



Vegan hapjes

STIJN DE KOCK - ELKE AERTS

www.goherbie.be

Recepten: Stijn De Kock

Tekst: Stijn De Kock

Fotografie: Elke Aerts

Vormgeving: Elke Aerts

Disclaimer

Dit e-book biedt informatie over veganistisch koken en recepten op basis van plantaardige producten. Deze recepten zijn geschikt voor personen met een koemelk-allergie. Personen met enigerlei andere allergie (bijvoorbeeld: soja, pinda's, ...) dienen evenwel de ingredientenlijsten grondig te inspecteren.

Deze informatie en recepten in dit ebook mogen in geen geval worden opgevat als handleiding voor een dieet, noch voor een gegarandeerd gezonde levensstijl.

De auteurs kunnen in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor onjuistheid danwel onvolledigheid van de inhoud van dit boek, noch voor het foutief interpreteren ervan door derden.

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 en auteur.

www.veganistischkoken.be

Inhoud

Zoete aardappel en cashew dip	4
Rode biet en tofu/zeewiermousse	6
Komkommerhapjes met nori-wortelvulling	8
Preisoep met appel en munt	10
Geroosterde aardpeer op een prikker	12
Mini pizza's met 2 toppings	14
Tagliatelle met boerenkoolpesto	16
Mini-sandwiches met peterselieolie en rode biet	18
Toastjes met tofu(eier)salade	20
Seitan sateetjes met pindasaus	22
Rijstbeignets met kerriesaus	24
Pompoensoep met kruidige popcorn	26
Wrap met zongedroogde tomatentapenade	28
Champignonkroketjes (a.k.a. vegan bitterballen)	30



Zoete aardappel en cashew dip

Ingrediënten

- 150 g cashewnoten – min. 1 uur geweekt in water
- 120 g zoete aardappel – geschild en in kleine blokjes
- 3 el gistvlokken
- 1 tl zout
- 1 kl mosterd
- 2 kl appelazijn
- 180 ml water
- 1 groene peper
- 1 blik zwarte bonen – gespoeld en uitgelekt
- 2 el vers gehakte koriander + extra om te garneren.
- versgemalen zwarte peper
- 1 zak tortillachips

Bereiding

- Kook de zoete aardappelblokjes gaar in licht gezouten water. Giet af en laat uitlekken en afkoelen.
- Snij ondertussen de groene peper in flinterdunne schijfjes. Giet het weekvocht van de cashewnoten en spoel ze nog eens grondig met vers water. Laat kort uitlekken.
- Doe de zoete aardappelblokjes, cashewnoten, gistvlokken, mosterd, appelazijn en het zout in de blender en mix kort. Voeg vervolgens het water toe en mix verder tot een gladde massa. Kruid af naar smaak met versgemalen zwarte peper en (eventueel) extra zout.
- Schep de dip in een kom en meng er de bonen en koriander doorheen. Werk af met de schijfjes groene peper en verse korianderblaadjes. Plaats het kommetje in het midden van een schaal en strooi de tortillachips er omheen.





Rode biet en tofu/zeewiermousse

Ingrediënten

- 2 medium rode bieten
- 1 el verse dille + extra om te garneren
- 3 lente-uitjes – in dunne ringen
- 100 g tofu – drooggedept
- 250 ml zeewierbouillon (zie tip)
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1 el sojaroom
- citroensap – naar smaak
- Extra's: 6 aperitiefglaasjes

Bereiding

- Spoel de rode bieten grondig af en kook ze ongeschild gaar in licht gezouten water. Kooktijd kan variëren van 10 – 40 minuten, afhankelijk van de grootte en het type rode biet (winterbieten moeten langer koken). Controleer ze dus regelmatig door met een scherp mes in de schil te prikken. Giet het kookvocht af en laat de bieten kort afkoelen alvorens ze te schillen. Snij de bieten vervolgens in kleine blokjes en bak ze in een pan met een klein beetje olijfolie tot ze een tikje donker beginnen te kleuren. Kruid af naar smaak met peper en zout.
- Snij de lente-uitjes in dunne ringen.
- Snij de tofu in blokjes en mix deze met de (afgekoelde) zeewierbouillon en sojaroom. Meng de dille er doorheen en kruid af naar smaak met peper en zout. Fris op met wat citroensap.

