

Vega week Heilig Landstichting 2022

Zaterdag 24 september – vrijdag 30 september 2022



2022
EDITIE 5
LUSTRUM 1

**Juist nú is meedoen
lekkerder, leuker en
zinvoller dan ooit**

- ✓ 7 dagen zonder vlees of vis
- ✓ Elke dag 2 gangen
- ✓ Recepten voor 4 personen
- ✓ Groenten van het seizoen
- ✓ Diervriendelijk
- ✓ Duurzaam
- ✓ Gezond
- ✓ Oh zo lekker!!!!
- ✓ Zelf boodschappen doen of.....
- ✓ De boodschappen laten doen met het meest uitgebreide pakket ooit!



DAG 1

Het vegetarische dorpsbuffet



**Schrijf je in en
schuif aan:**

<https://dorpsverenigingheiliglandstichting.nl/start-vegetarische-week-start-op-24-september-a-s/>

Dag 2

Voor: Kastanjesoep met salie

Ingrediënten:

- 3 el olijfolie, plus extra voor er overheen
- 15 g roomboter
- 1 ui, gesneden
- 5 gram salieblaadjes, grof gesneden plus extra voor er overheen
- 1 klein teentje knoflook, fijngesneden
- 1 l groentebouillon
- 400 g gekookte, gepelde tamme kastanjes
- 100 ml crème fraîche
- Zout en zwarte peper



Bereiding:

- Verhit 1 el olijfolie en de boter in een pan en fruit de ui ongeveer 10 minuten, tot deze zacht en glazig is. Voeg de salie en knoflook toe en bak een minuutje mee.
- Schenk de bouillon erbij en het grootste deel van de tamme kastanjes – bewaar een handje om over de soepkommen te verdelen.
- Breng op smaak met zout en peper, zet het vuur hoger en laat 15 minuten zacht sudderen af en toe roeren.
- Haal de pan van het vuur en laat wat afkoelen. Pureer de soep tot deze helemaal glad is in een blender, foodprocessor of met de staafmixer. Doe de soep terug in de pan, voeg de crème fraîche toe en wat extra zout en peper als dat nodig is. Warm zachtjes op, maar laat de soep niet koken.
- Snijd intussen de achtergehouden kastanjes in plakjes. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de salieblaadjes in een paar seconden tot ze knapperig zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
- Schep de soep in voorverwarmde kommen, strooi de gesneden kastanjes en salie er overheen en een scheutje olijfolie. Maak af met een flinke draai uit de pepermolen. Meteen opdienen.

Bereidingstijd: 35 minuten

Dag 2

Hoofd: Hartige plaattaart met spinazie en champignons

Ingrediënten:

- 1 rol vers bladerdeeg
- Twee tenen knoflook, fijngesneden
- 300 g verse spinazie
- 300 g champignons, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 200 g roomkaas
- 4 el zongedroogde tomaten
- 150 g geraspte oude kaas
- Peper
- 20 gram pijnboompitten, geroosterd



Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit de olijfolie in een pan. Fruit de knoflook 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de spinazie toe en bak tot deze net geslonken is. Zet apart.
- Bak de champignons in dezelfde pan met een snufje zout voor ongeveer 5 minuten.
- Knijp de spinazie uit en snijd het grof. Meng deze met de roomkaas, zout en peper.
- Rol het bladerdeeg uit en smeer het spinaziemengsel erop. Beleg met de gebakken champignons, de zongedroogde tomaten en de geraspte kaas.
- Bak de plaattaart 15 minuten op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Serveer met de geroosterde pijnboompitten en wat versgemalen peper.

Voorbereiden: 20 min
Bereidingstijd: 35 min

Dag 3

Hoofd:

Gratin Dauphinois met gestoofde little gem en hazelnoten

Ingrediënten gratiné Dauphinois:

- 700 g aardappelen
- 2 teen knoflook
- 350 ml halfvolle melk
- 1 ei
- 100 gr gruyèrekaas
- 50 gr roomboter
- 50 cl slagroom
- Zout
- Peper
- Nootmuskaat



Bereiding gratiné:

