

Kooksessie 8 - Be Vegan

➤ **Courgette carpaccio**

Nodig voor 4 personen: 100gr tofu feta, 2 eetlepels citroensap, 3 eetlepels appelazijn, ½ el gedroogde oregano, P+Z, courgette en handje pijnboompitten en granaatappelpitjes

Dressing: verse basilicum + peterselie, 3 el olijfolie, sap ½ citroen, klein teentje knoflook, scheutje agave syrup, Z+P

Werkwijze: verkruimel de tofu feta met je handen en meng met citroensap, appelazijn en de oregano, Z+P. zet weg (hoe langer hoe beter!)

Mix de ingrediënten van de dressing in keukenmachine.

Zet grote pot met water op en kook de courgette (op de helft gesneden) 2 minuten. Laat courgette afkoelen. Snij met de mandoline in zeer fijne plakjes.

Leg op een bord, serveer met de tofu feta, dressing en garneer met geroosterde pijnboompitten en granaatappelpitjes.

➤ **Rode linzensoep**

Nodig: kokosolie, 3 middelgrote gesnipperde uien, 4 fijngehakte teentjes look, 2 el gember, 4 fijngehakte wortels, 1 ½ cup rode linzen, 1 ½ tl komijn, 2 tl currypoeder, 1 tl paprikapoeder, 4 el tomatenpuree, 2 l groentebouillon, verse koriander, citroen.

Werkwijze: verhit de kokosolie in een grote soepketel en voeg de ui, look en gember samen currypoeder, paprikapoeder en tomatenpuree op een zacht vuurtje.

Voeg na 5 minuten de wortel toe en laat even stoven, voeg de linzen toe en blus met groentebouillon en laat 20 tot 30 minuten koken. Haal van het vuur en mix de soep. Kruid af met P+Z.

Serveer met verse koriander en een schijfje citroen.

➤ **Vegan risotto**

Nodig voor 4 personen: olijfolie, sjalot en 3 teentjes look (versnipperen in cutter), kastanje champignons, verse salie en tijm, 200 gr risottorijst, 1 liter groentebouillon, 200ml witte wijn, 4 eetlepels edelgistsvlokken*, bosje groene asperges, 2 citroenen, P+Z, verse bladpeterselie.

Werkwijze: bak de champignons apart in een scheutje olijfolie, salie blaadjes, P+Z. gewoon laten smoren (laag vuurtje) als de pan te droog wordt voeg een beetje water toe, zodat de champignons al de smaken absorberen.

Kook de groene asperges (in kokend water!) en giet af.

Zet een grote pan op het vuur (medium vuur) voeg de sjalotjes en look toe met een scheutje olijfolie en laat rustig fruiten. Voeg de droge risotto toe en laat deze ook even fruiten tot de korrels een beetje glazig worden. Belangrijk dat je de risotto niet laat aanbranden.

Na een paar minuten begin je met het toevoegen van de groentebouillon (deze moet wel warm/kokend zijn). Belangrijk is niet al de bouillon tegelijkertijd toevoegen. Om de 5 minuten een paar pollepels. Blijf de risotto goed roeren tot het vocht weer minder wordt en herhaal. Wissel een paar van deze rondes af met een scheut witte wijn. Dit voegt veel smaak toe en de alcohol zal verdampen. Blijf dit herhalen tot de risotto gaar. Dit kun je checken door te proeven.

Voeg aan het einde de edelgistvlokken toe en laat deze nog even meekoken. Breng de risotto op smaak met P+Z en wat citroen zeste en sap.

Serveer de risotto met de asperges, champignons en een handje verse peterselie.

**edelgist is een gedroogde, inactieve gist. Bevat van nature B1,B2,B3, B6 en foliumzuur. Is rijk aan plantaardige eiwitten en daarmee een mooie toevoeging in veganistisch keuken.*

➤ **Chocolademousse met avocado en notencrunch**

Nodig voor 4 personen: 4 avocado, 100 gr donkere chocolade, 25 gr ongezoete cacopoeder, 2 el kokosolie, 2 el honing, 1 vanillestok, 4 el koffie

Slagroom: 250ml plantaardige onklopbare room, 1 el bloedsuiker, 1 vanillestok, 1 tl kaneelpoeder

Voor de afwerking 100gr donkere chocolade, handvol walnoten, 1 el rozijntjes, handvol speculaaskoekjes

Werkwijze: lepel het vruchtvlies uit een avocado en doe in cutter en cutter romig. Smelt de chocolade.

Voeg de cacao, honing, kokosolie en gesmolten chocolade, het merg van de vanillestok, zout en koffie toe. Mix fijn. Doe alles in een spuitzak. Spuit in glaasjes en laat een uurtje opstijven in de koelkast.

Klop de room op met bloedsuiker, vanillemerg en kaneel. Doe in een spuit zak.

Cutter voor de crunch, walnoten, rozijnen en speculaas.

Werk het dessert af net voor het opdienen met crunch, slagroom en wat geraspte chocolade.