

lekker.
VEGA

Kerst

Een nummer bordvol
kerst recepten



MET GERECHTEN VAN
Lisa steltenpool
Jazon Tjon Abfo
Nina Leus



Fotografie: Esther Verwindt • styling Noël Strakenbroek

Kerst Menu

Wat eten we deze kerst?



VOORGERECHT

Rode biet taartjes met geroosterde peer



HOOFDGERECHT

Indiaase Shepherd's Pie



TOETJE

Bojo Cake





INHOUD

12
**VOOR-
GERECHT**

Nina Leus

16
**HOOFD-
GERECHT**

Lisa Steltenpool

22
TOETJE!

Jason Tjon Affo



Fotografie: Esther Verwindt • styling Noël Strakenbroek



Voorwoord

Wat leuk dat jij dit jaar hebt besloten om kerst (een beetje) samen met ons te vieren!

LekkerVega bestaat nu ongeveer 1 jaar en dat vieren wij met deze Kerst Actie. Kerst draait voor veel mensen om familie, gezelligheid, en vooral veel eten! Maar wat is nou lekker, gezond en toch speciaal genoeg om ook jouw vlees-etende papa, mama, broer, zus, oom en/of tante te laten smullen? Om deze vraag te beantwoorden hebben wij 3 experts van het eerste seizoen gevraagd om speciaal voor jou, samen met ons een voor-, hoofd- en nagerecht te maken.

Om het jou zo makkelijk mogelijk te maken hebben wij alles alvast voorbereid.

Van instructievideo's tot en met de menukaart voor jouw gasten, op tafel.

Kerst is dit jaar Lekker Makkelijk.

Doe je best, inspireer je hele familie en deel jouw favoriete kerstfoto's op Social Media met de hashtag #vegakerst en maak kans op een gesigndeerde versie van het nieuwe boek van Lisa goes Vegan of een jaarabonnement op het LekkerVega Magazine.

*Heel veel plezier, fijne Kerstdagen en
alvast een gelukkig nieuwjaar!*

Tot het nieuwe seizoen van LekkerVega in 2019!

Het LekkerVega Team



OP DEVOORKANT:

Het recept van Nina Leus.

Rode biet taartjes met geroosterde peer.



THE BEST WAY TO SPREAD
CHRISTMAS CHEER IS SINGING
LOUD FOR ALL TO HEAR.



BOODSCHAPPENLIJSTJE

Haal deze ingrediënten in huis

GROENTE & FRUIT

- 2 sjalotten, fijn gesneden
- 5 teentjes knoflook
- Stukje gember ter grote van duimtop, fijn gesneden
- 1 (voor)gekookte rode biet, in kleine stukjes gesneden
- 2 eetlepels citroensap
- 1 zakje rucola
- 1 Peer
- 800 g aardappelen (kruimig, bedoeld voor puree)
- 1 ui
- 200 g wortel (vers)
- 1/3 bloemkool (vers)
- Bosje koriander

KRUIDEN

- Zout & Peper
- 5 spices
- 1 theelepel venkelzaad
- 1/2 theelepel komijnpoeder
- 2 tsp kaneel
- vanilla extract
- amandel extract
- 3 volle eetlepels Patak's kruidenpasta madras (AH)

OLIES & DRESSINGS

- 2- 4 eetlepels balsamico azijn
- appel cider azijn

NOTEN

- 110 gram rauwe cashewnoten geweekt
- Witte sesamzaadjes ter garnering

KOELING

- 1/2 cup plantaardige margarine
- 100 gram geraspte vegan kaas (bijvoorbeeld van Wilmersburger, o.a. verkrijgbaar bij Vegabond)
- 3 el vloeibare margarine (Becel OF Alpro) (vloeibaar is een speciaal product)
- 1 pakje seitangehakt OF sojagehakt (Veg. Slager Rulgehakt)

DIEPVRIES

- Filodeeg
- 150 g doperwten (diepvries)

OOSTERSE PRODUCTEN

- 1 blik kokos melk
- 1 1/2 cup geraspte kokos

OVERIGE

- 1 cup plantaardige melk
- 1 cup rietsuiker
- Miso pasta

SPECIALS

- 1 kilo geraspte casava (toko in de vriezer)

DIT HEB JE THUIS

- 100 ml water



Bekijk de aflevering op: 



CHRISTMAS IS LIKE CANDY;
IT SLOWLY MELTS IN YOUR MOUTH,
MAKING YOU WISH IT COULD
LAST FOREVER.





