

# de basis

~  
plantaardig

Tekst: Pieter-Jan Lint  
Fotografie: Tony Le Duc

**m**

# de basis

plantaardig

Plantaardig koken is meer dan een hype trend. Er is een beweging aan de gang om bewuster om te gaan met voeding voor een betere gezondheid en voor de bescherming van onze planeet. Door het consumeren van dierlijke producten laten we een grote voetafdruk achter. Daar kunnen we niet meer omheen. Met plantaardige alternatieven, die we uitgebreid en grondig verklaren in dit boek, kunnen we die voetafdruk aanzienlijk verkleinen.

Om De Basis van de plantaardige keuken onder de knie te krijgen begint het boek met drie belangrijke hoofdstukken: smaakmakers, bindmiddelen en eiwitbronnen. Het zijn de pijlers om plantaardig te kunnen koken.

We zoomen in op snij- en kooktechnieken toegepast op groenten, fruit, zaden, granen en peulvruchten. We geven je inzicht in het bereiden van bouillons, sauzen, soepen, deegwaren, crèmes en dips. We tonen je hoe je kimchi, pulled mushroom en een plantaardige versie van vol-au-vent kan maken.

Ook zoet komt uitgebreid aan bod. Hoe maak je cakes? Hoe maak je meringue zonder eiwit? Welke ingrediënten heb je nodig om plantaardig roomijs te maken?

Wat dacht je van een plantaardig roerei? Bechamelsaus zonder boter? En hoe maak je zeewierbouillon? Kun je een kaaskroket even lekker maken zonder kaas? Wat is zijden tofu en hoe maak je er een quiche mee? Welke bindmiddelen vervangen ei en gelatine in desserts? Hoe evenaar je de smaak van vlees als je het niet gebruikt? Deze én veel meer vragen worden op een toegankelijke manier beantwoord in dit boek: DE BASIS Plantaardig.

Bij alle beschrijvingen en recepten staat een ingezoomd beeld om enkel de essentie weer te geven. Zo kan iedereen aan de slag in zijn keuken met een gezonde blik op de toekomst. We hopen je alvast te inspireren en op weg te helpen in een keuken die nog maar net in de startblokken staat.

Veel plezier ermee,  
Pieter-Jan Lint en Tony Le Duc,  
augustus 2023

# Inhoud

Voorwoord	4	<b>SNIJTECHNIEKEN</b>	
~		Mirepoix	56
<b>SMAAKMAKERS</b>		Julienne & brunoise	58
Edelgistvlokken	12	Duxelles	60
Gedroogde paddenstoelen	14	À vif	62
Vegan 'parmezaan'	16	Ciseleren	64
Gedroogd zeewier	18	Zeste raspen	66
Sojasaus	20	~	
Miso	22	<b>KOOKTECHNIEKEN</b>	
Kala namak	24	Inmaken met zuur	68
~		Pekelen	70
<b>BINDMIDDELEN</b>		Fermenteren	72
Zetmeel	26	Marineren	74
Lupinemeel	28	Persen	76
Eivervanger	30	Stomen	78
Kuzu	32	Blancheren	80
Johannesbroodpitmeel	34	Koken	82
Pectine	36	Stoven	84
Agaragar	38	Bakken	86
Zaden	40	Braden	88
~		Braiseren	90
<b>EIWITBRONNEN</b>		Grillen	92
Tempeh	42	Wokken	94
Seitan	44	Groenten branden	96
Getextureerd eiwit	46	Poffen	98
Aquafaba	48	Zwart blakeren	100
Sojamelk	50	Zoutkorst	102
Tofu	52	Broodkorst	104
Zijde tofu	54	Roken	106

Lakken	108
Karamelliseren	110
Frituren	112
Drogen	114
Filteren	116
Infuseren	118
Konfijten in olie	120
Konfijten in suiker	122
Paprika ontvellen	124
Tomaat pellen	126
Gekonfijte tomaten	128
Gepelste citroen	130
Vacuüm garen	132
Groene kruidenolie	134
~	
<b>SPECIFIEKE GAARTECHNIEKEN</b>	
Artisjok koken	136
Schorseneren garen	138
Kimchi maken	140
Pulled mushrooms	142
Pitten roosteren	144
Granen koken	146
Peulvruchten garen	148
Granen en zaden poffen	150
Notenmelk maken	152
Groentepuree maken	154
'Belgian' pickles maken	156