Afwerking

- Schep de zeewiermousse in een spuitzak en spuit een bodempje in elk aperitiefglaasje. Vervolgens een laagje rode bietenblokjes en lente-uitjes en opnieuw een laagje zeewiermousse. Herhaal dit nog een keer en serveer de glaasjes meteen.

Tip

- Snelle zeewierbouillon? Breng 1 liter water met 2 el (of 1/2 blokje) groentebouillonpoeder en 3-4 vellen gesnipperde nori aan de kook. Zet het vuur lager en laat min. 1 uur zachtjes pruttelen. Je kan de bouillon vervolgens zeven maar dat hoeft niet per sé.



Komkommerhapjes met nori-wortelvulling

Ingrediënten

- 1 grote komkommer
- 3 grote wortels
- 1 kl rijstazijn
- 2 el fijngehakte nori
- 1 el tamari
- 200 g tofu – drooggedept en in blokjes
- zout en peper – naar smaak
- 3 kl citroensap
- 1 kl vloeibare rook (optioneel)
- 1 tl gedroogde dille
- 1 el soja, haver of rijstroom
- bieslook, waterkers of kiemen – voor de afwerking
- 6 el maanzaadjes – voor de afwerking

- Extra: een vel aluminiumfolie

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 200°C.
- Schil de komkommer en snij deze vervolgens in schijven van +/- 1,5 cm dik. Schil en rasp de wortels.
- Doe de geraspte wortels met de rijstazijn, fijngehakte nori, tamari en vloeibare rook in een kom. Meng goed door elkaar en bestrooi met versgemalen zwarte peper en een vleugje zout. Leg het mengsel vervolgens op een vel aluminiumfolie en vouw dicht. Leg het pakketje in de voorverwarmde oven en laat 15 minuten bakken. Haal uit en laat ongeopend afkoelen.
- Doe de tofublokjes en wortels in een beker. Voeg citroensap, sojaroom en dille toe en mix tot een gladde pasta (mocht het mixen moeilijk gaan, voeg dan een klein beetje water toe). Kruid af naar smaak met peper en zout
- Neem een appelboor (of gebruik een mes) en hol elk partje komkommer uit. Rol de partjes (of een aantal ervan) met de zijkant door een schaalje maanzaad. Leg ze op een schaal en vul de partjes vervolgens met de nori-wortelvulling. Werk af met wat gesnipperd bieslook, waterkers of kiemen en serveer.



Preisoep met appel en munt

voor 6-8 personen

Ingrediënten

- 3 preiwitten
- 2 medium aardappelen
- 750 ml groentebouillon
- 1 blaadje laurier
- 2 takjes tijm
- 2 el olijfolie
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- een handvol verse munt
- 1/2 appel

Bereiding

- Was de prei en snij in dunne ringen. Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snij de appel in héél kleine blokjes. Snipper de munt.
- Verhit de olijfolie in een pot en voeg de prei, aardappelen, tijm en laurier toe. Roerbak de groenten gedurende 4-5 minuten. Blus met de bouillon en laat op matig vuur 10 minuten sudderen onder gesloten deksel.
- Verwijder de laurier en takjes tijm. Mix de soep glad met behulp van de staafmixer en kruid af naar smaak met peper en zout.
- Meng de blokjes appel met de munt en een snufje zout.

Bereiding

- Verdeel de soep over kleine glaasjes en werk af met een toefje van het appel en muntmengsel. Serveer meteen.



Geroosterde aardpeer op een prikker

Ingrediënten

- 500 g (kleine) aardperen
- 60 ml olijfolie
- 30 ml vegan rode wijn
- 2 teentjes knoflook
- 1 kl zout
- versgemalen zwarte peper - naar smaak
- 2 kl gedroogde tijm
- 2 kl kipkruiden
- 1 kl kurkuma
- 1 kl paprikapoeder

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 200°C.
- Schil de aardperen en halveer ze (of snij ze in vieren als het erg grote zijn). Neem een ovenschaal en meng daarin de aardperen met de rest van de ingrediënten. Zorg dat alle aardperen goed met olie en kruiden bedekt zijn en bestrooi tot slot met versgemalen zwarte peper.
- Rooster de aardperen 20 minuten in de voorverwarmde oven (of tot ze beetgaar zijn). Schep ze halverwege een keer om.
- Leg de aardperen in een schaal en plaats een prikker in elk stukje. Serveer meteen.

