EVEN GEEN VLEES

Heerlijke recepten om écht van te genieten!

Peas Maker

Tacos

met Avocado & Zoetzure Ui

Ben jij op zoek naar een plantaardige vleesvervanger om te gebruiken in je taco recept? Zoek niet verder want dan ben je hier aan het juiste adres. Met dit makkelijke recept heb je in een mum van tijd een heerlijke vegan vulling gemaakt voor je taco. Wij eten het graag in combinatie met avocado en zoetzure rode ui. Maar de combinaties zijn eindeloos. Verander je keuze in topping en je hebt zo weer een nieuwe creatie. De ingrediënten die je nodig hebt voor de vulling heb je waarschijnlijk allemaal al in je voorraadkast liggen. Door het gebruik van heerlijke kruiden en andere smaakmakers maak je zo een heerlijke vulling in maar 15 minuten!

6-8 MINI TACOS
TOTALE TIJD / 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

60 g Peas Maker Stukjes
250 ml water
1 el sojasaus (of coconut aminos voor een soja- en glutenvrije optie)
½ el knoflookpoeder
½ el komijnpoeder
1 tl uienpoeder
1 tl chilipoeder
½ tl paprikapoeder
½ tl majoraan
½ el zonnebloemolie

1 pak tortilla wraps (mini)

VOOR GARNERING
Avocado
Zoetzure rode ui*
Koriander

ZO MAAK JE HET

1. Doe de droge Peas Maker Stukjes in een pan en voeg water, sojasaus, knoflookpoeder, komijnpoeder, uienpoeder, chilipoeder, paprikapoeder en majoraan toe. Breng aan de kook en zet het vuur laag en laat koken tot al het vocht is opgenomen in de Peas Maker Stukjes. Vergeet niet af en toe te roeren. Voeg, nadat al het vocht is opgenomen, wat zonnebloemolie toe en bak de stukjes even aan voor een paar minuten.

2. Verwarm de tortilla wraps volgens de gebruiksaanwijzingen op de verpakking. Wij bakken de tortilla wraps in de koekenpan aan beide kanten voor een paar minuten. Dit vinden wij het lekkerst.

3. Smeer wat geprakte avocado op een tortilla wrap, daarna wat van deze vulling, dan een beetje zoetzure rode ui en verse koriander.

Wil je meer informatie over glutenvrije opties, andere lekker combinaties of het recept makkelijk bekijken in een stap voor stap video? Klik dan hier!

* **Hoe maak je zoetzure rode ui?**
Pel een grote rode ui en snij in halve ringen. Leg in een kom. Verhit 120 ml water, 60 g suiker en 60 ml azijn in een pannetje tot al de suiker is gesmolten. Giet over de rode ui in de kom. Laat afkoelen op kamertemperatuur en bewaar dan goed afgesloten in de koelkast. Je kunt dit zeker op deze manier een week bewaren. Tip: ook erg lekker als topping op een broodje hummus met avocado!

De regel is: 2 delen water, 1 deel suiker, 1 deel azijn.

Saté *Bladerdeeghapjes*

Deze vegan saté bladerdeeghapjes zien er niet alleen heel feestelijk uit maar zijn ook nog eens waanzinnig lekker. Leuk om uit te delen of om lekker zelf van te smullen. En ze zijn oh zó smaakvol en super smeuïg van binnen. Met maar 7 ingrediënten maak je, in een handomdraai, deze heerlijke vegan saté bladerdeeghapjes. Waarschijnlijk heb je bijna alle ingrediënten al in je voorraadkast liggen. De voorbereidingstijd is maar 25 minuten en daarna doet de oven de rest van het werk.

12 STUKS
VOORBEREIDINGSTIJD / 25 MINUTEN
TOTALE TIJD / 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- **40 g** Peas Maker Stukjes
- **4 el (60 g) 100% pindakaas**
- **1 ½ el sojasaus** (of coconut aminos voor een soja- en glutenvrije optie)
- **1 el agavesiroop**
- **1 tl azijn**
- **½ tl knoflookpoeder** (of een kleine teentje fijngehakt)
- **200 ml water**
- **Sriracha saus** (optioneel)
- **1 rol verse bladerdeeg**
- **Zwarte sesamzaadjes** (optioneel)