<b>KOUDE SAUZEN</b>	
Veganaisie	158
Cocktailsaus	160
Remouladesaus	162
Aioli	164
Rouille	166
Sambal	168
Pesto	170
~	
<b>VINAIGRETTES &amp; DRESSINGS</b>	
Vinaigrette	172
Mosterdvinaigrette	174
'Geschifte' dressing	176
Yoghurtdressing	178
Rode bietenvinaigrette	180
~	
<b>BOUILLONS</b>	
Groentebouillon	182
Paddenstoelenbouillon	184
Dashi	186
Zeewierbouillon	188
Roodwierbouillon	190
Groentefond	192
~	
<b>WARMER SAUZEN</b>	
Wittewijnsaus	194
Bechamel	196

Mousseline	198
Bearnaisaus	200
Vegan kaassaus	202
Tomatensaus	204
Napolitaanse saus	206
Pastasaus	208
Provençalse saus	210
Saffraansaus	212
Curry-kokosroomsaus	214
Peperroomsaus	216
Champignonroomsaus	218
Veloutésaus	220
Rodewijnsaus	222
Bourguignon	224
~	
<b>SOEPEN</b>	
Linzensoep	226
Miso-soep	228
Gazpacho	230
Kokossoep	232
Kastanjesoep	234
Waterkerssoep	236
~	
<b>GEFRITUURDE SNACKS</b>	
Tempurabeslag	238
Beignetbeslag	240
'Fondue' kroketje	242

<b>DEEGWAREN</b>	
Glutenvrije bloemmix	244
Basispasta	246
Pasta met zijden tofu	248
Gnocchi	250
Risotto	252
Vegan sandwich	254
Krokante broodjes	256
~	
<b>AARDAPPELEN</b>	
Aardappelpuree	258
Aardappelgratin	260
Rösti	262
Kroketten	264
Frieten	266
~	
<b>CRÈMES &amp; DIPS</b>	
Hummus	268
Crème van aubergine	270
Tzatziki	272
Guacamole	274
Pindadip	276
~	
<b>TOFUBEREIDINGEN</b>	
Tofu scramble	278
Tofuomelet	280
Quiche	282
~	

**CAKES**

Basicake	284
Amandelgebakje	286
Wortelcake	288

~

**CHOCOLADE**

Chocoladebrownie	290
Moelleux	292
Chocopasta	294
Chocomousse aquafaba	296

~

Meringue	298
----------	-----

~

**PUDDINGEN  
& CRÈMES**

Citroenerème	300
Flan caramel	302
Rijstpap	304
Banketbakkersroom	306
Chocoladepudding	308
Crème brûlée	310

~

**DEEG**

Bladerdeeg	312
Zanddeeg	314
Crumble met hazelnoot	316
Pannenkoeken	318
Wafels	320
Oliebollen	322

**IJSBEREIDINGEN**

Roomijs	324
Sorbet	326
Granité	328

~

**ZOETE SAUZEN**

Fruitcoulis	330
Vanillesaus	332
Chocoladesaus	334
Karamel	336
Confituur	338
Appelmoes	340

~

Alfabetische index	342
--------------------	-----

~

Colofon	352
---------	-----

In de tekst zie je achter sommige begrippen een sterretje (\*) staan.

Dat wil zeggen dat er elders in het boek een uitgebreide beschrijving staat van dit product, deze techniek of dit recept.

Zie de alfabetische index.

# Edelgistvlokken

Edelgist is een ideale smaakmaker voor gerechten waar je een ‘kazige’ toets aan wilt geven – denk aan kaassaus, strooikaas over gerechten, pasta en soepjes – maar is ook ideaal in aardappelgratin\* en ovenschotels.

Edelgist is inactieve gist. De vlokken worden gemaakt van de gistcultuur *Saccharomyces cerevisiae* – een eencellige schimmel die we ook kennen als bakkers- of biergist. De vlokken worden geproduceerd door deze gist te laten groeien op een suikerrijke ondergrond zoals melasse of granen. Vervolgens worden de verkregen vlokken gedroogd en verpakt.

Ongeacht het merk dient het product zich in twee vormen aan: geroosterde en ongeroosterde vlokken. De geroosterde zijn iets sterker van smaak en komen ook meer uitgesproken naar voor in een bereiding, terwijl de ongeroosterde vlokken zorgen voor een zachte umami-ondertoon.

## Tip

Je kunt deze vlokken ook maken door een blok bakkersgist in stukken te breken en te drogen in een oven op 150°C. De duurtijd is afhankelijk de grootte van de stukken gist en van de kracht van je oven. Gemiddeld zal dit proces zo’n 45 minuten duren.



