

Inhoud

	Voorwoord	9
	Eerst nog even dit	
	Basis	13
29	Burgers	
	Sateh	41
53	Salades	
	En meer	65
73	Ah toe...	
	Register	84
87	Dankwoord	



BRIOCHE *burgerbroodjes*

Brioche zonder ei wordt al gauw minder fluffy dan je wil. Bekende *YouTuber* Joshua Weissman bracht me op het idee om een *tangzhong* te gebruiken. Een wat? Een *tangzhong*. Dat is een Japanse roux op basis van water, of melk, en zorgt voor een fijn fluffy-gehalte. En die eieren, die laat je dan gewoon weg.

BEREIDING 35 MINUTEN + 2 UUR WACHTTIJD - VOOR 4 BROODJES

Ingrediënten

- 230 ml sojamelk + 2 el extra voor bestrijken
- 1 ½ zakje instant gist (10 g)
- 300 g bloem, 2 keer gezeefd + 25 g extra voor de roux
- 1 tl zout
- 15 g suiker
- 25 g plantaardige margarine
- olie, om in te vetten
- 2 el ahornsirop
- sesamzaadjes (optioneel)

extra nodig:

- garde
- keukenmachine
- vershoufolie
- bakpapier
- bakplaat
- keukenwastje

★ Met de hand kneed je zo'n 5 minuten langer.

Verwarm de helft van de melk zachtjes, tot lauwwarm, in een steelpan. Doe de gist in een kom, giet de lauwwarme melk erover. Laat even staan.

Gebruik dezelfde steelpan voor de roux. Meng er de 25 gram bloem in, samen met de rest van de melk. Verwarm zachtjes, roer continu met een garde tot je een dikke roux hebt.

Mix bloem, zout en suiker in de kom van je keukenmachine. Voeg de roux, margarine en het gistmengsel toe. Gebruik de deeghaak om het in een paar minuten tot een samenhangend deeg te kneden. Laat de machine vervolgens nog 10 minuten kneden*.

Bestrijk een kom met olie. Vorm een mooie bol van het deeg en leg in de kom. Dek af met vershoufolie of een vochtige theedoek en laat een uur rijzen op een warme plek, tot het deeg in volume is verdubbeld.

Verdeel in vier bollen. Maak de bollen strakker door de zijanten een beetje uit te rekken en naar het midden te vouwen. Leg de gevouwen kant onderop. Trek de bol nu over het werkoppervlak naar je toe om 'm nog wat strakker te maken. Draai de bol een kwartslag en herhaal. Ga zo door tot je een mooie strakke bol hebt.

Leg de bollen op een bakplaat met bakpapier. Dek af en laat nog eens een uur rijzen.

Verwarm de heteluchtoven voor tot 180 graden. Mix de ahornsirop met 2 eetlepels sojamelk en gebruik de helft om de bovenkant van de broodjes te bestrijken. Bestrooi eventueel met sesamzaadjes. Bak de broodjes in 10 tot 13 minuten. Bestrijk ze direct na het bakken nog eens en laat afkoelen op een rooster.



HOMEMADE *Korean ketchup*

Als je ketchup zelf maakt, is de smaak natuurlijk (nou ja, als het goed is) een stuk rijker dan wanneer je het uit een fles van de supermarkt knijpt. Daarnaast is het ook nog eens een kans om er je eigen draai aan te geven. Bijvoorbeeld een Koreaanse draai. En laten we eerlijk zijn: daar wordt bijna alles lekkerder van.

BEREIDING 35 MINUTEN - VOOR 400 ML KETCHUP

Ingrediënten

- 1 el olie
- 1 ui, fijngesneden
- zout
- 1 rode peper, fijngesneden
- 1 knoflookteen, geperst
- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 2 el tomatenpuree
- 1 el gochujangpasta (toko)
- ½ tl kaneel
- 1 ½ el bruine basterdsuiker

extra nodig:

- staafmixer

Verhit de olie in een wok en fruit hierin de ui met een snuf zout. Voeg na 1 minuut de rode peper en geperste knoflook toe.

Doe na weer 1 minuut de tomatenblokjes, tomatenpuree, gochujangpasta, kaneel, bruine basterdsuiker en 1 theelepelt zout in de pan. Roer door. Laat ongeveer 30 minuten heel zachtjes pruttelen, tot de saus tot ketchupdikte is ingedikt.