Tip

- Prik tijdens het roosteren regelmatig met een scherp voorwerp in een stukje aardpeer. Ze moeten nét beetgaar zijn want anders vallen ze van je prikkers.



Afwerking

Beleg de helft van de mini-pizza's met de couscous en de andere met het tomatenmengsel. Grill ze nog eens 3 minuten alvorens te serveren. Werk ze af met - respectievelijk - gesnipperde munt en peterselie en zet ze meteen op tafel.

Mini pizza's met 2 toppings

(+/- 20 stuks)

Ingrediënten

Voor het deeg

- 125 g bloem
- 1/2 teentje look – gepeld en gesnipperd
- 4 g bakpoeder
- 1/2 tl zout
- versgemalen zwarte peper
- 50 g sojayoghurt
- 2 el olijfolie
- 25 ml bruiswater
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl agavesiroop

Voor topping 1:

- 1 rijpe avocado
- 1 sjalotje
- 1 klein teentje knoflook
- 60 g couscous
- zout en peper – naar smaak
- 4 blaadjes munt

Voor topping 2:

- 1 el tomatenpuree
- 1/2 tomaat
- 6 stengels bieslook
- 1 el kappertjes
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1 el citroensap
- handvol peterselie – om te garneren

- Extra's: ronde metalen steekvorm (of leuke kerstvormpjes).

Bereiding

Voor het deeg:

- Zeef de bloem, zout en bakpoeder in een grote kom. Meng de kruiden er doorheen. Meng alle 'natte' ingrediënten, uitgezonderd het bruiswater in een andere kom. Voeg beide samen en kneed tot een stevig deeg. Voeg tot slot het water toe en kneed opnieuw. Bedek de kom met een vochtige keukenhanddoek en laat 10 minuten rusten.
- Rol het deeg uit op een licht bebloemd oppervlak tot een dikte van +/- 3 mm. Snij met behulp van een steekvorm vormpjes uit het deeg. Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat en rooster ze 5 minuten onder een hete grill. Haal uit en laat afkoelen.

Voor topping 1:

- Doe de couscous in een kommetje en giet er koud water bij tot de couscous onderstaat. Laat 10 minuten weken of tot het water volledig is opgenomen
- Pel en snipper het sjalotje en de knoflook. Snipper de blaadjes munt. Hol de avocado uit en prak het vruchtvlees.
- Meng de couscous met de avocadopuree, het sjalotje en knoflook. Kruid af naar smaak met peper en zout.

Voor topping 2:

- Pel de tomaat en verwijder de zaadjes. Snij in kleine blokjes. Snipper de bieslook en hak de kappertjes fijn. Meng vervolgens alle ingrediënten en kruid af naar smaak met peper en zout.



Tagliatelle met boerenkoolpesto

Ingrediënten

- 200 g boerenkool
- 150 g tagliatelle pasta
- 2 el gistvlokken + extra om te garneren
- 5 el olijfolie
- 1 kl zout
- versgemalen zwarte peper
- 50 g cashewnoten
- citroensap – naar smaak
- Extra's: 6-8 serveerschaaltjes of glaasjes

Bereiding

- Kook de tagliatelle beetgaar volgens de instructies op de verpakking. Week de cashewnoten 10-15 minuten in koud water.
- Scheur de boerenkoolbladen van de nerven en snipper ze in kleine stukjes (gebruik eventueel je keukenmachine). Kook ze gaar in een ruime hoeveelheid licht gezouten water. Giet af (bewaar het kookvocht) en laat uitlekken en afkoelen.
- Giet het weekvocht van de cashewnoten en spoel ze nog eens na met vers water. Doe ze samen met de boerenkool, olijfolie, gistvlokken en zout in de blender en mix tot een gladde massa. Voeg citroensap en versgemalen zwarte peper naar smaak toe.
- Meng tot slot de pasta onder de boerenkoolpesto en kruid indien nodig bij met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de serveerschaaltjes en werk af met een vleugje gistvlokken. De pasta is het lekkerst lauwwarm maar koud (kamertemperatuur) kan ook.



