

Vegaweek Heilig Landstichting

Zaterdag 25 september - vrijdag 1 oktober

- ☑ 7 dagen
- ☑ 2 gangen
- ☑ Recepten voor 4 personen
- ☑ Groenten van het seizoen
- ☑ Duurzaam
- ☑ Lekker!!!!!!

Elke dag 2 gangen

- Voor en hoofd of
- Hoofd en na

2 Opties voor het meedoen

- Meedoen met pakket van Lekker Lokaal:
 - Met spullen uit de voorraadkast
 - En zelf wat aanvullende boodschappen doen of
- Meedoen en zelf de boodschappen doen

Ook meedoen als je vegetariër bent

Waarom zou je meedoen?

1

Diervriendelijker

2

Beter voor milieu en klimaat

3

Je leeft gezonder

4

Vegetarisch eten wordt steeds lekkerder

DAG 1

Voor: Brood met tapenades en dips

Hoofd: Pastinaakrisotto

Maak je brood warm of bak het af.

Maak ondertussen een gezellige borrelplank op.

- Doe de tapenades en de pesto in leuke schaaltes
- Doe boter in een schaalte
- Doe olijfolie in een schaalte
- Zet er grof zeezout en de peper erbij.
- Zet andere dingen die je nog in huis hebt op de plank (noten, kaas etc.)

Zet alles in het midden van de tafel en val aan voor het ultieme weekend-gevoel!



- ✓ Brood (vers of afbak)
- ✓ Pesto en tapenade
- ✓ Boter
- ✓ Olijfolie
- ✓ Grof zeezout en peper

1. Schil pastinaak en wortelen en snijd in blokjes van 1x1 cm. Ris naaldjes en blaadjes van de kruiden en snijd fijn behalve de salie. Hak de amandelen.
2. Smelt boter in een pan met dikke bodem en voeg ui, tijm, oregano en rozemarijn toe en fruit 1 min. Voeg de rijst toe en bak 3 min mee. Blus af met de wijn en roer tot deze bijna helemaal is opgenomen. Voeg steeds scheutje voor scheutje bouillon toe en roer steeds tot deze bijna helemaal is opgenomen. Ga door tot de rijst beetgaar is (na ± 25 min).
3. Kook intussen de pastinaak en wortelen 6 min in water met zout. Giet af en voeg de laatste 4 minuten toe aan de risotto.
4. Neem pan van het vuur voeg de amandelen toe en 2/3 van de Parmezaanse kaas. Breng op smaak met zout en peper.
5. Schep op. Bestrooi met de rest van de kaas en garneer met de blaadjes salie.

- ✓ 250 gr pastinaak
- ✓ 250 gr wortelen
- ✓ 10 gr Italiaanse kruiden
- ✓ 30 gr boter
- ✓ 1 ui (gesnipperd)
- ✓ 250 gr risottorijst
- ✓ 125 ml droge witte wijn
- ✓ 90 ml bouillon
- ✓ 50 gr geroosterde amandelen
- ✓ 75 gr Parmezaanse kaas (geraspt)

