

# WEEK ZONDER VLEES MENU



↖  
EN ZUIVEL

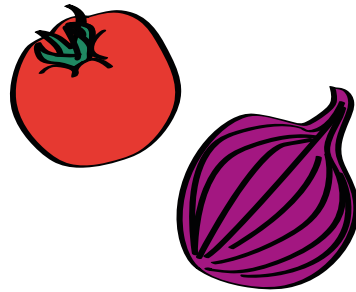


# PLANTAARDIG & FAIRTRADE ORIGINAL

Een dag, een week, maand of voor onbepaalde tijd; dat maakt niet uit. Plantaardig eten kan altijd! Maar hoe? Er is steeds meer aanbod voor vegan eten in de horeca en de supermarkt. Maar toch is het soms nog zoeken naar hoe je lekker plantaardig kunt eten. Daarom helpen we je graag op weg en hebben we speciaal voor jou een selectie van makkelijke vegan recepten voor iedere dag. Geen moeilijk gedoe, gewoon met Fairtrade Original-producten en ingrediënten die je kunt kopen in de supermarkt.

## Waarom plantaardig?

Duidelijk natuurlijk: door plantaardig te eten ga je dierenleed tegen. Maar ook voor het klimaat heeft plantaardig eten superveel voordelen. Als je een jaar lang één dag per week geen vlees eet, bespaar je namelijk wel 323 kilometer rijden met de gemiddelde auto. Als je ook zuivel laat staan, maak je nog meer impact: dat scheelt maar liefst 566 kilometer rijden! Daarom is het logisch om niet alleen vlees te laten staan, maar ook zuivel te vervangen. Het is het lekkerste en makkelijkste wat je zelf kan doen voor een beter klimaat!



# SIMPELE VEGAN OVENSCHOTEL

MET JACKFRUIT & SEIZOENSGROENTEN

👤 4 pers. ⌚ 40 min. 🇳🇱 Hollands 🌱 Plantaardig

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Snijd het jackfruit in kleine stukjes.
- 3 Fruit de ui samen met de knoflook glazig in een eetlepel kokosolie.
- 4 Doe het jackfruit erbij en bak mee op hoog vuur tot het gaat kleuren. Roer de currypasta door de massa. Blus af met de kokosmelk en breng deze aan de kook.
- 5 Voeg de bloemkoolroosjes en rozijnen toe en laat het geheel ongeveer 5 minuten pruttelen op laag vuur. Roer tegen het eind de hazelnoten (houd 1 eetlepel achter voor de garnering) en peterselie (houd wat achter voor garnering) erdoor.
- 6 Vet de ovenschaal in met een beetje kokosolie. Schep jackfruit/bloemkoolmengsel erin en verdeel de aardappelpuree erover.
- 7 Bestrooi met paneermeel en verdeel er kleine klontjes kokosolie over. Zet voor ongeveer 20 minuten in oven tot de bovenkant bruin is.
- 8 Bestrooi de ovenschotel met de achtergehouden hazelnoten en de peterselie.

TIP:

Vervang rozijnen eventueel voor stukjes Fairtrade Original Ananas



**COMBINEER MET**  
pittige groene salade

## BOODSCHAPPENLIJSTJE

- 1 Ui (gesnipperd)
- 1 teen Knoflook (fijngehakt)
- 1 Bloemkool (in kleine roosjes)
- 100 gr Rozijnen
- 1 bosje Peterselie (gehakt)
- 3 el Hazelnoten (gehakt)
- 500 gr Aardappelpuree
- Paneermeel

### VAN FAITRADE ORIGINAL:

- 1 blik Jackfruit (afgespoeld en uitgelekt)
- 400 ml Kokosmelk
- 1 pakje Thaise Gele Curry kruidenpasta
- Kokosolie

## WIST JE DAT

Sojabonen zijn anders dan andere peulvruchten omdat ze een volledig eiwit zijn. Vergelijkbaar met dierlijke eiwitten, maar dan met minder vet, en met vezels en ijzer. Goed voor je #gains dus, soja!

