



Morgane Van Marcke

Dinner Served

The art of hosting
& plant-based cooking





Voorwoord



Dinner Served is het vervolg op het eerste kookboek van Morgane Van Marcke, *The Radiant Table*, en richt zich op eenvoudige, hartige en plantaardige recepten met zo min mogelijk bewerkte ingrediënten. Wat dit boek verrassend maakt, zijn de tips over de kunst van tafelgasten ontvangen.

Morgane combineert op deze manier haar liefde voor voedsaam koken met die voor mooie settings en tafels. Zes van haar vrienden en familieleden laten ons binnenkijken in hun interieur en dekken voor deze gelegenheid hun mooiste tafel. We eten ook met onze ogen, dus gaat dit boek niet alleen over de gerechten, maar ook over de manier waarop ze geserveerd worden. En niets zorgt voor meer sfeer dan een gezellige tafel in een mooi interieur.

Vorraadkast



Kruiden en specerijen

Basilicum
Oregano
Peterselie
Gerookte paprikapoeder
Komijnpoeder
Garam masala
Kurkumapoeder
Currypoeder
Lookpoeder
Uienpoeder
Nootmuskaat
Chilipoeder
Kaneel
Gemberpoeder

Noten, zaden en pitten

Cashewnoten
Hazelnoten
Pecannoten
Pijnboompitten
Pompoenpitten
Chiazaad
Sesamzaad
Maanzaad
Tahin
Amandelpasta
Hazelnootpasta

Granen en peulvruchten

Kikkererwten
Rode linzen
Witte bonen
Kidneybonen

Havermout
Langkorrelrijst
Risottorijst
Pasta
Lasagnevellen
Sobanoedels
Couscous
Quinoa

Bakbenodigdheden

Vanille-extract
Medjooldadels
Havermeel
Amandelmeel
Tarwemeel
Bakpoeder
Kokosbloesemsiiker
Esdoornstroop
Maïzena
Donkere chocolade

Smaakmakers en andere

Kappertjes
Norivellen
Kalamata-olijven
Misopasta
Groentebouillonpasta
Edelgist
Appelazijn
Chilipasta
Thaise currypasta
Zijdentofe
Ongezoete amandelmelk
Kokosmelk in blik



Inhoud

- 7 Voorwoord
- 8 Voorraadkast

Huisgemaakte ingrediënten

- 14 Tahin-yoghurtsaus
- 15 Romige cashewdressing
- 16 Cashewbechamel
- 17 Kaassaus
- 18 Basilicum-spinaziepesto
- 19 Gezouten karamelsaus
- 20 Gepekeld groenten
- 21 Groene dip van witte bonen
- 22 Geroosterde kikkererwten

25 Marie Martens

Brunch

- 31 Orange dream smoothie
- 32 Sweet green smoothie
- 35 Gezonde karamelshake
- 36 Gevulde omelet van zijdentofe
- 39 Hazelnoot en chocolade overnight oats
- 40 Appeltaart-havermoutpap
- 43 Cinnamon roll-ontbijtcake
- 44 Groene pancakes met banaan
- 47 Chocoladepudding van chiazaad
- 48 Bananenbrood
- 51 Roerei van tofoe
- 52 Shakshuka
- 55 Granola met gezouten-karamelsmaak
- 56 Chunky monkey-granola

59 Paule Van Damme

Lichte maaltijden & bijgerechten

- 65 No-tunasalade
- 66 Italiaanse soep met witte bonen
- 69 Rodelinzendahl
- 70 Gebakken dumplings van rijstpapier
- 73 Salade niçoise met een twist
- 74 Tartaar van tomaten en avocado
- 77 Aziatische groentepanenkoekjes
- 78 Romige tomatensoep met desemcroustons
- 81 Frisse noedelsalade met Aziatische dressing
- 82 Gelakte aubergine met miso
- 85 Quinoasalade met witte bonen en pestosaus
- 86 Zoete-aardappelsoep met gele curry

89 Nathalie Martens



Hoofdgerechten

- 95 Groentelasagne met cashewbechamel
- 96 Gevulde aubergine met couscous en yoghurt-tahinsaus
- 99 Katsucurry met krokante tofoe
- 100 Bloemkoolmasala met gele rijst
- 103 Gevulde zoete aardappel met chili en kaassaus
- 104 Gevulde tomaten met groene risotto

123 Inge Onsea

107 Caroline Van Thillo

- 111 Ovenschotel met bloemkoolpuree
- 112 Pasta met een romige pompoensaus
- 115 Libanese moussaka
- 116 Pasta alla puttanesca
- 119 Noedelsoep met gember en kurkuma
- 120 Tomatenrisotto met pesto

