

KATE KASBEE

Vegan op de plank



50 prachtig opgemaakte
serveerplanken voor gezonde snacks,
maaltijden en desserts

TERRA

Oorspronkelijke titel: *Vegan Boards: 50 Gorgeous Plant-Based Snack, Meal, and Dessert Boards for All Occasions*

Oorspronkelijke uitgever: © 2021, Quarto Publishing Group USA Inc.

Tekst en fotografie: © 2021 Kate Kasbee

Ontwerp: Kelley Galbreath

Omslagfoto: Kate Kasbee

© 2021 Nederlandse uitgave

Uitgeverij TERRA


Terra maakt deel uit van TerraLannoo bv


Postbus 23202

1100 DS Amsterdam, Nederland

info@terralannoo.nl

terra-publishing.com

 terrapublishing

 terrapublishing

Vertaling: Jaromir Schneider

Redactie Nederlandse editie: Jaap Verschoor, Kantoor

Verschoor Boekmakers

Opmaak binnenwerk: Asterisk*, Amsterdam

Ontwerp omslag: hans delnoij grafisch ontwerp

Eerste druk, 2021

ISBN 978 90 8989 877 7

NUR 440


Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





Voor Andrew

Bedankt voor je aanmoediging,
het testen van alle recepten in dit kookboek
en het accepteren van de puinhoop in de keuken.





Inhoud

Inleiding: Een mooie manier
om eten te delen | 9

De planken

HOOFDSTUK 1 | 19

Ontbijt- en brunchplanken

HOOFDSTUK 2 | 37

Borrelplanken

HOOFDSTUK 3 | 69

Maaltijdplanken

HOOFDSTUK 4 | 91

Feestelijke seizoensplanken

HOOFDSTUK 5 | 111

Fruit- en dessertplanken

De recepten

128

Dankwoord | 152

Over de auteur | 153

Register | 154



INLEIDING

Een mooie
manier om
eten te delen

Ik denk dat de dierbaarste herinneringen ontstaan aan de eettafel, tijdens het smullen van heerlijke hapjes.

TIJDENS MIJN JEUGD IN ILLINOIS hadden mijn ouders bij het zwembad in de achtertuin een moestuin met groente, fruit en heel veel aardbeien. Dankzij de hete, droge zomers deed alles het erg goed, maar de aardbeien zijn me het meest bijgebleven; ze waren zoeter en sappiger dan ik ooit geproefd had. Tot op de dag van vandaag doen verse aardbeien me nog altijd denken aan mijn ouderlijk huis, en aan het Midwesten, waar mijn liefde voor eten is ontstaan.

Ik had al van jongs af aan een gezonde relatie met eten – waar ik mijn ouders zeer dankbaar voor ben. Bij ons thuis zaten we tijdens het avondeten altijd samen aan tafel, en in tegenstelling tot wat in de jaren negentig gebruikelijk was, stond mijn vader meestal in de keuken. Wanneer hij voor werk op pad was, had mijn moeder een vrij beperkt repertoire achter de hand om ervoor te zorgen dat mijn zus en ik toch aanschoven voor een zelfgemaakte maaltijd – ook al bestond die soms uit zoiets simpels als gehaktbrood.

Wanneer mijn vader het menu bepaalde, was er aan koolhydraten geen gebrek. Een ovenschotel van macaroni en kaas met stokbrood en boter als bijgerecht was niet ongewoon. En ik was er dol op. Die gewoonte om koolhydraten te stapelen heb ik overgenomen toen ik oud genoeg was om zelf te koken. In groep 7 van de basisschool kreeg ik van klasgenoten zelfs de bijnaam ‘Betty Crocker’

– een Amerikaans merk en een fictief personage in reclamecampagnes voor eten en recepten – omdat ik elke week een themataart mee naar school nam.

Ik zal nooit de verbaasde, blijde gezichten van mijn klasgenootjes en leraar vergeten toen ik voor het eerst, behoedzaam met een taart op mijn schooltas balancerend de klas binnenkwam – de tweede, derde en vierde keer trouwens ook niet. Ik was tien jaar oud, en ontdekte hoe leuk het was om eten te delen. Ik was meteen verkocht.

