

DELICIOUSLY *ella.*

HET PLANTAARDIGE KOOKBOEK



100 makkelijke vegan recepten om iedere dag
superlekker te eten

6	Inleiding
34	Voordat je begint
35	Een aantal van de ingrediënten die we veel gebruiken
39	Ontbijt
69	Onze salades
113	Falafel, burgers en dips
143	Verwarmende soepen, stoofschotels, curry's en meer
183	Zoet
217	Festivals, events en eetclubs
278	Register
286	Dankwoord

Deliciously Ella

Het plantaardige kookboek

De afgelopen jaren zijn een fantastische ervaring, een steile leercurve en zo nu en dan een emotionele achtbaan geweest. Het is ongelooflijk hoe onverwacht het hele avontuur rond Deliciously Ella is geweest. Toen ik in 2012 begon met het schrijven van mijn blog, had ik geen idee dat zoveel mensen erin geïnteresseerd zouden zijn en dat het zo'n belangrijk deel van mijn leven zou worden. Ik had zeker niet kunnen vermoeden dat een interview dat ik gaf toen mijn eerste boek uitkwam zou leiden tot de kennismaking met Matt, die nu mijn man is. Onze hartstochtelijke liefde maakte van Deliciously Ella uiteindelijk een familiebedrijf met Matt als CEO, mij als creative director en Austin, onze hond, als koning!

In dit boek wil ik jullie een glimp laten zien van de wereld van Deliciously Ella. Ik wil een paar van mijn persoonlijke inzichten van de afgelopen jaren met jullie delen, onder andere hoe ik van een blog een grote community van mensen kon maken met dezelfde waarden, hetzelfde doel en dezelfde passie. Naast mijn verhaal wil ik ook onze plantaardige filosofie met jullie delen en natuurlijk een paar bijzondere recepten die jullie vast graag zullen maken en eten.

Ik denk dat het ook belangrijk is om te vermelden dat Deliciously Ella weliswaar gegroeid en veranderd is, maar dat mijn ultieme doel altijd hetzelfde is geweest: groente en fruit interessanter en lekkerder maken en je inspireren om ze tot het middelpunt van je maaltijd te promoveren.

Ik vind het leuk om onze avonturen, de lessen die we hebben geleerd, het advies dat we hebben gekregen en natuurlijk de recepten die hiervan de weerslag zijn met jullie te delen. De recepten die we in deze periode hebben ontwikkeld (in onze keuken, deli en pop-ups, voor festivals, diners en eetclubs) zijn veel meer dan alleen woorden op papier. Het zijn fragmenten van ons avontuur. Samen vormen ze de bouwstenen van wat Deliciously Ella nu is. Ik kan niet wachten tot jullie er ook verliefd op worden.



COURGETTEMUFFINS MET RODE PAPRIKA

Het kan best lastig zijn om hartige ontbijtgerechten en snacks te vinden, dus deze muffins zijn een heerlijke optie. Ze zijn zacht en sponzig, met een lekker vleugje komijn en paprikapoeder. Mocht je ze iets zoeter willen, dan kun je de puntpaprika vervangen door een paar piquillopepers uit een pot; wij deden dat eerst ook en het is superlekker.

VOOR 12 STUKS

2 middelgrote courgettes,
geschild en geraspt
1 rode puntpaprika (90 g), zaadjes
verwijderd, in stukjes van 0,5 cm
paar basilicumblaadjes, fijngehakt,
plus een extra handvol om te
garneren

VOOR DE DROGE INGREDIËNTEN

250 g speltmeel
50 g tarwebloem (wij gebruiken
een glutenvrije)
1 tl bakpoeder
2 tl zuiveringszout
(natriumbicarbonaat)
1 tl korianderpoeder
1 tl komijn
1 tl paprikapoeder
mespunt zeezout en peper

VOOR DE NATTE INGREDIËNTEN

280 ml amandelmelk
65 ml raapzaadolie
1 el appelciderazijn

Verwarm de oven voor op 220 °C (heteluchtoven 200 °C). Bekleed een muffinvorm met 12 muffinbakjes.