# Gedroogde paddenstoelen

Gedroogde paddenstoelen geven een diepe smaak aan gerechten en bevatten wat umami. Elk type paddenstoel heeft zijn eigen karakter.

Voor gebruik in pasta\* of risotto\* kun je de paddenstoelen laten weken in wat lauw water tot ze opnieuw hun oorspronkelijke vorm aannemen. Afhankelijk van de dikte duurt dit enkele minuten tot een uurtje (hele shiitakes bijvoorbeeld).

Het weekwater bevat ook smaak en je kunt het eventueel ook aan je bereiding toevoegen. Let wel, bij bospaddenstoelen kan het weekwater zand bevatten.

In sauzen en bouillons kun je de gedroogde paddenstoelen onmiddellijk toevoegen aan de bereiding, zo gaat er niets van de smaak verloren.

## Tips

- ~ Champignons droog je als volgt. Op hun geheel of in plakjes, leg ze open op een goed geventileerde warme plaats. Een kruidendroger of droogovenkje zijn hier uitermate geschikt voor. Eenmaal ze poederdroog zijn, mag je ze verplaatsen naar de voorraadkast in een afgesloten recipiënt.
- ~ Gebruik gedroogde paddenstoelen vermalen als smaakmaker op of in een gerecht. Denk hierbij aan pasta, risotto of toast champignon.



# Vegan 'parmezaan'

~

Op basis van edelgistvlokken\* kun je een ideale vervanger voor strooikaas maken met een parmezaanachtige smaak.

**VOOR 4 À 6 PORTIES:** 150 g edelgistvlokken, 100 g pijnboompitten of cashewnoten, snufje zout, drupje citroensap

~

Rooster de pijnboompitten 8 minuten in een voorverwarmde oven op 170°C.

Hak in een keukenrobot de edelgistvlokken samen met de pijnboompitjes fijn tot een korrelige structuur. Smaak af met zout en enkele druppels citroensap.

Je bewaart de vegan 'parmezaan' makkelijk enkele weken in een luchtdicht doosje in de koelkast. Gebruik deze basis als afwerking op pasta, ovenschotels, salades, risotto's\* en soepen.





# Gedroogd zeewier

Zeewieren zijn macro-algen, het zijn de planten uit de zee. Het verschil met micro-algen zoals plankton, spirulina en chlorella (ook eetbare varianten) is dat zeewieren zich gedragen als planten. Ze zijn de ideale smaakmaker om wat extra ziltigheid en mineraliteit in gerechten, bouillons, soepen, warme bereidingen of salades te brengen. Door zeewier te gebruiken, kunnen we de gekende smaken uit vis, schaaldieren en weekdieren introduceren in een plantaardig gerecht en zorgen we voor een zachte umami gelaagdheid.

Het gebruik van zeewier kent de laatste jaren een enorme opmars en het wordt de hoogste tijd om zeewier een vaste plaats te geven op ons menu. Zeewieren zijn rijk aan mineralen zoals calcium, ijzer, jodium en zink. Ze vormen ook een goede bron van eiwitten.

We onderscheiden 3 grote types:

- Bruinwieren, zoals kombu, wakame, zeespaghetti, hijiki en arame.
- Roodwieren, zoals dulse, Iers mos, nori en hoorntjeswier.
- Groenwieren, zoals zeesla en rotswier.

## Tips

- ~ Gedroogd zeewier kun je laten weken of mee aanstoven in bereidingen.
- ~ Verse wieren zullen meestal verpakt worden met extra zout, spoel ze daarom best voor je ze verder verwerkt in een gerecht.



# Sojasaus

~

Sojasaus is een gefermenteerd product dat bestaat uit water, zout en de bacterie *Aspergillus oryzae* (of koji-kin), gemaakt op basis van sojabonen al dan niet in combinatie met andere bonen.

Net zoals bij het maken van miso\*, worden de sojabonen eerst gekookt en dan gefermenteerd met koji.

Na het korte groeiproces van koji op de bonen worden stukken van deze gefermenteerde massa aan gezouten water toegevoegd. Het zoutgehalte ligt meestal rond 10%. Zout zorgt ervoor dat er geen ongewenste bacteriën of schimmels gaan groeien. Nadien rijpt de saus enkele maanden tot jaren, afhankelijk van het gewenste resultaat. Hoe langer het rijpingsproces, hoe dieper en intenser de smaak.