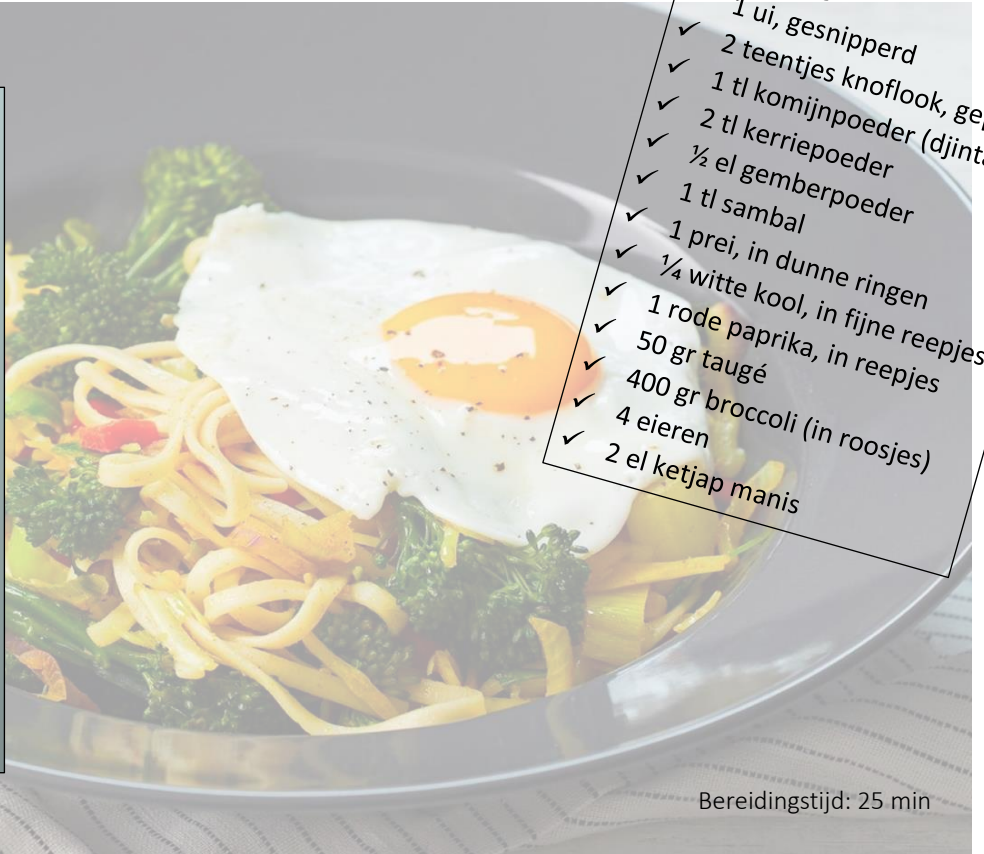


Bereidingstijd: 40 minuten

DAG 2

Hoofd: Groentebami
Na: Appel speculaassoufflé

1. Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing. Verhit 1 el olie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook 2 min.
2. Voeg komijn-, kerriegemberpoeder en sambal toe en bak 1 min mee.
3. Voeg prei, kool, paprika, taugé en broccoli toe en roerbak 5 min.
4. Verhit olie in een andere koekenpan en bak 4 spiegeleieren.
5. Roer mie door de groenten en breng op smaak met ketjap



- ✓ 400 gr mie
- ✓ 2 el olie
- ✓ 1 ui, gesnipperd
- ✓ 2 teentjes knoflook, geperst
- ✓ 1 tl komijnpoeder (djintan)
- ✓ 2 tl kerriepoeder
- ✓ ½ el gemberpoeder
- ✓ 1 tl sambal
- ✓ 1 prei, in dunne ringen
- ✓ ¼ witte kool, in fijne reepjes
- ✓ 1 rode paprika, in reepjes
- ✓ 50 gr taugé
- ✓ 400 gr broccoli (in roosjes)
- ✓ 4 eieren
- ✓ 2 el ketjap manis

Bereidingstijd: 25 min

- ✓ ½ citroen
- ✓ 500 gr Elstar appels
- ✓ 2 el diksap
- ✓ 2 el water
- ✓ 1 eiwit
- ✓ 2 eieren
- ✓ 30 gr witte basterdsuiker
- ✓ 40 gr zelfrijzend bakmeel, gezeefd
- ✓ 1 el maizena
- ✓ 50 speculaas, verbrokken
- ✓ 4 soufflévormpjes (± 300 ml), dik ingevet met boter
- ✓ ½ l vanilleroomijs



Bereidingstijd: 30 min
Wachttijd: 30 min

1. De halve citroen schoonboenen, schil eraf raspen en uitpersen. Appels schillen en in stukjes snijden. In pan met dikke bodem appel, diksap, 2 el water, en citroenrasp in 10 min tot moes roeren en laten afkoelen.
2. Oven voorverwarmen op 200°C. In vetvrije kom eiwit met mespuntje zout stijfkloppen. In andere kom eieren en basterdsuiker schuimig kloppen. Bakmeel en maizena luchtig erdoor spatelen. Appelmoes, speculaas en eiwitschuim luchtig door het meelmengsel scheppen.
3. Beslag over de vormpjes verdelen en bovenkant gladstrijken. Vormpjes in het midden van de over in 25-30 min bakken tot ze goudbruin en gerezen zijn. Tussentijds over niet openen i.v.m. inzakken!
4. Direct uit de over serveren met een bolletje vanilleroomijs.