Tegenwoordig gebruik ik nog altijd eten om mijn liefde en waardering voor dierbaren te uiten, maar je zult me nooit betrappen op een cake of taart uit een pakje. Door de jaren heen is mijn voedselfilosofie volledig naar zelf gemaakte, plantaardige gerechten verschoven. Een van mijn favoriete manieren om samen met anderen van eten te genieten is een prachtig samengestelde plank, vol interessante kleuren, smaken en texturen.

Afgezien van de aardbeien, die op veel planken in dit boek terugkomen, is het niet bepaald het soort eten waarmee ik grootgebracht ben. Het zijn overwegend gerechten en smaken die ik ontdekt heb dankzij mijn eigen nieuwsgierigheid, mijn reizen en mijn neiging om altijd van andermans bord te proeven. Denk aan fruit, groenten, volkorengranen en een heleboel verse kruiden, die er niet alleen fantastisch uitzien, maar de plank ook heerlijk laten ruiken.





De meeste ontbijt-, brunch-, borrel-, maaltijd- en dessertplanken in dit kookboek bestaan overwegend uit onbewerkte ingrediënten, maar af en toe zit er ook iets uit een pakje bij. Zo gebruik ik een paar keer tempé, een gefermenteerd sojaproduct dat je in plakjes snijdt of verkruidt en dat een perfecte vleesvervanger is. Probeer het bijvoorbeeld op de Midzomer BBQ-plank (blz. 95) en de Cincinnati chiliplank (blz. 78).

In sommige gevallen geef ik suggesties voor kant-en-klare taartbodems en pizzadeeg, maar zelf maken mag natuurlijk ook. De doelstelling van dit boek is om een balans te vinden tussen enerzijds met zorg en aandacht bereide, gezonde recepten en anderzijds gemaksvodsel dat je in een paar minuten op tafel zet. Het mooie aan de planken is dat ze sjablonen vormen die je volgens je eigen voorkeuren kunt invullen.

Ik hoop dat dit kookboek je zal inspireren om de keuken in te gaan en gedenkwaardige gerechten te maken, en om optimaal van intieme momenten met dierbaren te genieten. Of het nou een om een gezellige borrel, een filmavondje op de bank of een zomerse BBQ in de achtertuin gaat, volgens mij maak je de mooiste herinneringen thuis, rond een goed gedekte tafel.

Een plank samenstellen (en hoe dit boek te gebruiken)

Het samenstellen van de perfecte plank begint met het laten varen van het idee dat je plank perfect moet zijn. Ja, dat lees je goed. Zelfs als je mijn aanwijzingen heel nauwkeurig volgt, zal je plank er toch anders uitzien dan de mijne. En dat is oké! Sterker nog, ik hoop dat ze niet exact hetzelfde zijn. Ik deel dan wel de basisbeginselen en een paar nuttige tips, maar je moet je eigen manieren vinden om er een unieke plank van te maken. Stel

je plank op jouw eigen, authentieke wijze samen, en raak zeker niet in paniek als het er allemaal anders uitziet dan je je voorgesteld had. Je gasten weten niet beter en zijn sowieso blij met wat ze voorgeschoteld krijgen.

Bij het samenstellen van een plank moet je eerst goed kijken wat de ingrediënten zijn en hoe je hem moet opbouwen. Bij de recepten (blz. 128 e.v.) is aangegeven of een recept glutenvrij, sojavrij of notenvrij is. Begin met een plank waarvan je vrij zeker bent dat je hem klaar kunt hebben voordat je bezoek arriveert. Een borrelplank moet eigenlijk al klaar staan wanneer het feest begint, zodat jij je ook onder de gasten kunt mengen.

Maaltijdplanken zijn een heel ander verhaal. Die zijn bedoeld om aan de eettafel van te genieten. Je kunt familie en vrienden uitnodigen om een handje te helpen, maar je kunt gasten ook vragen om een specifiek gerecht mee te nemen. In dat geval hoeft je de plank rond etenstijd alleen nog op te bouwen.

Nadat je een plank uitgekozen hebt en vastgesteld hebt wat er allemaal bij komt kijken, is het tijd om de keuken in te gaan. Ik adviseer om te beginnen met onderdelen die je moet invriezen, koelen of marinieren. Daarna ga ik meestal aan de slag met wat er gekookt moet worden. Dingen die warm geserveerd moeten worden zet ik zolang op 100 °C in de oven. Ingrediënten die verkleuren als ze aan lucht blootgesteld worden, zoals appel, peer en banaan, moet je als laatste snijden en op de plank leggen. Ik hussel fruit meestal met wat citroensap om het oxidatieproces te vertragen. Dat ziet er wel zo aantrekkelijk uit.