De meest voorkomende sojasauzen bij ons zijn tamari (100% sojabonen) en shoyu. Hieraan worden steeds granen toegevoegd.

Hoe meer granen er ten opzichte van sojabonen gebruikt werden bij het maken van de saus, hoe zachter en voller de saus zal zijn.

Sojasaus gebruik je puur als smaakmaker in een bouillon, in een vinaigrette\*, bij Aziatisch getinte gerechten of kan heerlijk zijn om een extra toets te geven aan gebakken\* champignons, een soepje, of in een marinade (zie Marineren, p. 74) voor tofu\*.



# Miso

~

Miso is een traditioneel condiment met een diepe umamismaak.

Het ontstaan ervan vinden we terug in de Japanse traditie. Ondertussen bestaat er een heel divers gamma aan misopasta's, afhankelijk van de basisingrediënten en duurtijd van fermentatie. De bacterie die verantwoordelijk is voor de diepe smaakontwikkeling heet *Aspergillus oryzae* (ook bekend onder de naam 'koji-kin'). Dit is een schimmel die oorspronkelijk op de rijstplant voorkomt.

De koji maakt tijdens het groeien enzymen aan die enerzijds zetmeel transformeren in suikers, en anderzijds de aanwezige eiwitten omzetten in smaakvolle aminozuren. Die laatste kun je categoriseren onder de glutamaten. Koji wordt verder ook gebruikt om saké, sojasaus\* en amazake mee te maken.

Shiro miso, of zoete miso, heeft een lichte kleur en is gemaakt van een deel rijst en een deel sojabonen. Het geeft gerechten eerder kazige toetsen en is zowel in hartige als zoete gerechten een mooie smaakmaker.

Gerst, tarwe of andere granen geven dan weer een iets donkere, diepere smaak.

Voorbeelden hiervan zijn genmai miso en mugu miso.

Hatcho miso is een zeer scherpe en harde misopasta die enkel uit sojabonen bestaat en een heel intense, uitgesproken smaak heeft.



# Seitan

~

Seitan, ook wel bekend als ‘wheat meat’, is een traditioneel eiwitrijk product dat wordt gemaakt van gluten, een eiwit dat wordt gewonnen uit tarwekorrels. Het proces om seitan te maken begint met het malen van tarwe tot bloem. Daarna wordt deze bloem vermengd met water en tot een deeg gekneed.

Dit deeg wordt nadien gewassen in koud water waardoor het zetmeel wegspoelt en alleen de sterke eiwitten of gluten overblijven. Het glutenrijk deeg wordt dan gekookt in bouillon. Dit resulteert in een stevige, vleesachtige structuur.

Seitan wordt daarom vaak gebruikt in recepten zoals stamppotten, stoofbereidingen, sauzen en wokgerechten.

## Tip

Snij seitan in fijne plakken, bak\* deze krokant in de gewenste vetstof en blus op het einde met een scheutje sojasaus\* voor een intense smaak.



# Zijden tofu

~

Zijden (of silken) tofu is het resultaat van het zacht stremmen van sojamelk\*. Je kunt dit product in het koelvak van de meeste winkels terugvinden.

Vergeleken met de stevige tofu\* is het veel zachter van textuur en bevat het meer water, dus ook iets minder eiwitten. Het grote verschil is dat voor stevige tofu de massa na het stremmen uitgeperst wordt.

De smaak van zijden tofu is heel neutraal, het bevat weinig diepte maar is hierdoor heel inzetbaar. Zijden tofu is een ideale basis om flanachtige texturen te maken, crèmes, mousses, ganache, quiche\* en zoete taarten.

Je kunt het ook gebruiken om pasta (zie Basispasta, p. 246) een smeüige textuur te geven.

Zijden tofu zelf maken doe je als volgt:

- Mix 1 deel geweekte sojabonen samen met 7 delen water en giet daarna door een neteldoek of heel fijne zeef.
- Warm deze melk op tot tegen het kookpunt en verwijder met een schuimspaan af en toe het schuim en de onzuiverheden aan de oppervlakte.
- Laat de sojamelk afkoelen. Meng 1 eetlepel calciumsulfaat (ook verkrijgbaar als 'foodgrade gipspoeder') met enkele eetlepels water. Voeg de oplossing toe aan de sojamelk en plaats in een stoomkoker of stoomoven tot het geheel gestremd is. Afhankelijk van de dikte zal dit ongeveer 10 minuten duren.



