

© 2024 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

Oorspronkelijke uitgever: Aster*, een imprint
van *Octopus Publishing Group Ltd*
Oorspronkelijke titel: *Broke Vegan Speedy*
© 2022 tekst *Octopus Publishing Group*
© 2022 foto's *Octopus Publishing Group*

Vertaling: Natascha van der Stelt
Redactie: Nura Hayat en Josien Schuitemaker
Productie: Wouter Eertink

Gedrukt in China

ISBN 978 94 6143 310 7
NUR 441

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 enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

inleiding	4
tijdbesparende tips	5
de voorraadkast	6
klaar binnen 30 minuten	8
klaar binnen 15 minuten	44
alles in één pan	72
een beetje bijzonder	90
snelle zoetigheden	122
register	142

INLEIDING

Allemaal willen we geld besparen, onze planeet verduurzamen en zeker ook efficiënt omgaan met tijd. *Budget Vegan in 30 minuten* helpt je hierbij.

Ieder gerecht in dit boek kost maximaal 30 minuten om te bereiden en veel ervan kan sneller klaar zijn. Dit boek helpt je om minder tijd te besteden aan koken en meer tijd aan het genieten van je heerlijke maaltijd.

Een budget vegan zijn is makkelijker dan je denkt. De truc is om je niet te laten misleiden door al die vlees- en zuivelvervangers – aan deze producten hangt soms een stevig prijskaartje, terwijl ze ook nog eens veel te bewerkt zijn. In de recepten in dit boek wordt daarom geen gebruikgemaakt van tofu, tempé, seitan, veganistische worstjes, veganistische kaas, plantaardige yoghurt, enzovoort. Er zijn zoveel heerlijke gerechten die eenvoudig bereid kunnen worden met groenten, granen, peulvruchten en smaakmakers dat het eerlijk gezegd niet nodig is om aan de slag te gaan met bewerkte producten.

Veganistisch eten wordt vaak gelinkt aan imposante, ‘verantwoorde’ voorverpakte producten, die het uiteindelijke bedrag op de kassabon omhoog jagen en niet altijd even goed zijn voor jezelf en de planeet. Het eten van groenten is natuurlijk beter. Je zult daarom op de volgende pagina's geen chiazaad, lijnzaad, of moeilijk uit te spreken meelsoorten, poeders of granen vinden.

ZO HOUD JE HET TEMPO ERIN

Lees het hele recept door voordat je begint. Ik kan dit niet genoeg benadrukken. Er is vaak wat voorbereiding nodig die al vermeld staat in de ingrediëntenlijst – je wilt niet verrast worden omdat je er halverwege achter komt dat je een gesneden ui nodig hebt.

Zodra je leest dat het nodig is om de oven aan te zetten, zet hem dan aan. De meeste ovens hebben slechts 10 tot 15 minuten nodig om voor te verwarmen, maar hoe langer de oven wordt voorverwarmd hoe beter de oventijden blijven kloppen.

Verzamel alle ingrediënten en keukengerei voordat je begint met koken – dit klinkt voor de hand liggend, maar je zult zoveel tijd besparen als je niet hoeft te graven in je keukenkastjes terwijl je maaltijd staat te verpieteren.

Probeer gaandeweg op te ruimen – steeds als je een momentje hebt terwijl iets aan het pruttelen of bakken is; gebruik die tijd om af te wassen of schoon te maken. Je zult jezelf er later dankbaar voor zijn.