DAG 3

Hoofd: Vegan Moussaka met aubergine en aardappel

Na: Griekse yoghurt met honing en walnoten



Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 45 minuten

- ✓ 2 aubergines
- ✓ 400 gr zoete aardappelen
- ✓ 250 gr vegetarisch rul gehakt
- ✓ 1 tl saffraan
- ✓ 1 tl kaneel
- ✓ ½ tl paprikapoeder
- ✓ 1 blik tomatenblokjes
- ✓ 1 ui (gesnipperd)
- ✓ 2 teentjes knoflook (fijn gesneden)
- ✓ 150 gr cashewnoten
- ✓ Sap van 1 citroen
- ✓ 5 el heet water
- ✓ Zout en peper
- ✓ Olijfolie

1. Verwarm de ovengrill voor op 220 graden Celsius, en week de cashews in een bakje met kokend water (zorg dat alle nootjes onder water staan). Snij de aubergines en de zoete aardappel in plakken van 1 cm. Leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie, zout en peper.
2. Grill de aubergines en zoete aardappel circa 20 minuten, tot ze goudbruin en gaar zijn. Zet daarna de oven op heteluchtstand en verlaag de temperatuur naar 180°C.
3. Maak het vegetarisch rul gehakt los met de hand. Verhit olie in een koekenpan en fruit de ui totdat deze glazig begint te worden. Voeg gehakt, knoflook, saffraan, kaneel en paprikapoeder toe en roerbak kort mee. Voeg de tomatenblokjes toe en laat enkele minuten op laag vuur sudderen. Breng op smaak met zout en peper.
4. Bouw dan de moussaka. Vet een ovenschaal in en leg op de bodem de helft van de tomaten-gehaktsaus, leg daarop een laag met aubergine en zoete aardappel plakken (om en om naast elkaar), daarop de andere helft van de tomaten-gehaktsaus en tot slot daarop weer aubergine en zoete aardappel plakken.
5. Zet de schaal in de oven en bak de moussaka 25 minuten gaar.
6. Maak terwijl de moussaka in de oven staat de cashewroom. Giet de cashews af en doe samen met het sap van de citroen, heet water en een snufje zout in een blender of mixer. Mix tot een gladde, romige saus en gebruik dit als topping op de moussaka.



Snel
Simpel
Yammie

- ✓ 500 gr yoghurt
- ✓ 4 el honing
- ✓ 50 gr walnoten (grof gehakt)
- ✓ Snufje kaneelpoeder



Bereidingstijd: 5 minuten

1. Yoghurt verdelen over 4 schaaltes. Walnoten eroverheen strooien en wat kaneelpoeder. Als laatste doe je de honing er overheen.

DAG 4

Voor: Gevulde roze eieren

Een lust voor het oog én voor de maag!

- ✓ 6 eieren
- ✓ 1 pot rode bieten in zoetzuur (705 gram)
- ✓ 50 ml rode wijnazijn
- ✓ 4 el witte basterdsuiker
- ✓ 3 el mayonaise
- ✓ 1 tl Vadouvan (Kruidenmelange)
- ✓ 5 gr platte peterselie (fijngesneden)

Nodig:
Staafmixer
en spuitzak

Tip:
Bewaar de bietenpulp en het sap ná het marineren van de eieren. Bijvoorbeeld voor een lekkere soep

Bereidingstijd: 15 min
Wachttijd: 3-4 uur

1. Kook de eieren in 8 min hard. Laat ze schrikken en pel ze.
2. Leg de eieren in een bakje. Pureer de bieten met het eigen vocht, de azijn en suiker in het bakje van de staafmixer. Zeef het sap en schenk over de eieren tot ze helemaal onderstaan.
3. Zet afgedekt 3-4 uur in de koelkast.
4. Haal de eieren uit het bietensap. Halveer de eieren overlangs. Schep de dooiers er uit en doe in een kop. Meng de mayonaise en Vadouvan erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout. Schep in een spuitzak.
5. Leg de ei-helften op een schaal en spuit de vulling in de holtes. Bestrooi met de peterselie.