# Marineren

~

Groenten, tofu\* of andere eiwitrijke producten worden in een marinade gelegd om het product een vollere en rijkere smaak te geven. Dit kan zowel met bouillon, wijn, kruiden, als bijvoorbeeld sojasaus\* of een combinatie naar smaak.

Tofu bevat zeer veel eiwitten en wat water maar heeft van nature weinig smaak.

Dit is het product bij uitstek om enkele uren in een mix van sojasaus, kruiden als chilipeper en citroengras en eventueel een drupje zoet (agave- of esdoornsiroop) te laten trekken.

Tofu bevat wat overtollig water, daarom laat je de tofu best een uurtje uitlekken tussen keukenpapier of een propere handdoek alvorens die te versnijden en in de marinade te leggen.

De marinade kan nadien gebruikt worden om een saus van te maken.



# Blancheren

~

Blancheren beschrijft het proces om een groente in ruim gezouten kokend water kort te koken\*, hooguit enkele minuten, en nadien te verfrissen in ijswater.

Dit zorgt ervoor dat het kookproces onmiddellijk stopt en de groente knapperig blijft.

Het is belangrijk een ruime hoeveelheid water te gebruiken, zo daalt de temperatuur niet al te veel wanneer je de groenten toevoegt. De bedoeling is om de kooktijd zo kort en efficiënt mogelijk te houden. Hoe fijner de groente, hoe korter de gaartijd.

Deze techniek wordt veel gebruikt om groenten voor te bereiden en nadien opnieuw op te warmen. IJswater is koud water waar nog wat extra ijs aan toegevoegd wordt, tot maximum de helft.

## Tips

- ~ Groene groenten bevatten chlorofyl, deze stof geeft de typische groene kleur aan de groente. Door groenten te blancheren behouden ze beter hun kleur.
- ~ De hoeveelheid zout in het water kun je verifiëren door te proeven, de smaak dient licht ziltig te zijn, maar niet in overdaad.
- ~ Het blancheerwater dat achterblijft, bevat meestal heel wat smaak en is ideaal als basis voor groentebouillons\*.



# Infuseren

~

Onder infuseren verstaan we het laten trekken van kruiden en/of specerijen in een vloeistof, siroop of olie. Bij veel kruiden gebeurt dit op een niet al te hoge temperatuur en liefst voor een zo lang mogelijke tijd, hierdoor komt meer smaak vrij.

Voorbeelden hiervan zijn vanillestokken, kaneelstokken en kardemompeulen die in plantaardige melk worden gelegd. Vaak wordt de bereiding nog een nacht in de koeling gezet om na het infuseren op temperatuur de smaak zo intens mogelijk te laten 'rijpen'.

In ons voorbeeld maken we een infusie van kaneel, kardemom, gember, gedroogde hibiscusbloem (deze zorgt voor de rode kleur van de infusie) en citroenschil in een 70/30 water/suikerverhouding.

Deze infusie gebruiken we om peertjes in te pocheren en kunnen we nadien ook gebruiken voor het maken van cocktails en sorbet.





# Pulled mushrooms

~

**VOOR 4 PORTIES:** 500 g (konings)oesterzwam, 4 eetlepels sojasaus\*, 4 eetlepels esdoornsiroop, 1 snufje gerookte paprikapoeder, 1 blaadje laurier, 2 eetlepels sesamolie

~

Trek de paddenstoelen met een vork uit elkaar tot dunne sliertjes. Plaats de paddenstoelen in een bakpan en zet net onder met water en de sesamolie. Breng aan de kook op een hoog vuur en laat alle vloeistof verdampen tot de paddenstoelen beginnen te bakken.

Meng ondertussen de overige ingrediënten bij elkaar en voeg ze toe aan de paddenstoelen. Laat verder uitdampen en karamelliseren\*.

## Tips

- ~ Vervang of voeg andere kruiden of smaken toe om het eindresultaat wat kracht bij te zetten.
- ~ Een eetlepel tomatenconcentraat, een snufje komijn en de typisch Chinese 5-spice kruiden zijn een enorme meerwaarde voor dit recept.
- ~ Gebruik de pulled mushrooms als onderdeel om bijvoorbeeld een broodje mee te vullen.



# Groentebouillon

~

**VOOR ONGEVEER 2 L:** 400 g bleekselder, 800 g wortel, 200 g prei, 400 g ui, 50 g knoflook, 3 bladeren kombu (zie Gedroogd zeewier, p. 18), 8 stuks gedroogde shiitakes, enkele eetlepels olijfolie, 2 laurierblaadjes, 2 l water

~

Stoof de groenten, de paddenstoelen en het zeewier kort aan in olijfolie. Voeg de laurierblaadjes en het water toe.