NINA LEUS

Rode biet taartjes met geroosterde peer

Ik denk niet dat je een kerstdiner veel beter kan laten beginnen dan met een roze voorgerecht! Een feestelijk rode bieten taartje die zowel knapperig als creamy is, met daarnaast een simpele frisse salade met geroosterde peer.

Zeer smaakvol, kleurrijk en makkelijk te maken. Ik hoop dat je gaat genieten!

INGREDIËNTEN

2 PERSONEN:

RODE BIET TAARTJES:

- 2 sjalotten, fijn gesneden
- 2 teentjes knoflook fijn gesneden
- Stukje gember ter grote van duimtop, fijn gesneden
- 1 theelepel venkelzaad
- ½ theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel 5 spices
- 1 gekookte rode biet, in kleine stukjes gesneden
- 1 theelepel miso pasta
- filodeeg

CASHEW CRÈME:

- 110 gram rauwe cashewnoten
- geweekt 100 ml water
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel appel cider azijn
- ½ theelepel zout

SALADE:

- 1 zakje rucola
- 1 Peer
- 2- 4 eetlepels balsamico azijn
- Witte sesamzaadjes ter garnering

Bekijk de aflevering op:



Fotografie: Daphne Ponsteen





NINA LEUS

Rode biet taartjes met geroosterde peer

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Haal de filodeeg alvast uit de vriezer want die heeft circa dertig minuten nodig om te ontdooien. Doe de sjalot in een hete pan en bak deze voor 2 minuutjes. Zet het vuur lager en voeg vervolgens de knoflook, gember, venkelzaad, komijn poeder, 5 spices en italiaanse kruiden toe. Mix en bak dit voor circa 4 minuutjes.

Voeg vervolgens de gesneden biet toe en bak deze even mee. Mix ondertussen de miso met 3 eetlepels water en voeg dit toe aan het bieten mengsel. Voeg nog wat peper naar smaak toe en laat het geheel nog zo'n 3 minuutjes bakken.

Doe de geweekte cashewnoten in een blender samen met het water, de citroensap, de appel cider azijn en het zout. Blend dit tot een gladde crème. Voeg deze crème vervolgens toe aan het bieten mengsel in de pan. Mix dit goed door. Wanneer het te dik is kun je het verdunnen met een beetje water of het sap van de rode bieten.

Snijd de peer in plakken en leg deze op een met bakpapier bekleed rooster.

Snijd de plakjes filodeeg in gelijke vierkantjes. De grote hangt af van de muffinvorm of ramekins dit je gebruikt.

Leg drie vierkantjes op zo'n manier over elkaar dat je een soort van ster krijgt. Druk deze ster vervolgens voorzichtig in de ingevette muffinvorm of ramekins. Maak het filodeeg een beetje vochtig met een kwast en wat water.

Vul vervolgens de filodeeg vormpjes met 2 à 3 eetlepels van het bieten mengsel. Bak dit en de plakken peer vervolgens in de oven voor 15 minuten goudbruin.

Mix de rucola met de balsamico azijn. Wanneer de rode biet creaties klaar zijn en een mooi goudbruin kleurtje hebben gekregen kunnen ze uit de oven worden gehaald. Laat ze vervolgens even afkoelen voordat je ze uit de muffinvorm of ramekin haalt. Ze kunnen worden geserveerd samen met een handje rucola salade en wat plakje geroosterde peer.

Besprenkel het geheel met wat sesamzaad.

Eet Smakelijk!

Fotografie: Esther Verwindt • styling Noël Strakenbroek





LISA STELTENPOOL

Indiaase Shepherd's Pie

Fotografie: Daphne Ponsteen

De 'normale' Shepherd's Pie is een Brits gerecht, bestaande uit vlees, groenten en een laag aardappelpuree.