- Oven voorverwarmen op 170°. Aardappelen schillen, wassen en goed afdrogen. Snijd ze in dunne plakken met mes, schaaaf of keukenmachine.
- Het ei in een kom breken en loskloppen. Voeg melk en slagroom toe en blijf kloppen. Pers 1 teentje knoflook uit en voeg toe. Voeg naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe.
- Halveer het tweede teentje knoflook, wrijf met de platte kant de ovenschaal in en pas daarna de schaal in vetten met boter. Leg de aardappelschijfjes er dakpansgewijs in. Als de bodem bedekt is giet je er een deel van het roommengsel overheen.
- Hier bovenop maak je een tweede laag aardappelschijfjes en schenk hier weer een deel van het roommengsel over. Zo ga je door tot alles in de schaal zit.
- Strooi de gruyère er overheen. Voeg wat klontjes boter toe. Zet de schaal in de oven en laat het geheel gaar worden in 45 minuten. Maak ondertussen de little gems met hazelnoten klaar.
- Zet de oven na 45 minuten op 230° en laat de schaal er in staan tot er een mooi bruin korstje is gevormd.

Ingrediënten little gem en hazelnoten:

- 50 g hazelnoten
- 4 little gem slakropjes
- 2 el roomboter
- 2 sinaasappels (schil geraspt en uitgeperst)
- versgemalen zwarte peper

Bereiding little gem:

- Hak de hazelnoten grof met een groot mes en rooster ze enkele minuten in een koekenpan zonder boter of olie, tot de stukjes noot goudbruin kleuren. Doe de hazelnoten over op een bord, zodat ze in de warme pan niet alsnog verbranden.
- Halveer de slakropjes in de lengte, verwijder eventueel lelijke blaadjes. Smelt de boter in een hapjespan en leg de kropjes er met de snijkant naar beneden in. Bak ze 2 minuten.
- Keer de kropjes om en strooi de geraspte sinaasappelschil erover. Maal er wat peper boven en strooi ook wat zout over de sla. Schenk het sinaasappelsap erbij. Leg een deksel op de pan en stook de slakropjes in ca. 10 minuten zachtjes gaar.
- Strooi de hazelnoten over de gaargestoofde kropjes little gem. Serveer samen met de gratiné Dauphinois.



Bereidingstijd gratin: 1 u 30
Bereidingstijd Little gem: 15 min

Dag 3

Na: Bramensoufflé met chocoladeschotsen

Ingrediënten:

- 250 g bramen (vers gekocht, zelf geplukt of diepries)
- 100 g pure chocolade
- 2 el pijnboompitten
- 25 g roomboter
- 25 g tarwebloem
- 150 ml halfvolle melk
- 4 middelgrote eieren
- 150 g kristalsuiker
- 2 el poedersuiker



Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de diepriesbramen ontdooien. Houd 1 hand bramen apart en pureer de rest met de staafmixer. Zeef de puree. Smelt de chocolade au bain-marie of in de magnetron. Strijk de chocolade uit op het bakpapier tot een plak van 2 mm dik en strooi de pijnboompitten erover. Laat in de koelkast opstijven.
- Smelt de boter op laag vuur. Bak de bloem 1 min. zonder te kleuren. Giet de melk erbij en klop in 1 min. glad. Haal de pan van het vuur en voeg de bramenpuree toe. Splits ondertussen de eieren en roer de (losgeklopte) eidooiers erdoor. Klop de eiwitten niet helemaal stijf. Voeg de suiker toe en klop daarna de eiwitten stijf. Spatel door het bramenmengsel. Verdeel over de vormen, strijk de bovenkant glad en bak de soufflés in de voorverwarmde oven in 15-20 min. lichtbruin. Laat de deur van de oven dicht.
- Breek de chocolade tot schotsen. Neem de soufflés voorzichtig uit de oven en bestrooi met poedersuiker. Serveer direct met de chocoladeschotsen.