Laat onder gesloten deksel tot het kookpunt komen en verlaag nadien de temperatuur tot het water ‘rimpelt’. Laat de bouillon 1 uur trekken op zacht vuur.

Zeef de bouillon en gebruik verder als basis.

## Tips

- ~ Gebruik niet te veel water. Hoe meer water, hoe minder smaak in het eindresultaat.
- ~ Hoe fijner de groenten, hoe sneller het resultaat.
- ~ Verwerk zoveel mogelijk restjes.
- ~ Uienschillen geven een heel mooie lichtbruine kleur aan de bouillon.
- ~ Voeg lavas of andere kruiden toe naar smaak.



# Bechamel

~

**VOOR ONGEVEER 1 LITER:** 60 g plantaardige boter, 75 g bloem, 1 l ongezoete sojamelk\*, peper, zout, nootmuskaat

~

Verwarm de plantaardige boter in een kookpot en voeg geleidelijk de bloem toe. Laat de bloemsmak uitbakken en voeg vervolgens de sojamelk al roerend in 3 delen toe.

Laat tussentijds steeds opnieuw tegen het kookpunt komen.

Kruid af met peper, zout en nootmuskaat.

## Tips

- ~ Vervang een deel van de sojamelk eventueel door groentebouillon\* of kookvocht van bijvoorbeeld bloemkool.
- ~ Werk de saus af met wat edelgistvlokken\* voor meer diepgang.
- ~ Gebruik voor alle bereidingen waar je klassiek bechamelsaus voor gebruikt zoals ovenschotels en lasagnes, in gerechten met witloof, bloemkool of schorseneer.
- ~ Sojamelk kun je vervangen door haver- of erwtenmelk, maar ga voor een zo puur mogelijke variant zonder zoetstof.



# Misosoep

~

**VOOR 1 L:** 1 liter groentebouillon\* of dashi\*, ½ rode peper, 4 stengels lente-ui, 12 stuks shiitake, stukje kombu (zie Gedroogd zeewier, p. 18), 10 plakjes gember, 50 g miso\* naar keuze

