

Vegan no backing blauwe bessentaart

Ze zijn er nog; de heerlijk zoete supergezonde zongerijpte biologische blauwe bessen van de Blauwe bessenggaard tegenover de boerderij. We hebben een heerlijk veganistisch recept, met een makkelijk niet vegan variant.

Voor de bodem: 75 gr geroosterde pecannoten; 75 gr geroosterde hazelnoten of walnoten; 150 gr (liefst verse)dadels; snuf zout.

Voor de vulling: 400 gr blauwe bessen (diepvries of vers); 500 gr veganistische yoghurt of kwark (kun je vervangen door gewone kwark); 2 el agavesiroop; 1 banaan; 2 tl vanilleextract (als je dat hebt, kun je ook weglaten); rasp van een halve citroen, 2 tl geraspte kokos, snuf kaneel, snuf kardemon, 8 gram agar agar (of 9 blaadjes gelatine).

Voor de topping: 150 gram blauwe bessen en 1 eetlepel maïzena met geroosterde zonnebloempitjes.

Bekleed een taartvorm met bakpapier en vet de randen in. Rooster de noten, snijd de dadels klein en maal beiden fijn. Je kunt er wat water of plantaardige melk bij doen. Verdeel het deeg met behulp van een natte lepel of maak je vingers vochtig en zet in de koelkast. De vulling: pureer de bessen met de staafmixer en voeg er de smaakmakers aan toe. Roer de agar door 100l water en meng dat met de bessen. Verhit en laat al roerend 4 minuten zachtjes koken. Haal van het vuur en laat afkoelen. Na ca 1,5 uur kun je de bessen uitstrijken over de inmiddels gestolde taartbodem en verder laten stollen in de koelkast. Na 3,5 uur is het klaar. Maak een mooie topping: Verwarm een handjevol bessen met een eetlepel maïzena. Roer er wat kokos en een geraspte appel door. Rooster wat zonnebloempitten of walnoten. Laat afkoelen en maak een mooie rand over de taart. Succes verzekerd!

De Zoete sladressing van vorige week is heerlijk over een andijviesalade

1 krop andijvie, scheutje kokosmelk, 2 eetlepels (vegan)mayonaise, handjevol pruimen, zout en peper, 1 theelepel agavesiroop (of suiker of ahornsiroop), scheutje citroensap of azijn, zout en peper.

Was de sla en klop alle ingrediënten voor de dressing tot een geheel. Snijd de pruimen in stukjes en roer door de andijvie sla.

Snij- of pronkbonen

400 gr snij of pronkbonen, snuf zout, 2 uien, snuf nootmuskaat.

De bonen kunnen in hun geheel worden verwerkt, je hoeft ze niet in stukjes te snijden. Je kunt ze koken (ca. 10 -15 minuten); stomen (idem); en roerbakken (dan zijn stukken wel makkelijker). Serveren met een gebakken uitje en beetje nootmuskaat met een snuf zout. Lekker met een klontje roomboter.

Preisouffle

550 gram prei, 1 el olijfolie, 1,25 dl groentebouillon, 50 gr walnoten, 2 eieren, 2 el oregano, 2 el yoghurt, zout en peper.

Snijd de prei doormidden en de wortels eraf. Was het zand tussen de bladeren. Snijd in dunne halve ringen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de prei 2 minuten in olijfolie. Doe de bouillon erbij en laat 5 minuten op zacht vuur garen. Maal de walnoten en de prei fijn. Splits de eieren. Meng de dooiers met kruiden en yoghurt en roer door de prei. Klop de eiwitten stijf. Lepel dat door de prei. Vet een ovenschaal in en doe de prei daarin. Bak de soufflé in 35 tot 40 minuten op 180 graden.

Chinese kool roerbakken

0,5 Chinese kool, olie, klont roomboter, 1 el ketjap, 1 el tamari, zout, 1 ui, 1 rode paprika.

Snijd de chinese kool doormidden. Snijd de harde kern eruit en de rest in dunne repen. Snijd de ui in fijne ringen. Snijd de paprika (verwijder de zaadlijsten) in kleine blokjes. Fruit de ui 2 minuutjes in olijfolie en roomboter. Doe de paprika erbij en roerbak even mee. Tot slot kan de gesneden chinese kool erbij. Roerbak een paar minuten (kort is knapperig en gaar duurt wat langer) en meng tot slot goed met de ketjap, tamari en zout. Lekker met rijst en kip of tofu.

Chinese kool salade

0,5 chinese kool, 1 el pindakaas, 1 tl sojasaus, 50 ml azijn, 1 tl kerrie, handje rozijnen, 2 el mayo, 1 tl suiker of agavesiroop

Week de rozijnen even in een bakje met heet water. Maak de dressing. Meng de pindakaas, sojasaus, azijn, kerrie, zoetmiddel en mayo in een bakje. Snijd de Chinese kool in stukjes en meng de kool met de dressing. Giet de rozijnen af en doe erbij.