



KYRA DE VREEZE

vegan.

DE FAVORIETE RECEPTEN UIT KYRA'S KITCHEN

INHOUD

11	Inleiding
21	RECEPTEN
23	ONTBIJT
25	Boekweitpoffertjes met cacao'spread, sla en kiemen
27	Anijssmoothie met kersen
29	Dragon-dadelcake
31	Steranijs-muesli met macadamiayoghurt
33	Pompoen-chiapudding met matcha
35	Kersen-chocoladepap
37	Gierstepap met amandelen, abrikozen en vanille
39	Pittige ontbijtsalade
41	LUNCH
43	Courgette-kokossoep met koriander
45	Venkel-appelsalade met rogge
47	Gerookte tempé-peersalade
49	Appel-aspergesalade
51	Radijs-zeekraalsalade
53	Rode-linzensoep
55	Hijikisalade met quinoa en wortellinten
57	Beluga-linzensalade
61	SNACKS
63	Gevulde dadels
65	Moerbeibonbons
67	Ananas-basilicum'sap
69	Groene mocktail
71	Frisse venkelsmoothie met munt
73	Koffiesub-smoothie
75	Hartige notencrackers
77	Rozen-frambozensap

81	DINER
83	Zwarte pompoensalade
85	Yamfriet en bietencroquettes met cashewmayo
87	Pitapizza
89	Bietenquiche met rode ui
91	Oosterse salade met tamarindesaus
95	Pasta melanzana
97	Midden-Oosterse hutspot
99	Rauwe curry met kikkererwt-komijn crackers
101	TOETJE
103	Kersen Cobbler
105	Chocoladesmoothie
109	Kokos-lavendelbonbons
111	Meloensorbet met crunch en kruid
113	Walnoot-pompoentaartjes
115	Matcharoom
117	Mangocustard
119	Graceland ijstaart
123	Dankwoord



INLEIDING

Ik was zestien toen ik besloot om vegetarisch te gaan eten. Als het aan mij had gelegen was ik op mijn derde al vegetariër geworden, maar vlees eten was in ons gezin heel gewoon. Toen ik zelf kon koken, nam ik het heft in handen. Bij mij was de keuze tweeledig: ik hield niet van de smaak en structuur van vlees én ik heb een ietwat idealistisch karakter. Het idee dat een dier voor mij moest sterven en dat ik het vervolgens in mijn lichaam zou stoppen, dat was voor mij ondenkbaar.

Ik at – ook als vegetariër – al geen kaas en ei dus de stap naar volledig plantaardig was makkelijk te zetten. Ik was 26. De belangrijkste reden om vegan te gaan, was dat ik me het fits voelde wanneer ik helemaal plantaardig at. Mijn prikkelbaredarm klachten werden door mijn voedingskeuzes helemaal opgelost. En ik voelde dat mijn lichaam zich soepeler en makkelijker bewoog wanneer ik aan yoga deed.

Jarenlang at ik veganistisch, tot mijn lichaam aangaf wat extra's nodig te hebben. Naast al het plantaardige eet ik nu ook wat biologische rauwmelkse yoghurt en ghee. Waarom die verandering? Ik volg mijn lichaam, mijn behoeftes en leef niet dogmatisch. Ik ben van mening dat iedereen gebaat zou zijn bij een simpel, ongeraffineerd en puur eetpatroon dat voornamelijk uit planten bestaat. Dat eetpatroon, dat is geen hype, dat is onze natuur. Zo hebben we als mens altijd al gegeten.

Sommige mensen zullen dit, om zich optimaal te voelen, aan moeten vullen met een klein beetje dierlijks. Dat is een persoonlijke keuze en helemaal oké.

Plantaardig koken is voor de meeste van ons niet iets dat we van huis uit hebben meegekregen. Het is een kookstijl die groente een hoofdrol geeft. Die groenten zorgen, samen met volle granen, noten, bonen, kruiden en specerijen, voor een volwaardige maaltijd. Deze kookstijl vergt wat kennis, maar vooral heel veel praktische ervaring. Het is een kwestie van doen, doen en doen.

Grote kans dat je dit boek oppakte omdat je geïnteresseerd bent in plantaardig koken. Misschien ben je, net als ik, als omnivoor grootgebracht en wil je nu leren hoe je een uitgebalanceerde veganistische maaltijd bereid. Misschien geniet je van een stukje vlees maar wil je doordeweeks plantaardig gaan eten. Misschien heb je lichamelijke klachten die vereisen dat je puur en ongeraffineerd moet gaan eten. Misschien eet je al jaren veganistisch en ben je op zoek naar nieuwe recepten. Wat de reden ook is, en welke ervaring je ook hebt, *vegan* geeft je inspiratie en praktische handvatten hoe je met gemak lekker plantaardig kunt koken.

Het boek bevat ontbijtjes, lunchgerechten, snacks, avondmaaltijden en desserts. Sommige recepten zijn belachelijk simpel, andere wat ingewikkelder. De simpele lenen zich voor doordeweeks, de tijdrovende recepten zijn meer voor het weekend. Zo biedt het boek voor elk moment en voor iedereen overheerlijke opties.