Mini-sandwiches met peterselieolie en rode biet

Ingrediënten

- 6-8 sneden brood zonder korst
- 2 medium rode bieten – voorgekookt (zie blz. 7)
- 15 g peterselie + extra om te garneren
- 2 teentjes knoflook
- sap van 1/2 limoen
- 90 ml olijfolie
- zout en peper – naar smaak
- scheutje tabasco
- mosterd – zoveel als nodig
- Extra's: uitsteekvormpjes

Bereiding

- Pel en snipper het teentje knoflook. Hak de peterselie fijn. Doe ze samen met de olijfolie en het limoensap in een beker en mix tot een gladde massa. Kruid naar smaak met peper, zout en tabasco.
- Snij de voorgekookte rode bieten in plakjes van +/- 1/2 cm. Steek met behulp van een vormpje plakjes brood en rode biet uit. Je hebt dubbel zoveel plakjes brood dan rode biet nodig.
- Bestrijk elk plakje brood aan beide kanten met de peterselieolie. Bak de plakjes vervolgens onder de hete grill tot ze aan elke kant lekker krokant zijn. Haal ze uit de grill en laat ze kort afkoelen. Bestrijk vervolgens 1 kant van elk plakje met een beetje mosterd.
- Bestrooi de plakjes rode biet met wat peper. Neem 2 plakjes brood en leg er een schijfje rode biet tussen (een sandwich dus. En uiteraard met de mosterd aan de binnenkant ;)).
- Leg de mini-sandwiches op een schaal en werk ze af met wat vers gesnipperde peterselie. Serveer ze meteen.



Toastjes met tofu(eier)salade

Ingrediënten

- 200 g tofu
- 1 tl kala namak (zwart zout)
- 2 tl kurkuma
- handvol bieslook
- 3-4 el veganaise
- versgemalen zwarte peper
- Toastjes of brood in stukjes gesneden

Afwerking

- Besmeer elk toastje of stukje brood met een beetje van de tofusalade. Werk af met wat bieslook.

Bereiding

- Haal de tofu uit de verpakking en laat goed uitlekken. Dep de tofu droog met een paar vellen keukenpapier.
- Prak de tofu fijn met een vork (er mogen best nog grotere stukjes in zitten)
- Verhit een beetje olijfolie in een pan en bak de tofu al roerend kort aan. Bestrooi met kurkuma en de kala namak. Roer goed door elkaar en laat nog even verder bakken. Uitkijken dat het niet aanbrandt!
- Haal van het vuur en laat afkoelen.
- Snipper het bieslook fijn.
- Meng de tofu met de veganaise en het bieslook.
- Kruid af naar smaak met peper en - indien nodig - extra kala namak. Wel opletten want het kan dan snel te zout worden.





Seitan sateetjes met pindasaus

Ingrediënten

Voor de seitansateetjes

- 250 g seitan (bv. Maya)
- 2 el olijfolie
- 1 el tamari (sojasaus)
- 1 tl zout
- 1/2 tl witte peper
- 3 cm gember
- 2 el limoensap
- 1 tl paprikapoeder (eventueel gerookt paprikapoeder)
- 1 tl kipkruiden

Voor de pindasaus

- 1 sjalotje
- 2 teentjes knoflook
- 3 cm gember
- 2 el pindakaas natuur
- snufje zout
- 250 ml sojamelk of sojaroom
- 1 kl tamari (sojasaus)
- 1 kl ahornsiroop
- water – zoveel als nodig

Extra: hoge aperitiefglazjes

Bereiding

Voor de seitansateetjes

- Snij de seitan in reepjes van +/- 1 cm dik. In blokjes kan ook maar dan heb je meer 'prikwerk' ;)
- Schil en rasp de gember. Meng de gember met de overige ingrediënten in een kom en leg de seitanreepjes erin. Laat ze marineren tot je pindasaus klaar is.