Meng eerst de droge ingrediënten in een grote kom. Klop in een andere kom de natte ingrediënten en roer daar de geraspte courgette, de puntpaprika en het basilicum door.

Meng de natte en droge ingrediënten goed zodat er geen klontjes in blijven zitten.

Schenk het beslag in de muffinbakjes en bak het 25-30 minuten. Controleer of de muffins gaar zijn door een mes in het midden te steken; dat moet er schoon uitkomen; bak ze zo nodig iets langer. Laat de muffins minstens 10 minuten afkoelen in de vorm om ze te laten opstijven en laat ze dan uit de vorm verder afkoelen op een rooster of serveer ze warm uit de vorm. Leg op elke muffin een paar basilicumblaadjes.

TIP

We hebben het gewicht van de puntpaprika heel specifiek opgegeven, want het vochtgehalte maakt een groot verschil voor de textuur van de muffins. Als je meer gebruikt, dan wordt het beslag te nat en worden de muffins misschien niet gaar, dus houd het bij die 90 gram.



SIMPELE PESTOSALADE

Dit is weer zo'n makkelijk salade voor bij je wekelijkse avondmaaltijden. Wij maken hem met aubergine, courgette en paprika, maar het kan met alle groenten. Het is dan ook een fijne manier om restjes en seizoensgroenten te gebruiken. Ik maak graag een dubbele hoeveelheid pesto, die ik in de koelkast bewaar en door pasta met groenten of sladressings roer of op een rijst- of quinoabowl schep. Restjes van deze salade zijn heerlijk op zuurdesembrood!

VOOR 4 PERSONEN ALS BIJGERECHT

olijfolie
2 grote aubergines, in linten van
ca. 1 cm dik
3 courgettes, in linten van ca.
0,5 cm dik
2 rode, oranje of gele paprika's,
in reepjes
snuf zeezout
handvol amandelen, geroosterd
(zie blz. 35) en grof gehakt
handvol verse basilicumblaadjes,
grof gehakt

VOOR DE AMANDELPESTO
50 ml olijfolie
50 g amandelen, geroosterd (zie
blz. 35)
2 tenen knoflook, geroosterd
(zie blz. 35)
15 g basilicum
kneepje citroensap
snuf zeezout

Verhit een grillpan op middelhoog vuur en schenk er een scheutje olijfolie in. Leg de aubergine, courgette en paprika erin en grill ze 5 minuten per kant tot ze gaar zijn – je moet dit doen in een paar porties. Bestrooi de gare groenten met wat zeezout.

Maak terwijl je de groenten grilt de pesto door alle ingrediënten met een scheutje water in de keukenmachine (of blender) op de pulsstand glad te malen.

Meng de pesto door de afgekoelde groenten en zorg dat ze goed zijn bedekt. Strooi de geroosterde amandelen en basilicumblaadjes erover.

TIPS

Als je deze salade van tevoren maakt, kun je de pesto en groenten beter pas vlak voor het opdienen mengen; als je ze te lang laat staan gaan de groenten vocht vrijgeven door de dressing. Je kunt de aubergine in deze salade ook vervangen door rauwe groenten, dat is lekker in de zomer. Als je dat doet, sla dan gewoon het grillen over.

Als je tijd hebt, kun je de courgettes met zout bestrooien om het overtollige vocht eruit te verwijderen. Bestrooi de courgettelinten dan circa 1 uur voor je opdient met een snuf zout en veeg ze droog als er vocht op komt te staan; herhaal tot je de salade gaat maken.



TOMATEN-VENKELSOEP

Dit was een van onze populairste soepen. Tomatensoep is een klassieker waar je op koude dagen lekker warm van wordt. Als je venkel toevoegt krijgt deze soep een extra smaaklaag en wordt hij interessanter. Hij is heerlijk met een schep kokosyoghurt erop.