TIJDBESPARENDE TIPS

- Maak optimaal gebruik van je oven als hij aan is en houd je energierekening zo laag mogelijk door wat extra groenten te roosteren, zoals pompoen en wortelgroenten of wat aardappels.
- Als je weet wat je gaat bereiden en het recept van tevoren al hebt gelezen, dan heb je het in feite in gedachten al gekookt en dus zeeën van tijd bespaart.
- Wees creatief met restjes door ze te hergebruiken en daarmee de oorspronkelijke inspanning te halveren en de smaakopbrengst te verdubbelen.
- Gebruik de verpakking waarin je de producten hebt gekocht als bakjes tijdens het koken om afwas te besparen.
- Als je hete bouillon nodig hebt voor een recept, zet de waterkoker dan alvast aan voordat je begint met koken.
- Het gebruik van peulvruchten uit blik of voorgekookte granen in plastic zakken is niet goedkoop. Het zelf van tevoren koken van peulvruchten of granen is veel goedkoper en bespaart je een hoop tijd. Kook een grote lading rijst, granen of peulvruchten en vries ze in diepvrieszakken ter grootte van een portie of een maaltijd in om geld te besparen.
- Gebruik zo min mogelijk pannen. Denk na over hoe je de afwas kunt minimaliseren: kun je de groenten en pasta in één pan koken? Doe het dan!
- Gebruik je gezonde verstand bij het vervangen van ingrediënten – het is beter om een limoen te gebruiken in plaats van een citroen als je dat in huis hebt, dan tijd te verspillen door erop uit te gaan om een citroen te kopen.

MAÏS-BONENTAQUITO'S

Deze gevulde tortillarolletjes, die op een fluit lijken, worden ook vaak flautas genoemd. Je zult ze over het algemeen gefrituurd aantreffen, maar ik vind dat bakken in een laagje olie een net zo smakelijk resultaat oplevert. Je krijgt de knapperigste taquito's als je maïstortilla's gebruikt in plaats van bloemtortilla's. Je kunt de taquito's ook 15 tot 20 minuten bakken in een oven die tot 180 °C is voorverwarmd, om op die manier een gezondere versie te maken die minder inspanning vereist. Maak ze ook eens met een vulling van zoete aardappel of paprika.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

400 g (1 blik) zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt

200 g (uit blik) maïs, afgespoeld en uitgelekt

2 tl gemalen komijn

2 tl chipotlesaus

½ kleine rode ui, fijngesnipperd

3 tenen knoflook, fijngeraspt
**kleine handvol koriander-
blaadjes, fijngehakt**

zout en peper

sap van ½ limoen

**10 - 12 kleine tortilla's (bij
voorkeur maïs-, geen
bloemtortilla's)**

**zonnebloemolie of andere
neutrale olie, om in te
bakken**

voor erbij

1 avocado

fijne rasp en sap van

1 biologische limoen

**¼ krop sla, in stukken
gescheurd**

**½ kleine rode ui,
fijngesnipperd**

1 tomaat, in kleine blokjes

Prak in een grote kom met een pureestamper of een vork de bonen tot de meeste uit elkaar gevallen zijn. Meng de maïs, komijn, chipotlesaus, rode ui, knoflook en koriander met de bonen. Breng de vulling op smaak met zout en peper en het limoensap.

Verwarm de tortilla's 30 seconden in de magnetron op hoog vermogen (dit zorgt ervoor dat ze beter te vouwen zijn).

Besmeer het onderste stuk van de tortilla's met de vulling, rol de tortilla's strak op en leg ze met de naad naar beneden op een bord of bakplaat.

Schenk zoveel olie in een grote koekenpan dat de bodem bedekt is. Bak de taquito's 1 tot 2 minuten met de naad naar beneden, draai ze om en bak ze nog 1 tot 2 minuten. Herhaal voorgaande stap tot alle taquito's zijn gebakken.

Prak de avocado, roer de rasp en het sap van de limoen erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe.

Serveer de taquito's met de geprakte avocado, sla, ui en tomaat erop.



HAVERMOUTPAP MET ROMIGE SPINAZIE EN WORTEL

VOOR 2 PERSONEN

100 g havermout
350 g groentebouillon
350 g plantaardige melk
1 wortel, geraspt
100 g spinazie
1 – 2 el edelgistvlokken, naar smaak
zout en peper

Zacht, romig en zalig. Vervang de spinazie eens door snijbiet of boerenkool voor een wat stevigere hap.