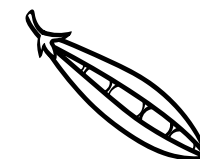


# BRUINE RIJSTNOEDELS

MET GROENTEN EN RODE CURRY

👤 4 pers. ⌚ 20 min. 🌿 Thais 🌿 Plantaardig

- 1 Fruit de ui in een beetje olie glazig en voeg de spinazie toe.
- 2 Bak tot de spinazie geslonken is.
- 3 Roer de kruidenpasta er doorheen, giet de kokosmelk erbij en breng al roerend aan de kook.
- 4 Blanceer de bimi en groene asperges.
- 5 Doe de doperwten, bimi en groene asperges bij de rode curry.
- 6 Bereid de rijstnoedels zoals aangegeven op de verpakking.
- 7 Verdeel de rijstnoedels over 4 kommen en schep de rode curry erover. Maak het geheel af met lente-ui, peterselie en gehakte pinda's.



## BOODSCHAPPENLIJSTJE

- 1 Ui (gesnipperd)
- 400 gr Gewassen spinazie
- 200 gr Doperwten
- 200 gr Bimi
- 100 gr Groene asperge tips (geblancheerd)
- 1 Lente-ui (in ringen)
- 2 el Peterselie (gehakt)
- 4 el Pinda's (gehakt)
- 1 el Olie

### VAN FAITRADE ORIGINAL:

- 225 gr Thaise Bruine rijstnoedels
- 1 pakje Thaise Rode Curry kruidenpasta
- 400 ml Kokosmelk

## WIST JE DAT

Als je plantaardig eet is het belangrijk dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Een recept zonder eiwitten (zoals deze) moet een keer kunnen, mits je een eiwitrijk ontbijt en lunch eet.





# MEXICAANSE TACO'S

MET ZWARTE BONEN

2 pers. 45 min. 1 Mexicaans 1 Plantaardig

- 1 Laat het jackfruit uitlekken en spoel goed af.
- 2 Meng het jackfruit goed met sesamololie, cayennepeper, paprikapoeder, sambal manis, sojasaus en gemalen komijnzaad. Voeg nog een snuffje peper toe. Laat het mengsel 10 minuten rusten zodat de smaken kunnen intrekken.
- 3 In de tussentijd kun je alvast 100 ml water koken en het bouillonblokje hierin oplossen. Snijd de witte en rode ui in stukjes en doe hetzelfde met de knoflook.
- 4 Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook vijf minuten. Voeg dan de gemarineerde jackfruit plus de bouillon toe. Draai het vuur middelhoog en laat dit 15 minuten lang pruttelen.
- 5 Giet de maïs en zwarte bonen in een vergiet en laat uitlekken. Verwarm ze samen in een aparte pan op laag vuur. Naar smaak kun je hier wat gemalen peper en een snuffje zout aan toevoegen.
- 6 Snijd nu de avocado en rode kool in dunne plakjes. Snijd de limoen in partjes.
- 7 Vul de taco's vervolgens met de gemarineerde jackfruit en de rest van de ingrediënten.
- 8 Serveer de Mexicaanse taco's met wat verse koriander en een partje limoen. Eet smakelijk!

Dit recept is ontwikkeld door  
Merel Wildschut, Healthy Wanderlust

## BOODSCHAPPENLIJSTJE

### VOOR DE TACO'S:

- 4 Volkoren zachte taco's
- 1/2 Avocado
- 150 gr Zwarte bonen
- 150 gr Maïs
- 1/2 Rode Ui
- 1/2 Witte Ui
- 1 teen Knoflook
- 1 Limoen
- 100 gr Rode kool
- Verse koriander
- Hot sauce (optioneel)

### VOOR DE MARINADE:

- 100 ml Water
- 1/2 Groentebouillon blokje
- 2 el Sesamololie
- 1/4 tl Cayennepeper
- 1 tl Gerookte paprikapoeder
- 1/2 tl Gemalen komijnzaad
- 1/2 tl Sambal manis
- Peper & zout naar smaak

### VAN FAITRADE ORIGINAL:

- 1 blik Jackfruit (afgespoeld en uitgelekt)
- 1 tl Biologische Sojasaus
- 1 el Kokosolie