Bereidingstijd: 30 min
Wachttijd: 25 min



Dag 4

Voor: Maïskoekjes

Ingrediënten:

- 1 ei
- 150 ml halfvolle melk
- ½ tl zout
- 100 g zelfrijzend bakmeel
- 300 g mais in blik
- 2 bosuien
- 3 takjes selderij
- 1 tl sambal oelek
- 50 ml olijfolie

Bereiding:

- Klop het ei los met de melk en het zout. Zeef het bakmeel boven een kom en maak in het midden een kuiltje. Giet het eimengsel in het kuiltje en klop met een garde of mixer tot een glad beslag. Laat de maiskorrels uitlekken. Snijd de bosui in ringetjes en de selderij fijn. Roer de mais, bosui, selderij en sambal door het beslag.
- Verhit wat olie in een koekenpan. Schep met behulp van 2 lepels 3-4 porties beslag (ca. Ø 5 cm) in de pan en strijk glad. Bak de koekjes in ca. 2 min. per kant op middelhoog vuur lichtbruin en gaar. Herhaal tot het beslag op is. Houd de gebakken maïskoekjes warm in de oven op 70 °C of op een warm bord onder aluminiumfolie.



Bereidingstijd: 20 min

Dag 4

Hoofd: Paddenstoelenrisoniotto

Ingrediënten:

- 4 el olijfolie
- klontje roomboter
- 1000 g donkere paddenstoelen schoongemaakt in dikke plakken (zoals kastanje- of weidechampignon's of portabello's of andere wilde paddenstoelen als je die in huis hebt)
- 300 g risoni- of orzo-pasta
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- paar takjes tijm, alleen de blaadjes
- 2 tl balsamico azijn
- 150 ml droge witte wijn
- 100 ml slagroom
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 2 flinke handvolblad peterselie, gesneden, voor eroverheen

Bereiding:

- Zet een pan met goed gezouten water op het vuur, zodat je de pasta kunt koken terwijl je de saus klaarmaakt.
- Verhit 1 el van de olie en de helft van de boter in een grote koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de helft van de paddenstoelen toe en bak ze op hoog vuur, goed roerend, tot alle vloeistof is verdampt en de paddenstoelen beginnen te karamelliseren. Schep op een bord en herhaal met de rest van de olie, boter en paddenstoelen. (Door ze in twee delen te bakken voorkom je dat de pan te vol is en dat de paddenstoelen koken in plaats van bakken.)
- Als het tweede deel van de paddenstoelen bijna gaar is, voeg je de pasta toe aan de pan kokend water. Kook tot de pasta al dente is.
- Doe het eerste deel van de paddenstoelen terug in de koekenpan bij de andere paddenstoelen. Voeg de knoflook, tijm en balsamicoazijn toe en laat een minuut of 2 koken terwijl je roert. Doe de wijn erbij en kook tot deze bijna helemaal is verdampt. Schenk de slagroom erin, zet het vuur wat lager en roer tot de saus net kookt. Breng op smaak met zout en peper.
- Giet de pasta af zodra deze gaar is, voeg aan de paddenstoelen toe en roer goed door elkaar. Dien op met flink wat bladpeterselie er overheen.



Bereidingstijd: 25 min

Dag 5

Hoofd: Winterse roerbak met Chinees vijfkruidenpoeder

Ingrediënten:

- Twee winterwortels, geschild
- Twee kleine pastinaken, geschild
- 200 g shiitake, kastanje-of gewone champignons, steeltjes ingekort
- 200 g spruitjes, schoongemaakt
- 4 nestjes snelkook-eiernoedels (ongeveer 100 g)
- 4 el olijfolie
- 2 middelgrote uien, fijngesneden
- 1 rode chilipeper, van zaad ontdaan, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- flinke snuf kristalsuiker
- 4 el sojasaus
- 4 el witte wijn
- 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder
- 1 limoen (flinke kneep limoensap)
- Zeezout en versgemalen zwarte peper



Bereiding:

- Bereid eerst de groenten. Snijd de wortel in dunne reepjes en de pastinaak, paddenstoelen en spruitjes in dunne plakjes.
- Kook de eiernoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit intussen de olijfolie in een wok op hoog vuur. Doe de ui erbij en roerbak 1 minuut. Voeg de wortel en pastinaak toe en roerbak nog 2 minuten. Doe de paddenstoelen en knoflook erbij en roerbak nog een paar minuten.
- Doe als laatste de spruitjes in de wok en bak nog een paar minuten mee tot ze geslonken zijn. Breng goed op smaak met zout, peper en een flinke snuf suiker. Schep uit de wok.
- Giet de noedels af. Draai het vuur onder de wok laag en voeg de sojasaus, witte wijn, het vijfkruidenpoeder en de noedels toe. Roerbak een paar minuten, doe de groeten terug in de pan en schep alles op hoog vuur door elkaar.
- Schep in voorverwarmde kommen en knijp er wat limoensap overheen.