Voor de pindasaus

- Pel en snipper het sjalotje en de knoflook. Schil en rasp de gember.
- Verhit 1 el olijfolie in een pan en fruit daarin het sjalotje. Voeg de knoflook en gember toe en laat kort meebakken
- Meng de pindakaas er doorheen en voeg de tamari, ahornsiroop en een snufje zout toe. Giet tot slot de sojamelk erbij en laat al roerend op een zacht vuurtje indikken tot een gladde saus. Voeg water toe tot je de gewenste dikte (niet té lopend, niet té dik) hebt bereikt. Laat de pindasaus kort afkoelen.

Afwerking

- Doe de pindasaus in een spuitzak en spuit een bodempje in elk aperitiefglasje. Rijg de stukjes seitan op kleine satéstokjes en bak ze kort op een hete grill (of in de pan). Extra olie is hierbij niet nodig, de marinade is voldoende.
- Plaats tot slot in elk glasje een gebakken sateetje. Serveer meteen.

A close-up photograph of a white plate containing several golden-brown, round fried rice balls. The rice balls have a slightly textured, crispy exterior. In the bottom left corner, a white bowl is partially visible, filled with a thick, yellow curry sauce. The background is a neutral, light-colored surface.

Afwerking

- Verhit de friteuse tot 175°C.
- Neem 2 eetlepels en leg op 1 daarvan een balletje rijst. Dompel het rijstballetje in het beslag en gebruik de andere lepel om het balletje helemaal rond te wentelen. Laat het overtollige beslag afdruipen en laat het balletje voorzichtig in het hete frituurvet glijden. Doe hetzelfde met de andere balletjes (bak er wel max. 4 per keer voor een goed resultaat). 1 bakbeurt duurt ongeveer 4-5 minuten.
- Laat de rijstbeignets kort uitdruipen op een stukje keukenpapier en serveer ze met de kerriesaus.

Rijstbeignets met kerriesaus

Ingrediënten

Voor de vulling

- 100 g sushirijst + 250 ml water
- 1 kl mild kerriepoeder
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1/2 groene paprika
- 2 lente-uitjes
- 1/2 prei
- 1 teentje knoflook
- 2 cm gember

Voor het beslag

- 100 g bloem
- 150 ml bruiswater
- 1 kl olijfolie
- 1 tl mild kerriepoeder
- 1 tl zout
- versgemalen zwarte peper

Voor de kerriesaus

- 200 ml groentebouillon
- 1 kl kipkruiden
- 50 ml sojaroom
- 1 el olijfolie
- 1/2 appel
- 1 sjalotje
- 1 el mild kerriepoeder

Bereiding

Voor de vulling

- Kook de rijst gaar in 250 ml water. Roer/controleer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Haal van het vuur en laat kort afkoelen.
- Schil de groene paprika en verwijder de zaadlijsten. Snij vervolgens in zéér kleine stukjes. Hak de lente-uitjes in dunne ringen. Schil en rasp de gember. Pel en snipper de knoflook. Halveer de prei in de lengte en hak in kleine stukjes. Spoel de preistukjes nog even grondig na.
- Verhit 2 el olijfolie in een pan en stoof de paprika, lente-uitjes en prei gaar. Voeg de gember, knoflook en kerriepoeder toe en laat kort meebakken. Meng de rijst er doorheen en kruid af naar smaak met peper en zout. Laat helemaal afkoelen.
- Voeg 1 el bloem toe aan de afgekoelde rijst en meng grondig. Test even of je van een handje rijst een stevig balletje (ter grootte van een bitterbal) kan rollen. Zo niet, voeg dan bloem toe tot je de gewenste structuur hebt. Rol balletjes tot de rijst is opgebruikt en plaats ze nog even in de koelkast.

Voor het beslag

- Meng alle ingrediënten in een grote kom tot een gladde massa.