# VEGAN NASI

MET STICKY TOFU

4 pers. 90 min. 1 Indonesisch 1 Plantaardig

- 1 Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
- 2 Fruit de kruidenpasta in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet er 100 ml water bij en roer er vervolgens de nasigroenten door. Roerbak de groenten tot ze beetgaar zijn. Schep de gekookte rijst door het groentengemengsel en houd warm.
- 3 Bak ondertussen de tofu blokjes op hoog vuur al omscheppend in een koekenpan in een eetlepel olie tot de blokjes bruin en krokant zijn.
- 4 Fruit in een andere pan de knoflook in een eetlepel olie. Giet de sojasaus, rijstazijn, gembersiroop en chilisaus erbij en breng aan de kook. Laat het geheel indikken tot een stroperige saus.
- 5 Strooi de maïzena over de blokjes tofu en schud om zodat alle blokjes aan alle kanten goed bedekt zijn.
- 6 Giet de saus bij de gebakken tofu en laat ongeveer 1 minuut mee verwarmen.
- 7 Schep de Nasi Goreng op een bord en verdeel de tofu erover. Bestrooi met lente-ui ringen, rode peper en eventueel wat seroendeng.

### TIP:

Voordat je tofu gaat bereiden is het beter om deze eerst te drogen. Het beste doe je dit door de plakken gewikkeld in een schone theedoek een uurtje (of langer) onder druk weg te zetten zodat al het vocht eruit gedrukt wordt.

## BOODSCHAPPENLIJSTJE

- 600 gr Nasigroenten
- 400 gr Tofu (zonder vocht en in gelijke blokjes)

- 1 teen Knoflook (gehakt)
- 2 el Gembersiroop
- 1 el Rijstazijn
- 1 el Maïzena
- 2 Lente-ui (in ringen)
- 1/2 Rode peper (gehakt)

### VAN FAITRADE ORIGINAL:

- 1 pakje Indonesische Nasi Goreng kruidenpasta
- 300 gr Basmatirijst
- 3 el Biologische Sojasaus
- 4 el Sweet chilisaus
- 1 el Kokosolie





# TERIYAKI PADDENSTOELEN

MET RIJSTNOEDELS

👤 4 pers. ⌚ 25 min. 🌿 Thais 🌿 Plantaardig

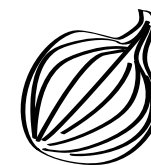
- 1 Borstel de paddenstoelen schoon en snijd ze in kwarten.
- 2 Snijd de broccoli in kleine stukjes (je kan de stronk ook gewoon gebruiken). Blancheer de broccoli ongeveer 3 minuten en spoel koud af. Laat goed uitlekken.
- 3 Bereid de rijstnoedels zoals aangegeven op de verpakking. Zet even weg tot verder gebruik.
- 4 Snipper de uien en hak de knoflook fijn.
- 5 Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd de peper in fijne reepjes. Fruit de uien, knoflook en rode peper in 2 eetlepels olie op matig vuur tot alles mooi glazig ziet. Voeg de paddenstoelen toe en bak mee tot ze gaar zijn.
- 6 Roer de Teriyaki woksaus door de groenten en voeg tegelijkertijd de broccoli en noedels toe. Warm het geheel goed op door en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- 7 Verdeel als laatst de gehakte bieslook over het gerecht.

## BOODSCHAPPENLIJSTJE

- 250 gr Kastanjechampignons
- 2 teentjes Knoflook
- 2 Uien
- 300 gr Broccoli
- 1 Rode Peper
- 15 gr Bieslook (gehakt)
- 2 el Olijfolie

### VAN FAITRADE ORIGINAL:

- 1 flesje Teriyaki woksaus
- 1 pak Witte rijstnoedels



## WIST JE DAT

Wil je je eiwitname verhogen? Neem een handje noten! Ze bevatten 15 -20 gram eitwitten per 100 gram. Pinda's zelfs 25 gram!