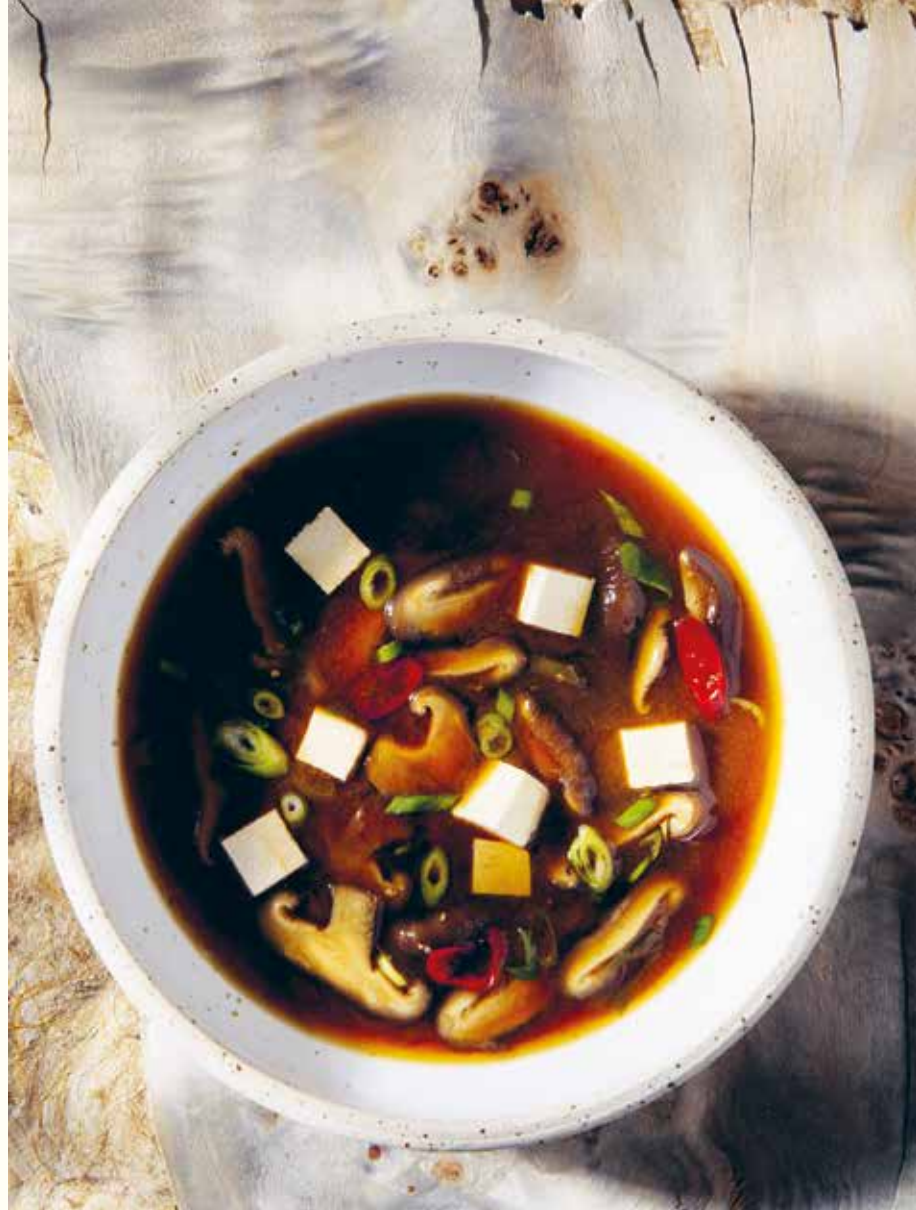
~

Snij de shiitake en lente-ui in plakjes. Verwarm de groentebouillon of dashi en voeg alle ingrediënten behalve de miso toe. Laat een 10-tal minuten trekken.

Roer de miso los in een afzonderlijk kommetje met enkele eetlepels bouillon, zo kun je de miso makkelijker onder de soep verdelen.

## Tip

Aan de misosoep kun je allerhande noedels, tofu\* en groenten naar keuze toevoegen om er een volwaardige maaltijd van te maken.



# Pasta met zijden tofu

~

**VOOR 4 PORTIES:** 200 g zijden tofu\*, 180 g fijne bloem type 00, 150 g tarwegriesmeel, 2 el olijfolie, snuffje zout

~

Strooi de bloem en het griesmeel op de tafel en maak een kuiltje in het midden.

Voeg de zijden tofu, de olijfolie en het zout toe en meng los met de vingertoppen.

Kneed de bloem samen met de zijden tofu tot een mooie deegbal ontstaat.

Kneden doe je best een 10-tal minuten zodat het gluten de tijd krijgt om gevormd te worden.

Pak het deeg in en laat het een half uurtje rusten in de koelkast.

Rol uit met een deegrol of pastaroller in de gewenste dikte en vorm.

## Tips

~ Duw met een vinger op het deeg na het kneden en kijk hoe snel het kuiltje verdwijnt. Gaat dit heel traag, kneed dan nog even goed door, er dient nog meer gluten gevormd te worden. Gebruik deze pasta als basis voor ravioli, verse lasagne, tortellini of andere gevulde pasta.

~ Geef de pasta een andere kleur of nuance door bijvoorbeeld een snuffje kurkuma, een lepel tomatenconcentraat of wat geblancheerde\* en gemixte spinazie toe te voegen. Let wel, voeg je vocht toe, verminder dan de hoeveelheid zijden tofu in gelijke delen.



# Hummus

~

**VOOR 4 PORTIES:** 400 g gekookte kikkererwten,  
1 teentje knoflook, 4 eetlepels (al dan niet geroosterde)  
tahin, sap van ½ citroen, 10 cl olijfolie, peper, zout,  
1 koffielepel komijnzaad, een snufje chilipeper of gerookte  
paprikapoeder (optioneel)

~

Rooster het komijnzaad in een droge en hete pan. Maal de zaadjes fijn met een vijzel.

Mix alle ingrediënten samen in een blender tot een smaakvolle pasta. Je kunt de hummus volledig glad mixen maar dit hoeft niet.

Indien de massa wat te droog is, kun je altijd enkele eetlepels water toevoegen.

Voor een minder scherpe knoflooksmaak kun je het teentje poffen\*, leg het hiervoor een 5-tal minuten in de oven op 180°C.



# Tofuomelet

~

**VOOR 2 PORTIES:** 280 g tofu\*, 180 ml sojamelk\*, 50 g eivervanger\* of maïszetmeel, snufje kala namak\*, mespuntje kurkuma, peper en zout naar smaak.

~

Mix in een blender of foodprocessor de tofu met de sojamelk, kruiden en eivervanger tot een gladde massa.