Voor de kerriesaus

- Pel en snipper het sjalotje. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij vervolgens in kleine blokjes.
- Verhit 1 el olijfolie in een steelpan en fruit daarin het sjalotje. Voeg de appel toe en laat kort meestoven. Voeg het kerriepoeder toe en meng tot alle stukjes appel bedekt zijn.
- Giet de groentebouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur meteen lager en laat de saus langzaam indikken. Roer af en toe om aanbranden te voorkomen. Roer tot slot de sojaroom door de kerriesaus en breng op smaak met versgemalen peper en – indien nodig – zout.



TIP

Lijkt 25 gram popcorn
maar weinig in de pan?
Bedenk dat de mais 8 keer
in volume toeneemt. Laat
je dus niet verrassen :)

Pompoensoep met kruidige popcorn

Ingrediënten

Voor de pompoensoep

- 1 ui
- 1 preiwit
- 1 pompoen (+/- 500 g)
- 2 grote wortels
- 1 teentje knoflook
- 2 cm gember
- 1 kl korianderpoeder
- 1 kl komijnpoeder
- 1/4 cayennepoeder
- 1/2 kl paprikapoeder
- snufje nootmuskaat
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 2 el kokosrasp
- 1 liter groentebouillon
- 2 el olijfolie

Voor de popcorn

- 25 g pofmaïs
- 2 el zonnebloemolie
- snufje zout
- 1 tl komijn
- 1 tl koriander
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 kl garam massala
- versgemalen zwarte peper

Bereiding

Voor de pompoensoep

- Pel de ui en snij in grove stukken. Was de prei en snij in schijfjes. Schil de wortels en snij in grove stukken. Verwijder de zaadlijsten en pitten van de pompoen en snij het vruchtvlees in grote stukken (schillen hoeft niet, tenzij niet bio). Pel en snipper de knoflook. Rasp de gember.
- Verhit de olie in een pot en fruit de ui tot die zacht is. Voeg de knoflook en gember toe en bak deze kort mee. Doe de prei en wortels erbij en laat 3 minuten stoven onder afgesloten deksel. Roer af en toe.
- Voeg de pompoen, kokosrasp en kruiden toe. Roer tot de groenten geheel met kruiden zijn bedekt. Blus met de bouillon en laat de soep op matig vuur en onder gesloten deksel 10 minuten sudderen.
- Mix de soep met de staafmixer en breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Voor de popcorn

- Verhit de zonnebloemolie in een grote steelpan met bijpassend deksel. Controleer of de olie heet genoeg is door er 1 maiskorrel in te gooien. Begint deze direct te 'dansen' en open te barsten, dan kan de rest van de mais erbij. Zet meteen het deksel op de pan en til dit tijdens het bakken NOOIT op!
- Zodra je de mais hoort poffen, draai je het vuur lager. Schud af en toe met de pan om te voorkomen dat de mais verbrandt.
- Laat de mais verder poffen tot het stil wordt. Zet het vuur dan uit en laat nog 2 minuutjes staan onder gesloten deksel tot de laatste maiskorrels gepoft zijn.
- Schep de (nog) warme popcorn in een grote kom en bestrooi met de kruiden. Meng het geheel flink door mekaar en kruid af naar smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over kleine glaasjes of kommetjes en leg er wat popcorn bovenop. Serveer meteen.

voor 12 personen



Wrap met zongedroogde tomatentapenade

Ingrediënten

- 100 gram zongedroogde tomaten in olie
- 1 teentje knoflook
- 2 el tomatenpuree
- een handje verse peterselie
- 3 el balsamicoazijn
- 1 tl gedroogde tijm
- citroensap – naar smaak
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 6 grote wraps
- 2 rijpe avocado's
- 100 rucola (of een mengeling van veldsla en rucola)
- 1 sjalotje

Bereiding

- Pel en snipper het sjalotje en de knoflook. Hak de peterselie fijn. Halveer de avocado's en schep het vruchtvlees eruit (houd de helften zo intact mogelijk). Snij de helften vervolgens in dunne schijfjes. Was de rucola en/of veldsla en zwier goed droog.
- Doe de zongedroogde tomaten, knoflook, tomatenpuree, tijm en balsamicoazijn in een beker en mix met de staafmixer tot een gladde massa. Voeg indien nodig een beetje water toe.
- Roer de peterselie er doorheen en breng op naar smaak met peper, zout en wat citroensap. Je mag daarbij zelfs een tikje overdrijven zodat het uiteindelijke resultaat extra veel smaak heeft.