# POMPOEN PLAATTAART

MET GELE CURRY

👤 4 pers. ⌚ 50 min. 🌱 Plantaardig



- 1 Snijd de pompoen in gelijke blokjes en de paprika in reepjes, snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit de ui in wat olijfolie in een koekenpan, voeg de pompoen en paprika toe en bak deze kort mee.
- 2 Roer de kruidenpasta erdoor en bak al roerend even aan. Giet de kokosmelk erbij en roer tot een egale massa. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.
- 3 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 4 Klop de eieren los in een kom en roer hier het afgekoelde currymengsel door. Houd een heel klein beetje ei over om het deeg later mee te besmeren.
- 5 Rol het bladerdeeg uit op een met bakpapier bekleedde bakplaat en vouw de randen om zodat deze mooi omhoog komen tijdens het bakken. Giet het currymengsel in het midden van het bladerdeeg en verdeel gelijkmatig over het hele deeg. Smeer de randen van het deeg in met een klein beetje achtergehouden ei.
- 6 Bak de plaattaart in het midden van de oven in ongeveer 30 minuten gaar.
- 7 Bak ondertussen de vegan spekjes knapperig in wat olie, snijd de lente-ui in ringen en hak de oregano grof.
- 8 Haal de plaattaart uit de oven en bestrooi met de spekjes, lente-ui en de gehakte oregano. Verdeel de taart in gelijke stukken.



**TIP:**  
Serveer eventueel met een frisse salade.



## BOODSCHAPPENLIJSTJE

- ½ Pompoen (ca. 350 gr)
- 1 Ui
- 1 Paprika
- 1 Knoflookteentje
- 2 el Olijfolie
- 2 Eieren
- 1 rol Bladerdeeg
- 1 pakje vegan Spekjes
- 2 Lente-ui
- 2 el verse Oregano

### VAN FAIRTRADE ORIGINAL:

- 1 pakje Thaise gele Curry kruidenpasta
- 200 ml Kokosmelk

## WIST JE DAT

Heel veel van de Fairtrade Original producten zijn plantaardig! Denk aan onze kruidenpasta's, sambal en woksauzen.





# RENDANG VAN GROENTEN

TURKS BROOD EN MUNTYOGHURT

👤 3-4 pers. ⌚ 40 min. 🌿 Indonesisch 🌱 Plantaardig

- 1 Blancheer de broccoli en bloemkoolroosjes 5 minuten tot ze beetbaar zijn, spoel koud af en laat uitlekken.
- 2 Verwarm de kokosolie in een braadpan en fruit hierin de ui glazig.
- 3 Voeg de Indonesische Rendang kruidenpasta toe en bak ongeveer een minuut mee. Giet de kokosmelk erbij en breng al roerend aan de kook.
- 4 Voeg de bloemkool, broccoli en de bonen toe en roer goed door. Laat de rendang van groenten op het laagste pitje ongeveer 10 minuutjes zachtjes stoven.
- 5 Maak ondertussen de munt-yoghurt door de plantaardige yoghurt, munt, citroensap door elkaar te roeren. Breng de saus op smaak met peper en zout. Bestrooi eventueel met de chiliflakes.
- 6 Verwarm het brood en snijd deze in vier gelijke punten. Snijd de punten open en verdeel over vier borden.
- 7 Schep de groenten rendang en een lepel munt-yoghurt erop. Maak het geheel af met de lente-ui ringen en de pompoenpitten.



**COMBINEER MET**  
Marokkaanse pompoensoep met linzen en kikkererwten

## BOODSCHAPPENLIJSTJE

- 200 gr Bloemkoolroosjes
- 200 gr Broccoliroosjes
- 200 gr Kidneybonen
- 1 grote Pita of Turks brood
- 1 Ui (gesnipperd)
- 200 ml Plantaardige yoghurt
- 2 Lente-ui (in ringen)
- 2 el Pompoenpitten (geroosterd)
- 15 gram Muntblaadjes (gehakt)
- Sap van 1/2 Citroen
- Peper & zout
- 1 tl Chiliflakes (optioneel)