Als je alle onderdelen van de plank hebt voorbereid is het tijd om op te bouwen. Ik begin meestal met de gerechten die in kommen zitten; de grootste kom zet ik in het midden en de kleintjes eromheen. De kommen vormen het fundament van de plank en zorgen voor de balans. Leg de rest van de ingrediënten er vervolgens van groot naar klein omheen en tussen. Als het bij het thema

van de plank past, is het ook leuk om er wat takjes kruiden tussen te prikken. Dat ziet er niet alleen mooi uit, maar geeft ook een heerlijk aroma.

Het is handig om ingrediënten of gerechtjes die bij elkaar horen, naast elkaar op de plank te leggen. Als je plakjes komkommer in hummus moet dippen, is het bijvoorbeeld handig om de plakjes rond het kommetje hummus te leggen. Of leg ingrediënten die op het eerste gezicht geen match lijken te vormen naast elkaar; dat moedigt je gasten aan eens een nieuwe combi te proberen.

Over eten uit pakjes

Zoals ik al eerder aangaf maak ik bij sommige planken in dit boek gebruik van ingrediënten uit een pakje of blik, maar als je die componenten liever zelf maakt, is dat natuurlijk des te beter! Ik gebruik ze maar om één reden: ze zijn gemakkelijk. Ik heb de planken expres op deze manier samengesteld, omdat een mix van zelfgemaakte en kant-en-klaar gerechtjes je vele uren in de keuken scheelt en je meer tijd met je gasten kunt doorbrengen.

Ik zou een heel hoofdstuk kunnen wijden aan het lezen van etiketten; het is bizar hoeveel verborgen suikers schijnbaar onschuldige producten als marinarasaus, ketchup en barbecuesaus bevatten. Mijn regel is dat ik alleen verpakte producten koop als de lijst met ingrediënten kort en simpel is. Als er ingrediënten in zitten die ik niet kan uitspreken, zoek ik een alternatief. Ik gebruik graag sauzen van Primal Kitchen. Daar zitten geen toegevoegde suikers in en als een product vegan, glutenvrij of sojavrij is, staat dat altijd duidelijk op het etiket.

Wat heb je nodig?

Al mijn vrienden zullen bevestigen dat ik een behoorlijk zuinig type ben. Ik betaal zelden de volle mep en shop altijd eerst in eigen huis voordat ik iets nieuws koop – en dat principe pas ik dus ook toe op het samenstellen van planken. Een mooie plank heeft weinig van doen met het stuk hout zelf, en de kleur en kwaliteit van de kommetjes doen ook niet echt ter zake, al moet ik toegeven dat ik inmiddels wel een flinke verzameling heb.

Met name bij vegan planken spelen kleurige vruchten en groenten en verrassende dips en sausjes de hoofdrol. Ik raad dan ook aan om je te focussen op het vinden van de meest verse en beste ingrediënten. Het eten, en de manier waarop het gepresenteerd wordt, is tenslotte wat de mensen zich zullen herinneren.

Ik weet zeker dat je met deze tips in gedachten nu al een idee hebt van hoe je een plank kunt samenstellen met wat je al in huis hebt. Een grote bakplaat is bijvoorbeeld prima bruikbaar als ‘plank’ – ik gebruik hem bijvoorbeeld voor mijn Plank met tosti’s en tomatensoep (blz. 83). Een setje roestvrijstalen mengkommen kun je perfect gebruiken om kleine knabbels te serveren, zoals nootjes en granaatappelpitjes, en zelfs maatschepjes en -bekers zijn geschikt als serveerkommetjes. Shop dus eerst in je eigen keuken voordat je naar de winkel gaat – je hebt waarschijnlijk meer in huis dan je denkt.



2. Kleinere kommen

5. Fruit

3. Crackers

4. Groenten

1. Grootste kom

Een prachtige plank heeft weinig van doen met het stuk hout zelf.