Proef en breng eventueel op smaak met nog meer zout. Haal van de warmtebron en pureer met een staafmixer.

Laat afkoelen voor het serveren. Je kunt de ketchup tot een week in een luchtdicht bakje, flesje of potje in de koelkast bewaren.

BURGER

Singapore

Vroeger zat er zo'n oubollig lunchtentje op een tochtige hoek van het overdekte winkelcentrum van Hilversum. Mijn opa en oma namen me er vaak mee uit lunchen. Ik koos dan de hamburger Singapore, die vrij weinig met dat mooie land te maken had, maar wel erg lekker was. Deze vliegensvlugge, plantaardige burger is geïnspireerd op dat sentiment en staat garant voor instant ~~geluk~~ gesmak.

BEREIDING 20 MINUTEN - VOOR 4 BURGERS

Ingrediënten

- 4 vegan burgers
- 4 brioche burgerbroodjes (zie pag. 15)
- 4 flinke el pindasaus (zie pag. 24)
- 75 g taugé, schoongemaakt
- ½ rode ui, zeer fijngesneden
- ½ komkommer, in dunne linten geschaafd

extra nodig:

- aluminiumfolie of aluminium schaal (optioneel)

Gril de burgers op het indirecte deel van de barbecue een paar minuten, tot ze gaar zijn. Gebruik eventueel een stuk folie of aluminium schaal om ervoor te zorgen dat ze niet te hard gaan. Keer regelmatig.

Snijd de burgerbroodjes open en gril ze op het rooster van de barbecue voor een mooi grillstreepje.

Beleg de broodjes met de burgers. Doe er een goeie lepel pindasaus op. Verdeel er de taugé, rode ui en komkommer over als toppings. Serveer direct.





KEBABSPIES van koningsboleet

Nu ze de koningsboleet ook in de supermarkt verkopen, is het een stuk makkelijker om deze zwam te pakken te krijgen. De stevige bite en hartige smaak maken de boleet tot een nogal waanzinnige vleesvervanger. Kebab smaakte nog nooit zo goed.

BEREIDING 30 MINUTEN - VOOR 3 TOT 4 SPIESEN

Ingrediënten

- 2 el neutrale olie
- 1 tl ketoembar (gemalen korianderzaad)
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl uienpoeder
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl kaneel
- ¾ tl kurkuma
- ½ tl zout
- 140 g koningsboleet
- 1 platbrood, voor erbij
- knoflooksaus (zie pag. 20), voor erbij
- 2 radijsjes, in zeer dunne plakjes, ter garnering
- verse kruiden, ter garnering
- sriracha, voor erbij (optioneel)

extra nodig:

- spiesen
- kwastje
- aluminium schaal

Maak een marinade door de neutrale olie met de ketoembar, het paprika-, chili-, uien- en komijnpoeder, de kaneel, de kurkuma en het zout te mengen.

Halveer de boleten en rijg ze aan spiesen. Smeer de zwammen in met de marinade.

Rooster de spiesen op een aluminium schaal op de barbecue tot ze mooi kleuren. Keer ze af en toe. Leg het platbrood ook even op de barbecue, om warm te worden.

Smeer het platbrood vorstelijk in met knoflooksaus. Serveer met de kebabspiesen. Garneer de kebabs met de radijs, verse kruiden en geef er eventueel sriracha bij.



NET-ECHT-KIPSATEH

met pindasaus

Ik vind het dus best heel knap dat ze vegetarische kip hebben bedacht. De stukjes zijn in veel gerechten niet te onderscheiden van echt en blijven vaak lekker sappig. Rijg ze dus gerust aan een stokkie en rooster tot je er gelukkig van wordt.

BEREIDING 30 MINUTEN + 1 UUR MARINEREN - VOOR 8 STOKJES

Ingrediënten

- 160 g vega kipstukjes
- 2 el ketjap manis
- 1 el citroensap
- 2 tl sambal badjak
- 1 knoflookteen, geperst
- pindasaus (zie pag. 24), voor erbij
- cassavekroepoek, voor erbij

extra nodig:

- 8 satehstokjes, geweekt in water

Snijd de vegetarische kip in kleine stukjes (twee à drie keer zo klein als hoe ze meestal in de verpakking zitten). Maak een marinade door de ketjap manis met het citroensap, de sambal badjak en de knoflook te mengen. Meng met de stukjes vegakip. Rijg aan de stokjes en laat ongeveer 1 uur marineren.