Veel kookplezier!
XOXO Kyra





ontbijt.



ontbijt
glutenvrij
herfst

GIERSTEPAP MET AMANDELEN, ABRIKOZEN EN VANILLE

Ingrediënten

Voor: 2 porties
Tijd: 60 minuten

**100 g gierst
water om te koken**
225 ml amandelmelk
1 vanillepeul
**6 ongezwavelde
abrikozen, in stroken**

2 el rijststroop
**1 scheut
sinaasappelsap**
**1 afgestreken tl
geraspte schil van**
**1 onbespoten
sinaasappel**

Instructies

Kook de gierst gedurende 30-40 minuten op een laag vuur en draai dan het vuur uit. Voeg de amandelmelk toe en kook de gierst nog eens 15 minuten. Schraap de vanillepeul uit en voeg het schraapsel aan de pap toe. Doe de reepjes abrikoos in een andere pan met een laagje water en de lege vanillepeul. Kook ze gedurende 15 minuten, tot al het water verdamppt is. Doe de gierstepap in de blender en voeg de rijststroop en een scheutje sinaasappelsap toe. Laat hem draaien tot een romige massa ontstaat. Verdeel de pap over bakjes, en bestrooi hem met de abrikozenreepjes en een beetje extra sinaasappelschilrasp.

TIP: Om tijd te besparen kun je de gierst de avond ervoor koken. Op die manier verkort je de bereidingstijd met 45 minuten.



snack
glutenvrij
herfst

HARTIGE NOTENCRACKERS

Ingrediënten

Voor: 1 literpot vol
Tijd: 50-60 minuten

Droge delen

225 g rijstmeel

75 g rijstvlokken

150 g hazelnoten,

fijngehakt

75 g pompoenpitten,

heel

1 tl bakpoeder

1-2 tl zeezout

3 handjes verse

tijmblaadjes, zonder

stelen

Natte delen

75 g rijststroop

50 ml milde olijfolie

100-150 ml water

Instructies

Voeg alle droge delen samen in een kom en meng ze door elkaar. Voeg alle natte delen samen in een tweede kom en meng ze door elkaar. Voeg de natte en de droge delen samen en vermeng ze tot een vochtig deeg ontstaat. Spreid het deeg uit op een bakplaat met bakpapier. Gebruik een tweede stuk bakpapier om het deeg goed aan te drukken en een rechthoek te maken.

Neem een mes om horizontale en verticale lijnen te maken, zodat de vorm van de crackers al duidelijk is en ze zo makkelijk gebroken kunnen worden. Zorg dat het deeg niet te dik is. Besprenkel het eventueel met wat extra zeezout. Zet de bakplaat gedurende 40 minuten op 190 °C in een voorverwarmde oven. Bak het deeg goudbruin en laat het dan afkoelen op een rooster. Bewaar de crackers in een goed afsluitbare pot. Zo blijven ze dagen goed. Serveer met een (huisgemaakte) hummus.





diner
glutenvrij
herfst

MIDDEN-OOSTERSE HUTSPOT

Ingrediënten

Voor: 2 porties
Tijd: 50 minuten

250 g bospeen
2 tenen knoflook, in de schil
1 tl ras el hanout (laatste 10 min van oventijd)
350 g truffelaardappelen, geschild en gehalveerd
water, om te koken
1 rode ui, gesnipperd
2-3 el kokosolie
6 takjes verse tijm, zonder stelen
75 ml sinaasappelsap
zeezout en zwarte peper, naar smaak
1 hand pistachenootjes, zonder dop
snufje geraspte schil van 1 onbespoten citroen
1 laurierblad
5 zwarte peperkorrels

Instructies

Boen de bospenen schoon en doe ze in een ovenschaal. Voeg wat kokosolie en de twee tenen knoflook met schil toe.

Verwarm de oven voor op 200 °C en bak de wortelen gedurende 50 minuten op dezelfde stand gaar. Bestrooi de wortelen nadat ze 40 minuten in de oven hebben gezeten met ras el hanout. Terwijl de wortelen aan het garen zijn, kun je de aardappelen met het laurierblad en de peperkorrels opzetten en aan het fruiten van de ui beginnen. Zorg dat de aardappelen volledig in heet water zijn ondergedompeld. Gaar de aardappelen gedurende 20 minuten zachtjes op laag vuur. Draai dan het vuur uit en laat de aardappelen nog even in het water nagaren. Fruit de gesnipperde rode ui in wat kokosolie en voeg op het laatst wat vers tijmblad toe. Draai het vuur uit. Haal de wortelen uit de oven en snijd ze in stukjes van een halve cm lang.

Schil de knoflooktenen en gebruik 1 teen, 3 takjes tijm en het sinaasappelsap om een marinade van te maken. Sprengel dit over de stukjes wortel en breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Laat de wortels marineren terwijl je de puree maakt. Schep de puree op de borden, schep daarop wat gemarineerde wortel en besprenkel de schotel met pistache, tijm en citroenrasp. Pureer de aardappelen met een staafmixer, of gebruik een stampotstamper en voeg de tweede knoflookteen toe. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper en besprenkel de puree met wat gehakte pistachenootjes en de rasp van een citroenschil.

TIP: Zijn er geen truffelaardappelen verkrijgbaar? Kies dan pastinaak of knolselderij.