Verwarm in een steelpan langzaam de havermout, bouillon en plantaardige melk. Roer geregeld en kook 8 tot 10 minuten tot alle vloeistof is opgenomen en de havermout romig en zacht is.

Roer de geraspte wortel en spinazie door de havermout-pap en kook mee tot na 1 tot 2 minuten de wortel iets zachter en de spinazie geslonken is.

Bestrooi de havermoutpap naar smaak met edelgistvlokken, zout en peper en serveer direct.

HAVERMOUTPAP MET GEMBER EN SOJA

VOOR 2 PERSONEN

100 g havermout
700 ml groentebouillon
1 el sojasaus
1 tl sesamolie
15 g gemberwortel, in plakjes
zout en peper
2 lente-uien, in smalle ringen
2 el gebakken uitjes
1 el crispy chiliolie
(verkrijgbaar bij Aziatische supermarkt of toko, optioneel)

Dit is precies het soort gerecht dat je wilt als je je niet helemaal lekker voelt. Opbeurend en verfijnd.

Meng de havermout met de bouillon in een hoge steelpan, breng de bouillon aan de kook en voeg de sojasaus, sesamolie en gember toe. Kook de havermout 8 tot 10 minuten en roer geregeld.

Voeg zout en peper naar smaak toe zodra de havermout vrijwel al het water heeft opgenomen, maar de pap nog steeds soepachtig is.

Schenk de havermoutpap in kommen, bestrooi met de lente-ui en gebakken uitjes en sprenkel desgewenst de crispy chiliolie erover.

RECHTS: HARTIGE HAVERMOUTPAP MET PREI, CHAMPIGNONS EN MISO





GROENTE-MIHOENSALADE

Deze salade heeft een dressing van chiliolie die tintelt op je tong en die je overal wel over wilt doen.

VOOR 2 PERSONEN

- 150 g mihoen (rijstnoedels)
- 2 lente-uien, in dunne ringen
- 1 wortel, geraspt of in julienne
- ½ komkommer, geraspt of in julienne
- ½ witte kool, in reepjes (optioneel)
- kleine handvol koriander- en muntblaadjes, grofgehakt (+ extra, optioneel)

dressing

- 1 teen knoflook, fijngeraspt
- 4 el sojasaus
- 2 el limoensap
- 1 el lichtbruine basterdsuiker
- 1 el sesamololie
- 2 el crispy chiliolie (verkrijgbaar bij Aziatische supermarkt of toko)
- zout

voor erbij

- 2 el gezouten, geroosterde pinda's
- ½ rode paprika, in dunne repen

Schenk zoveel kokend water op de rijstnoedels dat ze onderstaan en zet opzij.

Meng in een kom alle groenten met alle kruiden. Meng in een andere kom alle ingrediënten voor de dressing. Breng de dressing op smaak met zout en schenk hem over de groenten.

Giet de mihoen af zodra hij zacht is en voeg toe aan de kom met groenten. Hussel goed om alles te mengen.

Serveer de salade bestrooid met pinda's, reepjes rode paprika en desgewenst koriander- en muntblaadjes.



KOUDE NOEDELS MET AVOCADOSAUS

Als je trek hebt in iets zoutigs, romigs en aromatisch, dan is dit het gerecht dat je zoekt. Voeg wat crispy chilliolie of wat meer in ringetjes gesneden chilipepers toe als je van extra pittig houdt.

VOOR 2 PERSONEN

zout

150 g sobanoedels

2 avocado's

fijne rasp en sap van

1 biologische limoen

1 teen knoflook, fijngeraspt

1 tl gemberwortel, fijngeraspt

kleine handvol

korianderblaadjes

peper

1 el sesamolie

voor erbij (optioneel)

1 rode chilipeper, in blokjes

of een paar snuffen

chilivlokken

1 el sesamzaad

Breng in een grote pan gezouten water aan de kook en kook de noedels al dente. Giet af en spoel af onder de koude kraan om het kookproces te stoppen.