Ook al kom je met improviseren een heel eind, toch is het handig om een paar dingen in huis te hebben als je met dit boek aan de slag gaat. Dus mocht je willen investeren in wat nieuwe spullen, volgen hier wat suggesties:

- 1 kleine ronde plank (35 cm diameter)
- 1 middelgrote rechthoekige plank (28 x 40 cm)
- 1 grote ronde plank (50 cm diameter)
- 1 grote rechthoekige plank (35 x 70 cm)
- 1 marmeren deegplaat (40 x 60 cm)
- 1 grote kom (25 tot 30 cm diameter)
- 2 middelgrote kommen (15 tot 20 cm diameter)
- 5 kleine kommen (10 tot 12,5 cm diameter)
- 2 ovenbestendige ramekins
- 3 minikommetjes of ramekins
- 4 middelgrote (weck)potten
- 1 kleine (weck)pot
- 3 serveerlepels
- 1 saladeknijper
- 10 sauslepeltjes

De volgende dingen zijn leuk om te hebben, maar zeker niet essentieel:

- Linnen servetten
- Cocktailprikkers
- Vorkjes en lepeltjes
- Een grote glazen schenkan
- 2 glazen karaffen van 500 ml
- 8 voorgerechtbordjes (12,5 tot 15 cm diameter)

Ik koop mijn planken vaak online bij Crate & Barrel, Cost Plus World Market en Sur La Table, maar ik heb ook veel prachtig vintage spul gevonden op Etsy. Maar misschien vind je ook wel leuke spullen bij een tweedehandswinkel bij jou in de buurt. Een paar houten lepeltjes en eetstokjes zijn reissouvenirs en cadeautjes van vrienden. Dat soort unieke items zijn leuk om te verzamelen, en vormen altijd stof voor een leuk gesprek.





De planken

HOOFDSTUK 1

Ontbijt- en brunchplanken

Chia-fruitplank

20

Zoete en hartige
toastplank

23

Ontbijt-op-bedplank

24

Grab-and-Go
havermoutplank

26

Bruisende meloenplank

28

Ontbijtburrito's

30

Ontbijtplank met zoete
aardappel

32

Bagelplank

34

Chia-fruitplank

VOOR 4 PERSONEN

Voor een plank van 28 x 40 cm

4 porties Chiapudding
met sinaasappel en
vanille (blz. 143)
120 g gezouten pindakaas
of amandelboter
120 g glutenvrije granola
150 g geroosterde
en gezouten
pistachenootjes
120 ml ahornsiroop
15 g kaneel
2 kiwi's, geschild en in
plakjes
225 g aardbeien
170 g frambozen
170 g bramen
300 g blauwe bessen
paar takjes verse munt

Als je nog nooit chiapudding gegeten hebt, is dit een leuke kennismaking. Hoewel de stugge textuur in eerste instantie een beetje vreemd lijkt, wordt chiapudding prima eetbaar en zelfs ronduit lekker in combinatie met notenboter, vers fruit, ahornsiroop en krokante granola. Deze plank is heerlijk als zomers ontbijt of zomerse brunch en is zowel vegan als glutenvrij. Voeg je eigen favoriete fruit toe, of pas hem aan met wat in het seizoen is. De sinaasappel-vanillesmaak van de chiapudding is subtiel maar ook veelzijdig, zodat je de pudding met veel uiteenlopende toppings kunt combineren.

- 1 Zet de potjes pudding zigzaggend in het midden van je serverplank.
- 2 Schep de pindakaas of amandelboter in een klein potje of kommetje en zet het in het midden van de plank.
- 3 Doe de granola en pistachenootjes in gelijke kommetjes en zet ze op de hoeken.
- 4 Giet de ahornsiroop in een minikommetje, zet dat ook ergens in het midden van de plank en leg er een speciale honinglepel of klein lepeltje bij. Strooi de kaneel in een klein schaaltje en zet het naast de ahornsiroop.
- 5 Leg de plakjes kiwi in waaiers om de buitenste puddinkjes heen.
- 6 Snijd de aardbeien in de lengte doormidden en verdeel ze in porties over de plank.
- 7 Meng de frambozen en bramen en leg ze bij de aardbeien. Vul de lege ruimtes op de plank op met de blauwe bessen en leg hier en daar een paar verse muntblaadjes.