Afwerking

- Bestrijk elke wrap met een laagje tapenade (hoeft niet heel erg dik te zijn). Leg op 1 helft van elke wrap schijfjes avocado en bedek met een handje rucola/veldsla en wat sjalotsnippers.
- Rol de wraps strak op en snij ze tot slot in plakjes van 2,5 tot 3 cm. Serveer de wraps op een schaal.

Tip:

- Ideaal is wanneer je dit recept 1 dag op voorhand maakt. Wikkel de opgerolde wraps dan strak in wat plasticfolie en bewaar ze in de koelkast. De (gesneden) rolletjes blijven dan sowieso ook beter plakken.



Ingrediënten

Voor de vulling:

- 80 g sojaboter of kokosolie
- 250 ml groentebouillon
- 350 ml ongezoete sojamelk
- 100 g bloem
- 250 g champignons
- 1/2 teentje knoflook
- 4 g agar agar
- 1 kl tamari
- peper en zout naar smaak
- 2 el vers gesnipperde peterselie

Voor het paneren:

- 6 el bloem
- 120 ml water of ongezoete sojamelk
- snuffje zout en versgemalen zwarte peper – naar smaak
- 1 tl paprikapoeder
- paneermeel

Champignonkroketjes (a.k.a. vegan bitterballen)

Bereiding

Voor de vulling

- Pel en snipper de knoflook. Reinig de champignons en hak ze in kleine stukjes.
- Verhit wat olie in een pan en bak de champignons op hoog vuur tot ze beginnen te verkleuren. Roer de knoflook er doorheen en kruid af naar smaak met peper en zout. Laat afkoelen en uitlekken en een bord met keukenpapier.
- Neem een kom en los de agar agar op in 100 ml sojamelk.
- Neem een grote pot en smelt daarin de sojaboter (of verhit de kokosolie) op een matig vuur. Voeg de bloem toe en roer tot deze volledig is opgenomen. Laat de 'roux' nog 2 minuten bakken om de bloemsmak te verwijderen. Roer af en toe.
- Neem een klopper en voeg al roerend de groentebouillon en de rest van de sojamelk toe. Laat indikken gedurende 1 minuut. Giet dan de agar agar erbij en breng het geheel onder voortdurend roeren aan de kook (pas op voor spatten!). Zet het vuur uit zodra het kookpunt is bereikt en laat opnieuw 1 minuut indikken.
- Meng de tamari, champignons en peterselie door de saus en kruid af naar smaak met peper en zout.
- Schep de saus over in een met bakpapier beklede schaal (met rechtopstaande rand) en bedek de bovenkant met plasticfolie. Druk de folie goed aan zodat er geen vliesje op het beslag komt. Plaats de schaal 1 nacht in de koelkast.

Afwerking

- Verhit de friteuse voor tot 175°C.
- Neem een kom en maak een papje van bloem, water (of sojamelk), paprikapoeder en een snufje zout en peper. Strooi een royale hoeveelheid paneermeel in een grote schaal.
- Verwijder de plasticfolie en stort de vulling uit op een snijplank. Neem een scherp (licht bevochtigd) mes en verdeel het deeg in blokjes van +/- 2 cm. Rol elk blokje vervolgens op tot een balletje.
- Haal de balletjes kort door het bloemmengsel en rol ze daarna door het paneermeel. Zorg dat de balletjes volledig bedekt zijn.
- Frituur de balletjes 4 minuten in de voorverwarmde friteuse. Bak er niet teveel tegelijk (max. 6, afhankelijk van de grootte van je friteuse). Schep ze over in een met keukenpapier bekleed kommetje en serveer ze meteen.

Tip

- Extra lekker met een dipsausje: meng 2 el sojayoghurt met 3 el veganaise, vers gesnipperd bieslook en 1/2 teentje knoflook. Breng op smaak met zout, peper en citroensap.

www.goherbie.be



www.veganistischkoken.be