### VAN FAITRADE ORIGINAL:

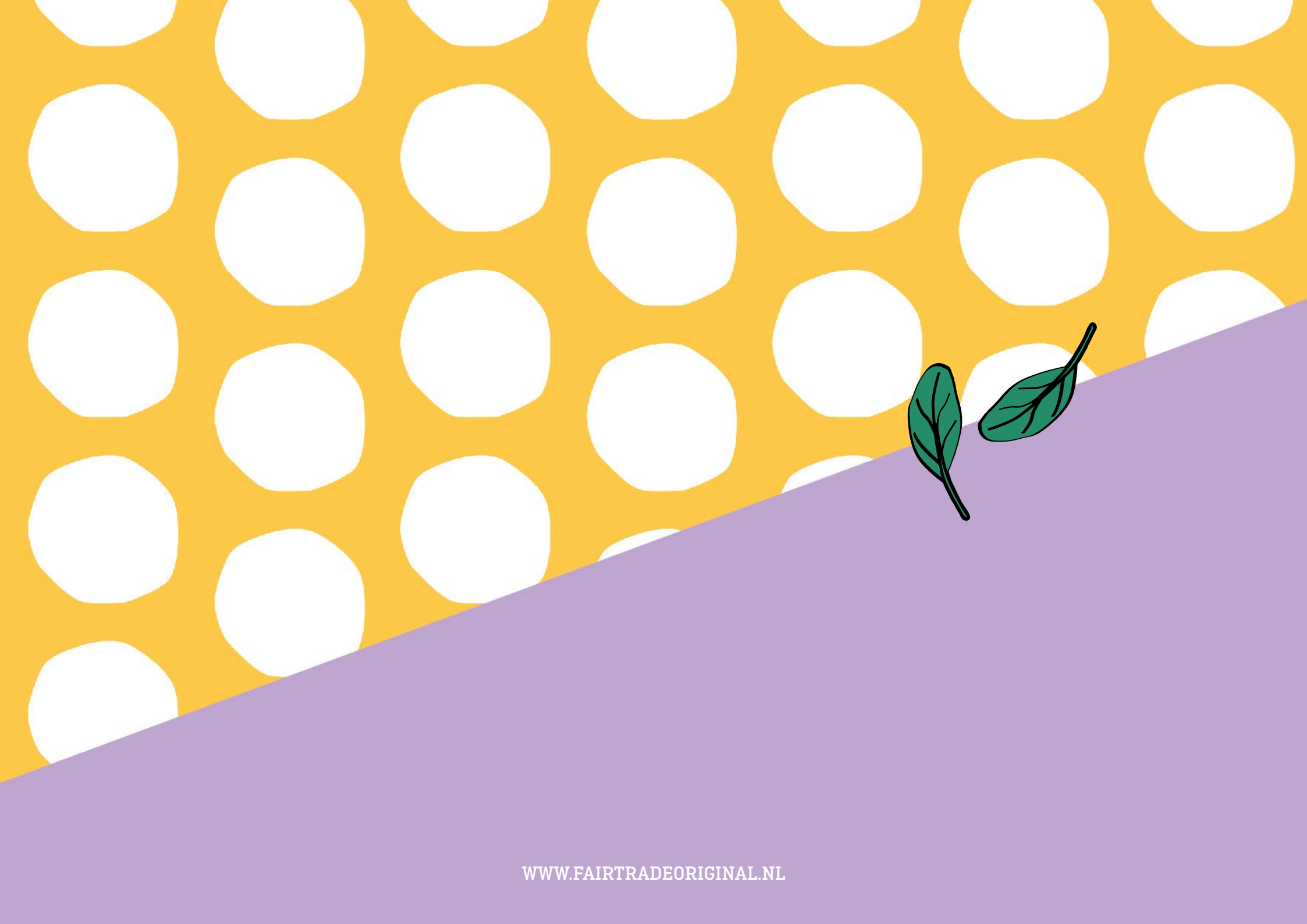
- 400 ml Kokosmelk
- 1 pakje Rendang kruidenpasta
- 2 el Kokosolie

## WIST JE DAT

Je hoeft niet altijd een vleesvervanger uit de supermarkt toe te voegen aan je avondeten! Tofu, peulvruchten of zaden lenen zich hier ook perfect voor.







[WWW.FAIRTRADEORIGINAL.NL](http://WWW.FAIRTRADEORIGINAL.NL)