DAG 4

Hoofd: Roergebakken savooiekool

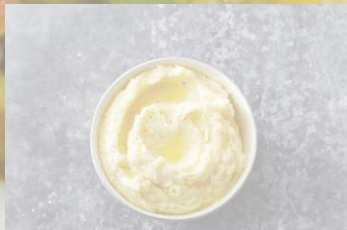
- ✓ 1 savooiekool (= groene kool)
- ✓ 300 gr Elstar appels (2 stuks)
- ✓ 1 el azijn of citroensap
- ✓ 1 kleine prei
- ✓ 30 gr boter of 2 el olie
- ✓ 1 tl kerrie
- ✓ zout en peper

1. Verwijder het buitenblad van de kool. Snijd de kool in vieren en verwijder de harde kern. Snijd de kwarten in smalle reepjes.
2. Snijd de goed gewassen appels in kwarten, verwijder de klokhuizen en snijd de kwarten met de schil in partjes. Zet ze meteen in water met azijn of citroensap om verkleuren te voorkomen.
3. Snijd de schoongemaakte prei in ringetjes, was en laat uitlekken.
4. Laat de appelpartjes uitlekken.
5. Verhit de boter of de olie in de wok of een grote pan. Roerbak de kool een paar minuten op hoog vuur. Voeg de appel toe en laat 2 minuten meebakken. Bestrooi met kerrie en wat zout en peper. Schep er de prei door, doe er een beetje water bij en een deksel op en laat nog 5 minuten doorwarmen.

TIP

Lekker met
aardappelpuree

Lekker zonder
aardappelpuree
→ koolhydraatarm



- ✓ 1 kg aardappels, geschild
- ✓ zout
- ✓ 150 ml melk
- ✓ 30 g ongezouten roomboter
- ✓ ¼ tl gemalen nootmuskaat
- ✓ 200 gram oude kaas

Bereidingstijd: 30 minuten

Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken. Kook in water met zout in 20 min. gaar. Giet af. Laat de aardappelen droogstomen. Hoe minder vocht in de aardappelen, hoe luchtiger de puree.

Verwarm ondertussen de melk in een steelpan op laag vuur, maar laat niet koken. Stamp de aardappelen fijn. Voeg melk en boter toe en roer luchtig er door tot de boter helemaal gesmolten is. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en eventueel zout.

Snij de oude kaas in blokjes van ½ cm toe. Schep ze vlak voor het serveren door de puree.

DAG 5

Voor: Verse rode paprikasoep
Hoofd: Open lasagne met groene groenten

1. Begin met het koken van 1 liter water
2. Snijd ondertussen de paprika's in blokjes, snipper de ui en het teentje knoflook. Snijd de basilicum fijn.
3. Giet een scheut olijfolie in een soeppan en fruit de ui, de knoflook en de paprika's tot ze zacht zijn. Voeg tomatenpuree toe. Bak deze ongeveer 1 min mee.
4. Voeg het kokende water en de bouillonblokjes toe. Voeg de helft van de basilicum toe en laat de soep 10 min koken.
5. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer. Giet voor het serveren van de soep de slagroom erbij.
6. Verdeel de soep over de kommen en garneer met de rest van de basilicum



- ✓ 1 ui
- ✓ 3 rode paprika's
- ✓ 1 blikje tomatenpuree
- ✓ 2 bouillonblokjes
- ✓ 15 gr basilicum
- ✓ 1 teen knoflook (gehakt)
- ✓ 3 el olijfolie
- ✓ Zout en peper
- ✓ 125 ml slagroom

Bereidingstijd: 30 minuten

We hebben in dit recept de peultjes vervangen door spinazie.