In mijn boek 'De vegarevolutie' vind je al een plantaardige versie van dit gerecht. Speciaal voor de feestdagen wilde ik het gerecht spannender maken, namelijk door er een Indiaase versie van te maken.

Véél meer smaak door de madras kruiden én als extraatje bovenop een laagje plantaardige kaas.

Een goede manier om je gasten te verrassen met heerlijke smaken uit de plantaardige keuken.

INGREDIËNTEN

800 g aardappelen (kruimig, bedoeld voor puree)

3 el vloeibare margarine (Becel OF Alpro)

1 ui

3 teentjes knoflook

200 g wortel (vers)

1/3 bloemkool (vers)

1 pakje seitangehakt OF sojagehakt

3 volle eetlepels Patak's kruidenpasta madras (AH)

150 g doperwten (diepvries)

Bosje koriander

100 gram geraspte vegan kaas (bijvoorbeeld van Wilmersburger;

o.a. verkrijgbaar bij Vegabond)

Zout & Peper

Bekijk de aflevering op:



Hoofdgerecht



LISA STELTENPOOL

Indiaase Shepherd's Pie

BEREIDINGSWIJZE

Snij de aardappelen in grove blokken, doe dit in een pan en voeg water toe totdat de aardappelen nét onder staan.

Kook ze vervolgens circa 20 minuten of totdat ze gaar zijn. Giet daarna af en voeg 2 eetlepels vloeibare margarine, zout en peper toe. Stamp de aardappelen tot puree en zet apart.

Snipper de ui en snij de teentjes knoflook fijn.

Snij ook alvast de wortel in kleine blokjes en de bloemkool in kleine roosjes. Verhit dan een lepel margarine in een grote koekenpan en fruit de ui en knoflook. Voeg na drie minuten de seitan of sojagehakt, wortel, bloemkool, kruidenpasta en doperwten toe. Giet hier een kopje water bij van circa 125 ml. Laat dit 20 tot 30 minuten zachtjes koken.

Hak de koriander fijn en voeg dat op het einde toe.

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius en leg een ovenschaal klaar.

Voeg de inhoud van koekenpan toe aan de ovenschaal. Verdeel daar bovenop de aardappelpuree.