Bereidingstijd: 15 min

Dag 5 Na: Wentelteefjes met banaan en blauwe bessen

Ingrediënten:

- 4 sneetjes witbrood
- Roomboter
- 4 el. of honing
- 100 gr blauwe bessen, gekneusd
- 2 geprakte bananen
- 3 eieren
- 125 ml halfvolle melk
- Flinke snuf kaneel
- Poedersuiker om er overheen te strooien
- 125 ml crème fraîche om erbij te serveren

Bereiding:

- Klop de eieren in een kom met de melk en de suiker of honing. Haal de sneetjes brood door het mengsel.
- Smeer $\frac{3}{4}$ het geprakte en gekneusde fruit over de doordrenkte sneetjes. En houd $\frac{1}{4}$ van het fruit apart.
- Verhit de boter in de pan en bak de wentelteefjes bruin aan de onderkant. Door het gestolde ei blijft het fruit redelijk goed plakken. Keer de wentelteefjes om en bak de fruitkant ook kort. Mocht je pan niet groot genoeg zijn bak de wentelteefjes dan in delen.
- Serveer op een bordje met de crème fraîche en bestrooi met poedersuiker. Schep het overgebleven fruit erbij.



Voorbereiden: 10 min
Bereidingstijd: 30 min

Dag 6

Voor: Courgette cappuccino

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 0,75 l kruidenbouillon (kant en klaar of van tablet)
- 10 blaadjes basilicum
- Zout en peper
- 4 el slagroom
- 2 el fijngeknipte bieslook



Bereiding:

- Was de courgettes en snijd de uiteinden er vanaf. Snijd ze in plakken.
- Verhit de kruidenbouillon en een soeppan en voeg courgetteplakken en basilicum toe. Kook in 10 minuten gaar. Pureer de courgettes in de bouillon met de staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.
- Klop de slagroom lobbig.
- Verdeel de soep over 4 mooie hoge glazen. Schep de slagroom en bovenop. Bestrooi met de bieslook.

Bereidingstijd: 20 min

Dag 6

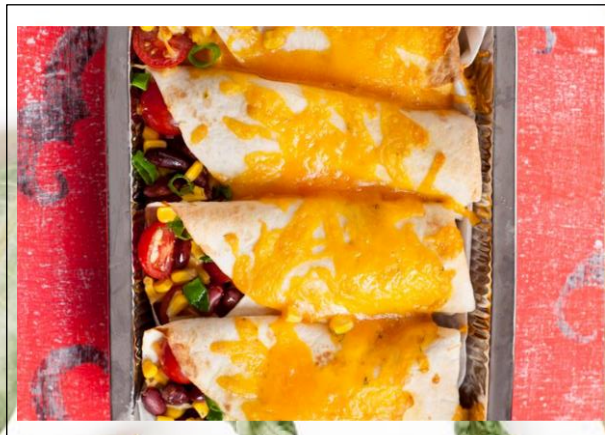
Hoofd: Mexicaanse groentewraps

Ingrediënten:

- 1 blik crispy mais
- 800 g kidneybonen uit blik
- 4 bosuien
- 500 g cherrytomaten
- 300 g geraspte oude kaas
- 8 tortillawraps (2 pp)

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 °C. Laat de mais uitlekken. Schep de bonen in een zeef, spoel ze onder koud stromend water en laat uitlekken. Snijd de bosuitjes in ringetjes en de cherrytomaten doormidden. Meng de mais, bonen, bosui en cherrytomaten.
- Bekleed de ovenschaal met bakpapier. Rasp de oude kaas en voeg de helft toe aan het bonen-tomatenmengsel. Verdeel het mengsel over de wraps en vouw ze dicht. Gebruik gerust meer wraps als je te veel vulling hebt.
- Leg de wraps in de ovenschaal. Strooi de rest van de oude kaas erover. Bak ca. 15 min. in de oven.