1. Snijd de broccoli in roosjes. Kook ze 3 min in ruim water. Voeg de tuinerwten toe en kook 2 min. mee. Giet af.
2. Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.
3. In een bakpan 1 el olie verhitten en hierin de spinazie roerbakken. Voeg citroenrasp en -sap toe en roer goed door.
4. Voeg de mascarpone en slagroom toe en draai het vuur laag. Voeg broccoli en tuinerwtjes toe. Breng op smaak met peper en zout.
5. Kook ondertussen de lasagnebladen 3 min in ruim water. Neem met een tang uit de pan en besprenkel met de olie.
6. Scheur de basilicumblaadjes in stukjes. Leg op elk bord 1 lasagneblad. Bedek met de helft van de groentesaus. Leg hier 1 lasagneblad op, en vervolgens de rest van de groentesaus en de helft van het basilicum. Dek af met 1 lasagneblad. Besprenkel met wat olijfolie en de rest van het basilicum. Bestrooi met de peper.



- ✓ 300 gr broccoli
- ✓ 300 gr spinazie
- ✓ 225 gr tuinerwtjes
- ✓ 1 citroen
- ✓ 250 gr mascarpone
- ✓ 125 ml slagroom
- ✓ 250 gr lasagnebladen
- ✓ 3 el olijfolie
- ✓ 15 gr basilicum
- ✓ Peper en zout

Bereidingstijd: 30 minuten

DAG 6

Voor: Chioggia carpaccio
Hoofd: Vegaburger met brood

Bereidingstijd: 10 minuten



- ✓ 4 chioggia bieten
- ✓ 75 gr rucola
- ✓ 100 gr zachte geitenkaas
- ✓ 50 gr walnoten
- ✓ Sap van ½ citroen
- ✓ 1 tl honing
- ✓ 3 el olijfolie
- ✓ Peper en zout

1. Was de bieten grondig en verwijder oneffenheden met een scherp mes.
2. Snij de chioggia bieten in hele dunne plakjes of schaaf ze
3. Verdeel de plakjes waaivormig over 4 borden.
4. Verdeel daarover een handje rucola en verkruimel de geitenkaas eroverheen.
5. Rooster de walnoten kort in een droge koekenpan. Verdeel deze over de bietencarpaccio.
6. Klop een dressing van citroensap, de honing en wat olijfolie en breng deze op smaak met wat peper en zout.
7. Giet de dressing over de bietencarpaccio en serveer hem meteen.

TIP
Kan ook op
de barbecue!



- ✓ 2 el tahini (sesampasta)
- ✓ 2 el mayonaise
- ✓ 2 el sesamzaad
- ✓ ½ komkommer
- ✓ 50 gr radijs
- ✓ 4 el natuurazijn
- ✓ 4 ronde broodjes
- ✓ 4 vegaburgers
- ✓ 25 gr casavekroepoek (verkruimeld)
- ✓ 1 bakje tuinkers of andere lekkere cress

1. Meng tahini, mayonaise en de helft van het sesamzaad. Breng op smaak met zout en peper.
2. Verwijder met een lepel de zaadlijsten van de komkommer en schaaf er linten van in de lengte. Snijd de radijs in dunne plakjes. Meng de komkommerlinten, radijsplakjes, azijn en de rest van het sesamzaad.
3. Snijd de broodjes open en grill de snijvlakken kort.
4. Bak de burgers of grill ze in een grillpan 4 minuten en keer halverwege.
5. Besmeer de onderste helften van de broodjes met de helft van de sesammayonaise en beleg met de komkommersalade. Leg hierop de burger. Verdeel de rest van de mayonaise erover en bestrooi met de casavekruimels en de tuinkers of cress.
6. Leg de andere helft van het boordje erop en serveer direct.