Rooster de sateh zo'n 8 tot 10 minuten op de barbecue tot de stukjes gaar zijn en mooi kleuren. Blijf erbij en blijf draaien. Serveer met de pindasaus en cassavekroepoek.

AARDBEIENSALADE

met muntvinaigrette

Zonder salade geen barbecuetafel, maar deze fraaie verschijning met zoete aardbeien, nootachtige rucola en sprinkelende muntvinaigrette jaagt wel heel opzichtig op de troon. Pak 'm!

BEREIDING 10 MINUTEN - VOOR 2 TOT 4 PERSONEN, ALS BIJGERECHT

Ingrediënten

- 100 g rucola
- 500 g zoete, rijpe aardbeien, schoongemaakt
- 75 g radijs, in dunne plakjes
- 75 g amandelschaafsel, geroosterd
- 1 x recept muntvinaigrette (zie pag. 27)

Verspreid de rucola over een mooie (taart)schaal. Snijd eventuele grotere aardbeien in stukjes, laat kleintjes heel. Verdeel ze over de rucola, net als de plakjes radijs en het amandelschaafsel. Besprenkel de salade met de helft van de muntvinaigrette en serveer de andere helft erbij.





INGELEGDE rodekoolsalade met sojadressing

Rodekool schijnt niet alleen goed te zijn voor je botten, maar ook voor het hart. Dat feitje zal ongetwijfeld bijdragen aan jouw liefde voor deze salade met umamirijke dressing. En zo niet, dan wel dat er ook mango in zit en daar schijn je dan weer een weelderig glanzende haarbos van te krijgen, hoppa.

BEREIDING 20 MINUTEN + 1 UUR WACHTTIJD - VOOR 2 TOT 4 PERSONEN

Ingrediënten

- 380 g rodekool, julienne
- 100 ml appelciderazijn
- 50 ml water
- 1 tl zout
- 1 tl suiker
- 1 rode peper, in dunne ringen
- 120 ml sojasaus
- 2 el citroensap
- 4 tl gembersiroop
- 1 mango, geschild, in reepjes
- 2-3 takjes dille, geplukt
- 100 g ongezouten pecannoten, grofgehakt, ter garnering

Meng de rodekool met de appelciderazijn, het water, het zout en de suiker in een kom. Masseer de kool een paar minuten met je vingers en knijp daarbij af en toe flink in de kool, zodat de azijn er goed in kan trekken. Laat een uurtje staan met wat gewicht erop.

Maak een dressing door de rode peper te mengen met de sojasaus, het citroensap en de gembersiroop.

Laat de rodekool uitlekken. Meng de kool met de sojadressing en vervolgens met de mango en de dille. Garneer met de pecannoten. Serveer direct.



MANGOCRUMBLE met geslagen kokosroom

Mijn collega Francis Kuijk gaf me laatst een blikje coconut whipping cream om uit te proberen en toen dacht ik: wozers, wat is dat nou weer voor iets awesomes. Wat blijkt? Het is gewoon *good old* kokosroom, met een interessante naam. Lekker. Bijvoorbeeld voor bij deze charmante crumble met mango.

BEREIDING 45 MINUTEN - VOOR 2 TOT 4 PERSONEN, OM TE DELEN

Ingrediënten

- 50 g koude plantaardige margarine, in blokjes + extra voor invetten
- 1 el amandelmeel
- 1 grote mango, geschild, in stukjes
- 1 el limoensap
- 100 g suiker + 1 el
- 75 g bloem
- 400 ml kokosroom (of plantaardige slagroom)

extra nodig:

- ronde bakvorm ø 20 cm, geschikt voor de barbecue (bijvoorbeeld van gietijzer)
- barbecue met deksel
- mixer

Vet een bakvorm die op de barbecue kan in met wat margarine. Strooi het amandelmeel over de bodem van de ingevette bakvorm.

Meng de mangostukjes met het limoensap en 1 eetlepel suiker. Verdeel over de bakvorm. Meng de bloem met de suiker en de blokjes margarine in een kom. Wrijf er kruimels van met je vingers.

Schep 1 eetlepel van de kruimels door de mango en verdeel de rest eroverheen. Bak de crumble zo'n 30 minuten op het indirecte deel van de barbecue tot de kruimels mooi kleuren.

Sla ondertussen de kokosroom luchtig met een mixer. Serveer de crumble warm, met de kokosroom ernaast.

Tip:

Ook lekker met een bolletje vegan kokosijs.