Bereidingstijd: 25 min

Dag 7

Hoofd: Warme salade van paddenstoelen en gebakken pompoen

Ingrediënten:

- 1 kleine pompoen
- 10 gr salieblaadjes
- 4 teentjes knoflook in dikke plakjes
- 100 ml olijfolie
- een flinke klont roomboter
- 300 g champignons in dikke plakken
- klein bosje rucola
- 150 g blauwe kaas, zoals gorgonzola, roquefort, of Stilton, verkruimeld
- zeezout en versgemalen zwarte peper
VOOR DE DRESSING
- 3 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn



Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 190 graden. Schil en halveer de pompoen en verwijder de zaden. Snijd in stukken van 2-3 cm en doe ze in een braadslede met salie, knoflook, veel zout en peper en alle olie op 1 el na. Zet 40 minuten in de oven, roer alles halverwege een keer door, tot de pompoen zacht is en aan de uiteinden begint te kleuren.
- Doe de laatste el olie in een koekenpan met de boter en zet op een middelhoog vuur. Doe de champignons en wat zout en peper erin en bak 4-5 minuten of tot ze gaar zijn en de vloeistof is verdampt.
- Roer voor de dressing in een klein kommetje de olie en azijn door elkaar met wat zout en peper.
- Doe de nog warme (maar niet hete) pompoen in een grote schaal met de champignons, rucola en kaas. Voeg een klein beetje dressing toe (misschien gebruik je hiervoor niet alles) schep om en dien op.

Bereidingstijd: 50 min



Dag 7

Na: Chocolade sinaasappelmousse

Bereiding:

- Rasp de schil van één sinaasappel. Snijd deze doormidden en pers het sap. Snijd de bovenkant van de vier resterende sinaasappels en lepel het vruchtulees er uit. Scheid het eiwit van de eierdooier.
- Smelt de chocolade, de vanille suiker en het sinaasappelsap au bain-marie. Roer de sinaasappelschil erdoor en klop het mengsel glad. Laat afkoelen.
- Meng in een kom met een mixer (op een hoge stand) de eierdooiers met 70 g suiker op tot het mengsel dik en licht geel is. Voeg het afgekoelde chocolademengsel toe en mix op een lage stand. Giet over in een grote kom.
- Klop het eiwit op. Roer het eiwit voorzichtig door het chocolade mengsel.
- Klop de slagroom stijf samen met restant suiker (ca. 5 gram). Roer de slagroom beetje bij beetje door het chocolademengsel.
- Vul een spuitzak met de mousse en verdeel over de sinaasappels. Koel minimaal 2 tot 3 uur.
- Tip 1: garneer met chocoladesnippers, munt of schijfjes sinaasappel.
- Tip 2: Wil je de mousse gewoon in schaaltes opdienen dan volstaat 1 perssinaasappel. Wellicht dan 250 ml opgeklopte slagroom maken en de helft bewaren voor op de chocolademousse.

Ingrediënten:

- 5 sinaasappels (of 1)
- 3 eieren
- 150 g pure chocolade (min. 70% cacao)
- 1 tl vanille suiker
- 75 g kristalsuiker
- 125 ml slagroom



Bereidingstijd: 30 min
Wachttijd: 3 uur

2 Manieren om mee te doen

1

Zelf boodschappen doen

- Je ontvangt de boodschappenlijst in de mail
- Staat ook op de website: <https://dorpsverenigingheiliglandstichting.nl/start-vegetarische-week-start-op-24-september-a-s/>

2

Een boodschappenpakket van Van Nature

- Alle ingrediënten voor de gerechten die lokaal beschikbaar zijn in een pakket
- Dit jaar uitgebreider dan ooit!
- 2 en 4 persoons-pakketten
- Aanvullende boodschappen zijn nog nodig
- De inhoud van het pakket en de prijs vindt je op de website: <https://dorpsverenigingheiliglandstichting.nl/start-vegetarische-week-start-op-24-september-a-s/>

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 op de website:

LET OP:

Check deze ingrediënten wel even voor je boodschappen gaat doen op:

<https://dorpsverenigingheiliglandstichting.nl/start-vegetarische-week-start-op-24-september-a-s/>



Leuk dat je meedoet met de eerste lustrum-editie van de Vegaweek HLS.

Duurzame groet van:

Lies van Campen
Jan de Koning
Mireille Nefkens
Marga van Schalkwijk
Peer Trepels
Helen van der Ven
Tiny Wigman
Philip Wolbert

Meer weten over Van Nature? Kijk op: <http://vannature-nijmegen.nl/>