Bereidingstijd: 25 minuten

DAG 7

Hoofd: Grandioze Gado Gado met rijst

Voor de salade

- ✓ 300 gr rijst
- ✓ 4 grote eieren
- ✓ 400 gr tofu
- ✓ olie
- ✓ ½ Chinese kool
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 1 handvol radijsjes
- ✓ ½ komkommer
- ✓ 2 handen taugé
- ✓ ½ bosje koriander (15 gr)
- ✓ Desgewenst: casavekroepoek

Voor de saus

- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 30 gr suiker
- ✓ 200 gr pindakaas, met stukjes
- ✓ 1 verse rode peper
- ✓ Sap van 2 limoenen
- ✓ 1,5 el sojasaus

TIP

*Heb je nog andere
groente over dan
kun je die op de
borden erbij leggen*

Bereidingstijd: 40 minuten

1. Kook de eieren in 6 minuten zacht, of langer als je ze liever wat harder hebt.
2. Snijd de tofu in blokjes van 2,5 cm, bak ze ongeveer 15 minuten in een scheutje olie tot ze goudbruin zijn en snufje zout op.
3. Snijd de kool in 2 cm brede repen en blancheer hem door in een vergiet heel langzaam ruim kokend water over te gieten.
4. Snijd de tomaten in partjes, de radijsjes en kwarten en de komkommer in plakjes en strooi er een snufje zout over.
5. Kook de rijst.
6. Pel de knoflook, doe dit met de rest van de ingrediënten voor de saus in een blender en hak ze fijn.
7. Leg de ingrediënten voor de salade in 4 kommen of borden, zodat het er mooi uitziet. Strooi er de koriander over. Leg de rijst er naast. Schep er de saus bij. Leg gehalveerde eitjes erop. Garneer desgewenst met wat kroepoek.

DAG 7

Na: Hangop met bramen en noten

Zelfgemaakte
hangop →
leuk en lekker!

- ✓ 50 gr walnoten of hazelnoten (grof gehakt)
- ✓ 125 ml slagroom
- ✓ 1 zakje vanillesuiker
- ✓ 2 el poedersuiker
- ✓ 750 ml yoghurt (of kant en klare hangop)
- ✓ 3 el bramenjam
- ✓ 150 gr bramen
- ✓ 2 el honing

TIP
Het is leuk om zelf de
bramen te plukken en er
zelf jam van te maken.
Overal om ons heen te
vinden!

1. Laat de yoghurt in de schone theedoek in een vergiet 4 uur uithangen. Je houdt de milde hangop over. Als je kant en klare hangop hebt is dat niet nodig.
2. Rooster de walnoten of hazelnoten in een koekenpan in 3 min en laat afkoelen op een bord.
3. Klop slagroom stijf met vanillesuiker en poedersuiker. Spatel luchtig door de hangop. Roer de bramenjam er kort door zodat een mooie spiraal ontstaat.
4. Verdeel de helft van de hangop over 4 (glazen) schaaltes. Verdeel achtereenvolgens de helft van de bramen, de rest van de hangop en de rest van de bramen er over.
5. Garneer met de honing en de grof gehakte walnoten.

Bereidingstijd: 15 minuten

Wachttijd: 4 uur (als je de hangop zelf maakt)

2 Manieren om mee te doen

Zelf boodschappen doen

- Je ontvangt de boodschappenlijst in de mail
- Staat ook op de website: www.dorpsverenigingheiliglandstichting.nl

Een boodschappenpakket van Lekker Lokaal

- Alle ingrediënten voor de gerechten die lokaal beschikbaar zijn in een pakket
- Meer informatie: www.lekkerlokaal.nl
- Aanvullende boodschappen zijn nog nodig

Uit de voorraadkast

In beide gevallen gaan we er van uit dat je de gebruikelijke ingrediënten in je voorraadkast hebt. Deze worden apart genoemd op de boodschappenlijst.

LET OP:

Check deze ingrediënten wel even voor je boodschappen gaat doen.

Dank je wel voor je deelname en bijdrage
aan een meer duurzame wereld!

Tot volgend jaar.

Duurzame groet van:

Lies van Campen

Jan de Koning

Mireille Nefkens

Peer Trepels

Helen van der Ven

Tiny Wigman

Philip Wolbert