Schep het vruchtvlees uit de avocado's terwijl de noedels koken. Pureer in een blender de avocado samen met de limoenrasp, het limoensap, de knoflook, gember en korianderblaadjes tot een gladde saus. Voeg 2 tot 3 eetlepels water toe als de saus niet glad is of als je blender moeite heeft om de avocado te pureren. Breng de avocadosaus op smaak met zout en peper.

Hussel de avocadosaus met de sesamolie en de noedels en bestrooi de noedels desgewenst met de stukjes chilipeper en het sesamzaad.

PASTA MET CHERRYTOMATEN

VOOR 2 PERSONEN

150 g spaghetti of linguine
1 sjalot, zeer fijngesnipperd
200 g cherrytomaten,
gehalveerd
2 tenen knoflook, fijngeraspt
4 el olijfolie
450 ml kokend water of
groentebouillon
zout en peper
basilicumblaadjes (optioneel)

Het heeft iets behoorlijk magisch dat je gewoon alle ingrediënten in een pan kunt mikken en het beste eruit krijgt met deze eenpanspasta's. Heb vertrouwen in de hoeveelheden - ze kloppen echt.

Doe alle ingrediënten, behalve de basilicumblaadjes, in een grote steelpan (idealiter zo groot dat de pasta plat op de bodem ligt), leg een deksel op de pan en breng het water aan de kook. Draai het vuur zo dat het pastamengsel zachtjes blijft koken, haal het deksel van de pan en kook de pasta 12 minuten. Roer tijdens het koken geregeld om er voor te zorgen dat de pasta niet aan elkaar plakt.

Haal de pan van het vuur, breng de pasta en de tomaten op smaak met zout en peper en hussel stevig tot er een zijdezachte saus ontstaat. Serveer de pasta desgewenst bestrooid met basilicum.

PASTA MET ERWTEN EN SPINAZIE

VOOR 2 PERSONEN

2 tenen knoflook, fijngeraspt
4 el olijfolie
80 g diepvriestuinierwt
4 blokjes diepvriesspinazie
250 ml kokend water
200 ml plantaardige melk
grote handvol
basilicumblaadjes,
grofgehakt
2 el edelgistvlokken
zout en peper

Een perfect gerecht voor als je het idee hebt dat er niets in de koelkast ligt - een goede reden om altijd diepvriestuinierwt en -spinazie in huis te hebben.

Doe alle ingrediënten, behalve de basilicumblaadjes en de edelgistvlokken, in een grote steelpan (idealiter zo groot dat de pasta plat op de bodem ligt), leg een deksel op de pan en breng het water aan de kook. Draai het vuur laag zodat het pastamengsel zachtjes blijft koken, haal het deksel van de pan en kook de pasta 12 minuten. Roer tijdens het koken geregeld om er voor te zorgen dat de pasta niet aan elkaar plakt.

Haal de pan van het vuur, roer de basilicum en de edelgistvlokken erdoor, breng de pasta en de groenten op smaak met zout en peper. Hussel stevig tot er een zijdezachte saus ontstaat en serveer de pasta.

RECHTS: PASTA MET CHERRYTOMATEN





SNELLE, GEKRUIDE NOEDELSOEP

Deze noedelsoep, die is geïnspireerd op de smaken in een Japanse Katsu curry, is verfijnd gekruid en wordt afgemaakt met de frisse smaak van lente-ui en koriander.

