort gehakt. Meng in een kleine kom de mayonaise met 1 eetlepel water en meng dit met je handen door het gehakt.

Schep de helft van de vulling in het midden van een vel plasticfolie, druk tot een rechthoek van 20 x 13 cm en leg de tofukip erop. Schep de rest van de vulling erover (1). Wikkel de folie om het gebrad (2) en vouw het er zo omheen dat de tofukip helemaal ingesloten is (3).

Voeg voor de yuba-eend de Maggi en de knoflook toe aan de bewaarde bouillon. Vouw de yuba voorzichtig uit tot een grote rechthoek van laagjes vellen; week ze 5 minuten in de bouillon. Leg het stapeltje vellen op een werkblad en bewaar de bouillon.

LEES VERDER OP PAG. 112 



Nigiri



Nigiri is met de hand gemodelleerde rijst met daarop allerlei lekkers zoals unagi (aal), sashimi (rauwe vis) en kakiage (groentetempura). Het laatste heb ik in mijn leven talloze keren besteld, maar nu heeft het een plaats op het moderne vegan menu. Probeer diverse toppings te maken voor een schotel die er even goed uitziet als hij smaakt.

INGREDIËNTEN

sushirijst	225 G
norivellen (optioneel)	2
rijstazijn	1½ EL
wasabi	NAAR SMAAK
sashimi van je keuze (zie pag. 134)	1 PORTIE

SMAAKMAKERS VOOR DE RIJST

zeezout	1 TL
kristalsuiker	1 EL
rijstazijn	2 EL
klein stukje kelp	1

VOOR ERBIJ

zwart sesamzaad (optioneel)	-
Japanse vegan mayonaise	-
sojasaus	-
ingelegde gember	-
diepvries edamame bonen, gestoomd volgens de aanwijzingen op de verpakking	-

Zet de sushirijst onder in koud water en roer om de korrels schoon te spoelen. Giet het water af en herhaal dit nog twee keer, of tot het water helder blijft. Doe de rijst in een rijstkoker of afgedekt magnetronbakje met 375 ml water. Kook de rijst 13 minuten op de hoogste stand en laat hem dan 15 minuten rusten.

Breng intussen in een pan de smaakmakers voor de rijst aan de kook. Verwijder de kelp en gooi die weg.

Roer de hete rijst los met een sushilepel of spatel, schep de smaakmakers erdoor en laat de rijst afkoelen.

Knip de nori met een schaar in repen van 2 cm breed en 13 cm lang.

Meng voor een kom tezu de rijstazijn met 250 ml water.

Bevochtig voor de nigiri je handen met de tezu, neem dan 30 gram afgekoelde rijst en druk die in een langwerpige, garnaalachtige nigirivorm; doop je handen zo nodig nogmaals in de tezu.

Strijk een puntje wasabi (of niets als je het niet lekker vindt) op de nigiri en leg er een stuk aubergine-unagi, watermeloen-sashimi of gerookte zalm van tomaat op. Vouw een reep nori (als je die gebruikt) over de nigiri en draai die voorzichtig om terwijl je alles bij elkaar houdt. Doop je vrije hand weer in de tezu, bevochtig de onderkant van de nori en plak die onder de nigiri. Gebruik je lelijkste stukje sashimi voor een eerste poging. Misschien moet je deze eerste poging op de proefstapel leggen als aanmoediging voor de rest. Herhaal dit tot je alle rijst en unagi, sashimi of zalm hebt opgebruikt. Strooi er eventueel zwart sesamzaad op en serveer met Japanse mayonaise, sojasaus, ingelegde gember en een kom flink gezouten, bereide edamamebonen.

VOOR CIRCA 20 STUKS

Tezu of handazijn is een sterkere versie van aangezuurd water die ervoor zorgt dat je nigiri of sushi vochtig is en veel smaak heeft.