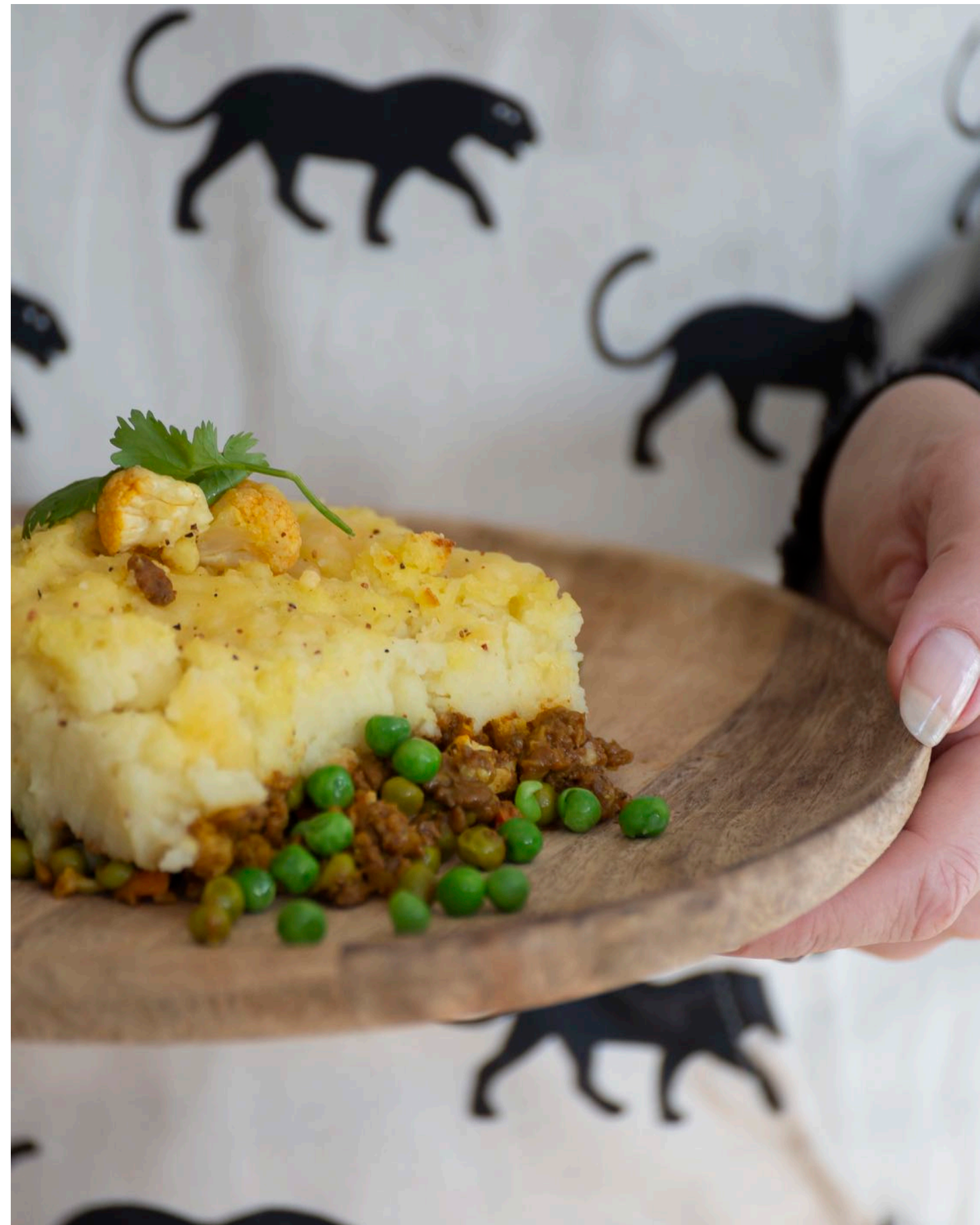
Garneer met de geraspte kaas. Plaats de ovenschaal gedurende 30 minuten in de oven.

Gerecht is een adaptatie van dit recept:

<https://vikalinka.com/2013/10/30/shepherds-pie/>

Het is in dit geval dus geen eigen recept.

Fotografie: Esther Verwindt



lekker.
VEGA

Bekijk de aflevering op: 



AT CHRISTMAS PLAY AND MAKE
GOOD CHEER, FOR CHRISTMAS
COMES BUT ONCE A YEAR.





JASON TJON AFFO

Bojo Cake

Fotografie: Esther Verwindt



Bojo is een surinaamse casave cake met cocos.

Het word normaal geserveerd tijdens feesten.

INGREDIËNTEN

- 1 kilo geraspte casava (toko in de vriezer)
- 1 blik kokos melk
- 1 1/2 cup geraspte kokos
- 1 cup plantaardige melk
- 1/2 cup plantaardige margarine
- 1 cup rietsuiker
- 2 tsp kaneel
- vanilla extract
- amandel extract

BEREIDINGSWIJZE

Mix alle ingrediënten in een kom.

Voeg het vervolgens toe aan een oven schaal.

Kook het voor 2 uur op 175 graden celcius.

Bekijk de aflevering op:





OVER LEKKER VEGA ONLINE:

Op ons platform geven we jou de tools om bewust je eigen keuzes te kunnen maken op het gebied van voeding en lifestyle. We laten je nadenken over mogelijke ingesleten gewoontes, de gevolgen hiervan, en bieden we jou alternatieve oplossingen die goed zijn voor mens, dier, en milieu. Wij geloven dat de keuze voor een duurzamere wereld bij jou ligt.

Duurzaam is niet omdat het moet, maar omdat jij ervoor kiest.

Wij zorgen voor de juiste informatie, tools, en tips, maar hoe je ze gebruikt, dat bepaal je zelf.

Op ons YouTube Kanaal vind je interviews met de meest inspirerende mensen uit de Nederlandse Vega wereld en delen ze hun favoriete recepten met ons allemaal. Kijk ook op onze website lekkervega.nl