VOOR 2 PERSONEN

- 2 el olie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 wortels, in blokjes
- 4 tenen knoflook, fijngeraspt
- 10 g gemberwortel, fijngeraspt
- 1½ el kerriepoeder
- 1 el groentebouillonpoeder
- 2 el sojasaus
- 1 liter kokend water
- 150 g gedroogde noedels

voor erbij

- 2 lente-uien, in dunne ringen
- paar takjes koriander (optioneel)
- handvol taugé (optioneel)

Verwarm de olie in een grote pan en bak de ui en wortels 4 tot 5 minuten op laag vuur tot ze glazig en zacht zijn. Bak de knoflook en gember 1 minuut mee tot ze beginnen te geuren. Bak het kerriepoeder 1 minuut mee en roer geregeld.

Voeg het bouillonpoeder, de sojasaus en 1 liter kokend water toe. Breng het water opnieuw aan de kook, voeg de noedels toe en kook in 5 tot 8 minuten gaar.

Bestrooi de soep met de lente-ui en eventueel met koriander en taugé.



ZOETE AARDAPPELS MET SALSA VERDE

Salsa verde is fris, geurig en smaakt naar meer en zou daarom de vaste smaakmaker moeten zijn als je verse kruiden wilt opmaken die je hebt liggen in de koelkast.

VOOR 4 PERSONEN

4 zoete aardappels
2 el olijfolie
zout en peper

salsa verde

grote handvol blaadjes van zachte kruiden, zoals basilicum, munt, oregano of bladpeterselie + extra
fijne rasp en sap van 1 biologische citroen
1 el kappertjes, afgespoeld en uitgelekt
2 tenen knoflook
2 tl dijonmosterd
2 tl rodwijnazijn
50 ml olijfolie

veganistische 'Parmezaanse kaas' (zie recept op pag. 111, optioneel)

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Hasselback de zoete aardappels door in de lengte inkepingen te maken op 3 mm afstand van elkaar die niet helemaal door de zoete aardappel heen gaan, zodat de zoete aardappel een geheel blijft.

Besprenkel de zoete aardappels met de olijfolie, breng op smaak met zout en peper en rooster 25 minuten tot ze gaar zijn.

Klop intussen in een blender alle ingrediënten voor de salsa verde door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe, de salsa verde zou scherp en fris moeten zijn.

Serveer de zoete aardappels uit de oven besprenkeld met een overvloed aan salsa verde en overladen met verse kruiden en desgewenst met veganistische 'Parmezaanse kaas'.



APPELBEIGNETS

De beignets zijn ook erg lekker als je ze husselt met kaneelsuiker en serveert met pure chocoladesaus, alsof het churros zijn. Als je geen appelboor hebt, gebruik dan een klein, scherp mes om een gat te maken in de appels en het klokhuis te verwijderen.

**VOOR 4 TOT
6 PERSONEN**

**3 appels, geschild, klokhuis
verwijderd**

200 g bloem

1 tl bakpoeder

1½ el kristalsuiker

1 tl vanille-extract (optioneel)

200 ml plantaardige melk

zonnebloemolie of andere

neutrale olie, om in te

frituren

2 el poedersuiker

Snij de appels in plakken van 1 cm dik en leg opzij.

Klop met een garde in een kom de bloem, het bakpoeder en kristalsuiker door elkaar. Voeg langzaam al kloppend het vanille-extract, als je dit gebruikt, en de plantaardige melk toe en klop tot het beslag glad is.

Verwarm de zonnebloemolie in een hoge, grote steelpan of wok tot 170 °C. Laat een druppel beslag in de olie vallen als je geen thermometer hebt. De olie moet gaan borrelen maar de druppel mag niet direct goudbruin kleuren. Haal de appelplakken door het beslag, zorg dat ze er helemaal mee bedekt zijn en laat ze rechtstreeks in de olie zakken (let op dat je je niet brandt – gebruik een vork). Frituur de beignets 2 tot 3 minuten tot ze goudbruin en opgeblazen zijn. Je zult ze in kleine hoeveelheden van 3 tot 4 beignets per keer moeten frituren om te voorkomen dat de pan overvol is.

Schep de beignets met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op een vel keukenpapier. Bestuif ze met poedersuiker en serveer direct.