Ceviche



De ster in ceviche is meestal verse dode vis, 'gekookt' in een zuur met ui en chilipeper. Wacht, echte vis? Behoorlijk achterhaald. Wat een opluchting dat getalenteerde palmharten graag willen invallen op het toneel. Met steun van de cast van passievrucht, limoen, avocado, radijs, komkommer, tomaat en rode ui zal deze verbluffende salade beslist jubelende recensies krijgen van elk publiek.

INGREDIËNTEN

rode ui, in dunne ringetjes	1/2
blik palmharten	1 x 400 G
radijsjes	6
grote limoen, uitgeperst	1
gedroogde dulse (zeewier) (optioneel)	2 TL
olijfolie	2 TL
zeezout en zwarte peper	NAAR SMAAK
knoflookteen, fijngesneden	1
kleine verse jalapeño, in dunne ringen	1
fijngesneden korianderblaadjes	2 EL
kleine avocado, in grote dobbelsteentjes	1
tomaat, in blokjes	1
kleine komkommer, zonder zaadlijsten, in blokjes	1/2
pulp van passievruchten, uitgelekt (van 2 passievruchten) of versgeperst limoensap	1 EL

Week de rode ui 10 minuten in een kom met koud water. Laat uitlekken en zet apart.

Haal de palmharten uit het blik. Snijd de palmharten en radijsjes in heel dunne plakjes, eventueel op de mandoline.

Meng het limoensap, de *dulse* (als je die gebruikt), olijfolie, zeezout en zwarte peper in een grote kom en hussel de palmharten en radijsjes erdoor. Zet 20 minuten apart.

Voeg de overige ingrediënten, waaronder de ui, toe aan het palmhartmengsel, meng goed en strooi er royaal extra zeezout over. Laat de ceviche 20 minuten rusten in de koelkast en serveer dan snel, zodat de vloeistof zich niet op de bodem van de ceviche verzamelt.

VOOR 6 PERSONEN



**SPEK VAN
KONINGSOESTERZWAM**



**SPEK VAN
RETTICH**



AUBERGINESPEK



**SPEK VAN
RIJSTVELLEN**



TEMPÉSPEK



WORTELSPEK



**SPAWN OF
SEITANSPEK**



YUBASPEK



KOKOSSPEK



Bietentartaar



Er circuleert een filmpje op internet van Julia Child die met een brander *steak tartare* maakt tijdens de David Letterman-show. Het is een masterclass over improvisatie in de keuken; ze wilde hamburgers maken, maar de bakplaat werd niet heet. Daarna moest ze de talkshowhost nog wijsmaken dat het verdachte stukje vlees met gesmolten kaas erop de bedoeling was... wat niet echt lukte, aangezien tartaar rauw hoort te zijn.

Maar Julia's improvisatietalent kopiëren we graag: voor de tartaar gebruiken we aardse rode biet en de traditionele smaakmakers. De eidooier krijgt wel een upgrade met rokerige aioli. Serveer de bietentartaar met geroosterd brood erbij.

INGREDIËNTEN

rode biet	500 G
olijfolie	1 EL
balsamicoazijn	1 EL
fijngesneden bieslook, plus extra om te bestrooien	3 EL
kleine witte ui, gesnipperd	1/3
fijngesneden kappertjes, plus extra om te bestrooien	1 EL
dijonmosterd	3 TL
fijngesneden augurken	1 EL
tabasco	SCEUTJE
vegan worcestersaus	1 TL
tomatenketchup	1 TL
gerookte aioli (zie pag. 55) in een knijpfles	1/2 PORTIE
geroosterd brood	VOOR ERBIJ

Verwarm de oven voor tot 225 °C.

Wentel de bieten door de olijfolie en leg ze in een grote ovenschaal. Bak ze 1½ uur (korter voor kleinere, langer voor grotere) tot een vork er gemakkelijk in kan prikken. Laat ze afkoelen, schil ze en snijd ze in kleine blokjes.