VOOR 4 PERSONEN

olijfolie
1 rode ui, gepeld en gehakt
1 teen knoflook, gepeld en
geperst
3 takjes tijm, blaadjes gerist en
grof gehakt
2 venkelknollen, in plakken
1 el tomatenpuree
1 blik van 400 g gepelde tomaten
300 g verse tomaten
400 ml water
1 el ahornsiroop
1 tl chilivlokken
zout en peper

Verhit een pan met een scheutje olijfolie op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook met een snuf zout 5-10 minuten tot ze zacht zijn.

Voeg de tijmblaadjes, venkel en tomatenpuree toe en bak alles 10-15 minuten. Doe de rest van de ingrediënten erbij. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat de soep 45-50 minuten zachtjes pruttelen tot alles echt heel zacht is; voeg een scheutje water toe als de soep te dik wordt.

Neem de pan van het vuur, maal wat peper over de soep en voeg zo nodig nog wat zout toe. Pureer de soep met de staafmixer glad. Voeg eventueel nog wat water toe als je een iets dunnere soep wenst.





CITROENTAARTJES MET OPGEKLOPTE YOGHURT, CITROENGLAZUUR EN BOSVRUCHTENCOMPOTE

De bodem van deze citroentaartjes is verrukkelijk. Ze zijn ontzettend makkelijk te maken en zien er leuk uit met de opgeklopte yoghurt, de bosvruchtencompote en het citroenglazuur. Je kunt ook andere smaken aan de taartjes toevoegen: het is lekker om wat geraspte sinaasappelschil door de citroenmix te doen of de citroen weg te laten en te vervangen door kaneel en gember.

VOOR 12 STUKS

VOOR DE BODEM

250 g amandelmeel
100 ml ahornsiroop
geraspte schil en sap van
1 biologische citroen
2 el zilvervliesrijstmeel (of
eventueel tarwebloem)
1 el kokosolie, gesmolten

VOOR DE

BOSVRUCHTENCOMPOTE

400 g verse of
diepvriesbosvruchten
3 el ahornsiroop
2 el chiazaad

VOOR DE OPGEKLOPTE YOGHURT

400 g naturel kokosyoghurt
50 ml ahornsiroop

VOOR HET CITROENGLAZUUR

sap van 5 grote citroenen
150 ml ahornsiroop
2 afgestreken el arrowroot

VOOR EROVER (OPTIONEEL)

handvol gevriesdroogde
frambozen
handvol basilicumress

Verwarm de oven voor op 200 °C (heteluchtoven 180 °C). Bekleed een bakplaat van 18 × 25 cm met bakpapier.

Meng alle ingrediënten voor de bodem goed door elkaar in een kom. Schep het deegmengsel op de beklede bakplaat en druk het gelijkmatig aan met je handen. Zet het 20-25 minuten in de oven tot het deeg goudbruin is, haal het eruit en laat het circa 20 minuten op de bakplaat afkoelen tot kamertemperatuur.

Laat voor de bosvruchtencompote de bosvruchten en ahornsiroop in een pannetje 5-10 minuten pruttelen op middelhoog-laag vuur tot de bosvruchten zacht zijn. Neem de pan van het vuur en prak de bosvruchten met een vork of pureestamper tot moes. Voeg het chiazaad toe en laat de compote nog 15 minuten zachtjes koken. Neem de pan weer van het vuur en laat de compote afkoelen tot kamertemperatuur.

Klop de kokosyoghurt in een grote kom (eventueel van de mixer) 5-10 minuten op met een elektrische mixer tot de yoghurt dik wordt; het is heel belangrijk dat je de yoghurt eerst zonder de ahornsiroop opklopt. Voeg als hij dik aanvoelt en zijn vorm behoudt de ahornsiroop toe en klop nog een minuut. Heb je geen elektrische mixer, dan kan het ook met een ballongarde; klop dan wel lang genoeg, zo'n 10-15 minuten, om de yoghurt lekker luchtig en dik te maken.

vervolg van het recept op de volgende bladzijde