Schep het beslag in een hete antiaanbakpan met olijfolie en strijk plat met een lepel of spatel.

Laat een 2-tal minuten onder gesloten deksel bakken\* op hoog vuur, let wel dat je de massa niet verbrandt.

Draai de tofuomelet om en bak nog een 2-tal minuten verder.

Door het deksel creëer je een warme omgeving waardoor het beslag sneller zal garen.

Je kunt altijd een fijn groentegarnituur of fijngesneden kruiden toevoegen aan je beslag.

Ook na het bakken kun je de tofuomelet afwerken met bijvoorbeeld vers gesneden kruiden, kerstomaatjes, enkele lepels veganaise\* en wat rucola.

Hoe meer fijn garnituur, hoe smaakvoller het eindresultaat.



# Chocoladebrownie

~

**VOOR 6 TOT 8 PORTIES:** 125 g donkere pure (vegan) chocolade in kleine stukken, 125 g plantaardige boter, 180 g ongezoete sojamelk\*, 190 g bloem, 250 g bruine suiker, 30 g cacaopoeder, 6 g bakpoeder, 3 g zout

~

Verwarm de oven voor op 170°C.

Verwarm de plantaardige melk tot tegen het kookpunt, voeg de plantaardige boter toe en giet het geheel over de chocolade.

Meng de massa met een garde of staafmixer tot een homogene massa ('ganache').

Neem een tweede mengkom en vermeng daarin bloem, bruine suiker, cacaopoeder, bakpoeder en zout.

Voeg de chocoladeganache hieraan toe en meng opnieuw tot een homogene massa.

Schep over in een met bakpapier bekleedde bakvorm van ongeveer 25 bij 25 cm.

Bak 25 minuten in de voorverwarmde oven en laat afkoelen op een rooster.





# Chocoladepudding

~

**VOOR 6 PORTIES:** 8 dl ongezoete sojamelk\*, 65 g suiker, 15 g cacaopoeder, 110 g donkere (vegan) chocolade in kleine stukjes, 35 g maïszetmeel

~

Los het maïszetmeel in 1 dl koude sojamelk op.

Breng de rest van de sojamelk met de suiker en cacaopoeder aan de kook en voeg hieraan al roerend met een garde het maïszetmeelpapje toe.

Kook de massa kort door tot je een mooie crème verkrijgt. Giet over de stukjes chocolade en meng tot een gladde massa, tot de chocolade volledig gesmolten is. Giet de massa in glaasjes of potjes en laat gedurende minstens 3 uur opstijven in de koelkast.

## Tip

Vervang een deel plantaardige melk door bijvoorbeeld frambozencoulis (zie Fruitcoulis, p. 330).



# Roomijs

~

**VOOR 1,5 LITER:** 1 l ongezoete sojamelk\*, 175 g suiker, 1 vanillestok, 55 g eivervanger\* of 40 g maïszetmeel, 125 g zonnebloemolie, 250 g plantaardige room (min. 15% v.g.)

~

Halveer de vanillestok en verwijder het merg met de punt van je mes.

Verwarm de sojamelk met de suiker, de vanillestok en het merg. Laat een 20-tal minuten op een zacht vuurtje trekken.

Meng ondertussen de plantaardige room met de eivervanger of het maïszetmeel. Breng de sojamelk met vanille aan de kook en voeg de plantaardige room toe. Kook minimum 1 minuut door, laat de bereiding afkoelen en liefst een nachtje in de koelkast staan voor verdere verwerking.

Verwijder de vanillestokken en mix de vanille-roombasis met behulp van een staafmixer terwijl je ondertussen de zonnebloemolie straalsgewijs toevoegt. Draai af in een ijsturbine tot een mooi glad roomijs.



# Colofon

DE BASIS Plantaardig  
is een uitgave van Minestrone Cookbooks.

Auteur: Pieter-Jan Lint

Fotografie: Tony Le Duc

Eindredactie: Caroline Coppens & Wim Heirbaut

Art direction: Oeyen & Winters

Vormgeving: Siebe Le Duc

Papier: Fedrigoni – Arena Smooth White 100 g, 1.15

en Materica Verdigris 120 g

Druk: L.capitan – Graphius, Gent

Eerste druk: augustus 2023

Partner: Fedrigoni Benelux

[www.minestrone.be](http://www.minestrone.be)

©2023, Minestrone bv,  
Floralaan 21, 2640 Mortsel (Antwerpen)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvuldigd, 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 toestemming van de uitgever.

ISBN: 978 94 90028 90 9

D/2023/11604/1