Roer de biet in een grote kom om met de balsamicoazijn en meng de bieslook, ui, kappertjes, mosterd, augurk, tabasco, worcestersaus en ketchup erdoor.

Neem twee borden en leg een kookring in het midden van een bord. Schep er bietenmengsel in tot een derde van de ring gevuld is en strijk het glad. Knijp er wat gerookte aioli over en herhaal dit twee keer tot de hele ring gevuld is met een stevige schijf met laagjes aioli. Neem de ring weg en herhaal dit proces met het andere bord.

Spuut royaal meer aioli op de tartaar en strooi de extra kappertjes en bieslook erover. Zet ze in de koelkast om de smaken te laten mengen en serveer ze met warm geroosterd brood als je je emotioneel hebt voorbereid dat je opnieuw verliefd wordt op bieten.

VOOR 2 PERSONEN ALS VOORGERECHT

Ribwich



Dit is geen tijdelijke aanbieding. Begin met een authentieke vleesvervanger van goede kwaliteit en leef je erop uit. Serveer het één keer aan je vrienden en verwerf de status van een levende legende. Een blijvertje!

INGREDIËNTEN

basis voor de koreaanse barbecue-spareribs (zie pag. 192)	1 PORTIE
barbecue-rub	2 EL
koolzaadolie	OM TE BAKKEN EN TE BESTRIJKEN
smokey barbecuesaus	185 G
vegan broodjes	4
dijonmosterd	1 EL
augurken, in lange plakjes	2

UIENRINGEN

sojamelk	125 ML
citroensap of natuurazijn	2 TL
tabasco (optioneel)	1 TL
tarwebloem	75 G
zeezout en zwarte peper	NAAR SMAAK
droog broodkruim	50 G
grote ui, in ringen van 1-2 cm dik	1/2

Maak van de basis voor Koreaanse barbecue-spareribs, na 10 minuten rusten, vier platte burgers en zet ze apart.

Maak voor de uienringen eerst een basiskarnemelk van sojamelk en citroensap of natuurazijn in een grote kom. Laat dit een paar minuten stremmen. Dit is ook het moment om desgewenst de tabasco toe te voegen. Breng in een ondiepe kom de bloem op smaak met zeezout en zwarte peper. Doe het broodkruim in weer een andere kom.

Verhit een laag van 2 cm koolzaadolie in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur.

Haal de uienringen uit elkaar en hussel ze door de bloem met de peper en het zout. Leg ze dan op een bord, doe de rest van de bloem in de karnemelk en roer die glad. Doop elke ring in het karnemelkbeslag tot hij helemaal bedekt is, druk ze dan lichtjes in het broodkruim en schud het overtollige kruim eraf.

Laat de uienringen in de hete olie glijden en bak ze 2 minuten; keer ze halverwege om. Laat ze uitlekken op een met keukenpapier bekleed bord en bestrooi ze direct met zeezout. Zet ze tot gebruik apart.

Wrijf de buitenkant van elke burger in met 1½ theelepel barbecuerub. Strijk er wat koolzaadolie over en verhit ze twee keer 1 minuut op de hoogste stand van de magnetron. Verhit 1 eetlepel koolzaadolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de schijven 8 tot 10 minuten per kant, of tot ze zwart worden. Haal ze uit de pan en bestrijk elke schijf met 1½ eetlepel rokerige barbecuesaus. Verhit ze 1 minuut in de magnetron, keer ze om en strijk de rest van de barbecuesaus over de andere kant. Verhit ze nog 1 minuut in de magnetron.

Snijdt de broodjes open en strijk de mosterd op de onderste helft. Leg de burgers erop, dan de augurk en ui en leg als laatste de bovenkant van het broodje erop. Als dat geen magie is!

VOOR 4 PERSONEN

Serveer er een boerensalade (zie pag. 288) bij voor een volledige maaltijd.