Desserts & drankjes

- 129 Cheesecake met bessencoulis
- 130 Brownies van pompoen
- 133 Chocolate chip cookies met tahin
- 134 Tiramisu van speculaas en zijdentofe
- 137 Ananascarpaccio met munt
- 138 Citroencake met maanzaad
- 141 Gezonde Twix
- 142 Chocolademousse van zijdentofe
- 145 Worteltaart met cashewfrosting
- 146 Gepofte rijstrepn
- 149 Watermelonsorbet
- 150 Chocolade-hazelnootmelk
- 153 Matcha-limoenijsthee

155 Edouard Vermeulen

158 Index



Appeltaart-havermoutpap

Een voedzaam ontbijt dat smaakt naar appeltaart en je meteen verwarmt. Je hebt slechts enkele ingrediënten nodig om dit heerlijke recept te maken.

INGREDIËNTEN

½ appel, in stukjes, met of zonder schil	1 el esdoornstroop
1 el kokosbloesemsuiker	½ tl vanille-extract
1 tl kaneel	Snufje zeezout
35 g havermout	Toppings: pecannoten, plantaardige yoghurt en esdoornstroop
130 ml plantaardige melk	

BEREIDING

1. Doe de stukjes appel in een kleine kookpot met 50 ml water, de kokosbloesemsuiker en ½ tl kaneel. Kook ze op een middelhoog vuur tot het water is opgelost en de appeltjes zacht zijn. Je kan altijd een beetje extra water toevoegen en de appeltjes verder doorkoken.
2. Doe de havermout, de plantaardige melk, de esdoornstroop, ½ tl kaneel, het vanille-extract en zeezout in een kleine kookpot en verwarm op een middelhoog vuur.
3. Laat de havermout, terwijl je goed mengt, indikken tot je de gewenste textuur bereikt.
4. Doe de havermout in een kommetje, leg de appeltjes erbovenop of meng ze onder de havermout.
5. Serveer met plantaardige yoghurt, stukjes pecannoten en eventueel esdoornstroop.



Rodelinzendahl

Dit recept staat hier wekelijks op het menu. Waarom? Het is heel eenvoudig te bereiden en bovendien zit het boordevol vitaminen en vezels. Noem het gerust onze eigen versie van de Indiase linzendahl met extra porties groenten en peulvruchten.

INGREDIËNTEN

2 el	kookolie	1 tl	gerooktepaprikapoeder
1	gele ui, fijngesneden	200 g	rode linzen
2	wortels, in blokjes	750 l	groentebouillon
4	stengels selder, in blokjes	2 el	tomatenpuree
1	rode paprika, in blokjes	1 kleine	zoete aardappel, in blokjes
2	teentjes look, fijngesnipperd	1 klein	blikje kikkererwten (200 g)
2 el	vers geraspte gember	100 g	verse spinazie
1½ el	kerriepoeder	200 ml	kokosmelk in blik
1 tl	kurkumapoeder		Optioneel: 1 el citroensap en
1 tl	komijnpoeder		verse koriander

BEREIDING

1. Verwarm de olie in een grote kookpot op een middelhoog vuur en stooft de ui, wortel, selder, paprika, look en gember 3 minuten.
2. Voeg kerrie, kurkuma, komijn en paprikapoeder toe en stooft nog 1 minuut.
3. Voeg nu de rode linzen toe en roer ze even goed door de groenten en kruiden.
4. Blus de pot met de groentebouillon en tomatenpuree en breng zachtjes aan de kook op een laag vuur.
5. Laat alles 8 minuten pruttelen met het deksel op de pot.
6. Voeg de zoete aardappel, kikkererwten en kokosmelk toe en laat 5 à 7 minuten verder koken (of tot de linzen zacht zijn).
7. Voeg op het allerlaatste moment de spinazie toe en laat slinken in de soep.
8. Werk eventueel af met vers citroensap en koriander voor een frisse toets.



Inge Onsea

Medeoprichter van Essentiel Antwerp

Ik ben erg excentriek, dat weet iedereen. Mijn hele leven is een aaneenschakeling van verschillende dingen. Zo was ik hostess en goochelaarsassistente, maar ook achtergrondzangeres van de Dinky Toys, model en medeoprichtster van Essentiel. Daar kan ik echt van genieten, van heel veel verschillende dingen doen, maar mijn grote liefdes blijven mijn werk en reizen.

Eten doe ik ook heel graag, maar in de keuken zal je me niet meteen vinden. Het geheime ingrediënt van een goed etentje bij mij thuis is dan ook de traiteur. Gastvrouw voor vrienden en familie ben ik dan wel weer graag. Mijn specialiteit is het inschenken van drankjes. (lacht)