ZO MAAK JE HET

1. Doe de pindakaas, sojasaus, agavesiroop, azijn, knoflookpoeder en water in een kom. Roer alles goed met een garde. Het is een heel waterig mengsel maar dat hoort zo. Zodra de satésaus namelijk warmer wordt, zal het dikker worden. Doe de saus in een koekenpan samen met de droge Peas Maker Stukjes. Breng de saus aan de kook en zet dan het vuur wat lager. Blijf af en toe roeren en kook tot de saus de juiste dikte heeft. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Haal van het vuur en leg opzij om de satévulling af te laten koelen.
2. Verwarm ondertussen de oven voor op 220 graden Celsius en bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Rol het bladerdeeg uit en snij het langste deel in vieren en het kortste deel in drieën. Wij gebruiken hier een pizzaroller voor, superhandig! Nu heb je 12 stukjes bladerdeeg. Verdeel hoopjes van de satévulling in het midden van elk stukje bladerdeeg. Vouw het bladerdeeg over de vulling dicht en druk de randen stevig aan met een vork. Leg alle bladerdeeghapjes op de bakplaat en strooi wat zwarte sesamzaadjes erover. Je kunt eventueel wat zonnebloemolie of plantaardige melk bestrijken op het bladerdeeg en dan de sesamzaadjes erover strooien. Zo blijven ze iets beter plakken.
4. Bak in het midden van de oven voor ongeveer 15 minuten of tot ze mooi goudbruin kleuren. Laat de saté bladerdeeghapjes voor 10 minuten afkoelen op een rooster.

Wil je weten hoe je de Saté Bladerdeeghapjes het beste kan bewaren of wil je dit recept stap voor stap bekijken in een video? Klik dan hier!

Aziatisch

Wokgerecht

Je hebt niet altijd zin en tijd om uitgebreid te koken. Dat snappen wij als geen ander. Heb jij van die drukke doordeweekse dagen, waar je gewoon maximaal 20 minuten in de keuken wilt staan maar wel lekker en gezond wilt blijven eten? Dan hebben wij goed nieuws, probeer dit recept eens. Grote kans dat je de meeste ingrediënten al in je voorraadkast hebt liggen. Wat dit recept zo ideaal maakt is dat de basis heerlijk gegeten kan worden met allerlei soorten groenten. Wij vinden rijst en broccoli een perfecte combinatie met dit Aziatisch wokgerecht.

2-3 PERSONEN
TOTALE TIJD / 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

60 g Peas Maker Stukjes
1 el sojasaus (of coconut aminos voor een soja- en glutenvrije optie)
1 el droge sherry (optioneel)
1 el maïzena
2 el zonnebloemolie

2 el (30 ml) sojasaus
4 el (60 ml) water
1 el agavesiroop
1 tl maïzena
1 tl verse gember
2 teentjes knoflook

2 stengels bosui

Sesamzaadjes

Wil je meer leuke informatie en tips over dit gerecht of het recept makkelijk bekijken in een stap voor stap video? Klik dan hier!

ZO MAAK JE HET

1. Doe de droge Peas Maker Stukjes in een kom. Schenk hier kokend water op en laat voor minstens 5 minuten wellen. Giet de Peas Maker Stukjes af in een zeef en leg ze terug in de kom. Doe de sojasaus, droge sherry en maïzena erbij en roer alles goed door elkaar. Leg voor nu opzij zodat de smaken goed worden opgenomen in de stukjes.

2. Doe de sojasaus, water, agavesiroop en maïzena in een kom. Rasp de gember en pers de knoflook en voeg dit toe. Roer alles goed door elkaar. Leg voor nu opzij.

3. Verhit de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Als de zonnebloemolie heet is voeg dan de stukjes Peas Maker toe en bak al roerend voor een paar minuten tot ze mooi bruin gekleurd zijn. Haal ze uit de pan en leg opzij.

4. Voeg de saus toe (roer nog even zodat de maïzena loskomt) aan de hete wok. Roer goed en zet het vuur lager zodat de saus voor een paar minuten kan pruttelen. Voeg nu de gebakken Peas Maker stukjes toe aan de saus. Roer alles goed door elkaar.

5. Snij ondertussen de bosui in schuine stukjes en voeg ook toe aan de wok. Roer nog even door elkaar en serveer direct met rijst en gestoomde broccoli.

Na het bakken lekker door de chilisaus rollen en garneren met geroosterde sesamzaadjes!

Vegan

Gehaktballen

We weten het zeker, zo heb je ze nog nooit geproefd! Deze vegan gehaktballen zijn gewoon onweerstaanbaar lekker. Elke keer als we het maken dan likken we onze vingers erbij af en we schamen ons er niet voor. Dit recept hebben wij door vele anderen laten proeven, van vegans tot vleeseters en allemaal zaten ze te smullen. De vleeseters hadden zelfs niet door dat er géén vlees in zat. Voor ons was het duidelijk, dit recept moest gedeeld worden! En ook hier geldt weer dat je waarschijnlijk de meeste ingrediënten al in je voorraadkast hebt liggen. Superhandig dus en ze zijn ook nog eens heel makkelijk te maken. En maak je niet druk om de afwas want veel zal het niet worden want je maakt alles in één koekenpan.

25 VEGAN GEHAKTBALLEN
VOORBEREIDINGSTIJD / 20 MINUTEN
TOTALE TIJD / 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

125 g Peas Maker Stukjes
500 ml water
4 el (50 ml) sojasaus (of coconut aminos voor een gluten- en sojavrije optie)
2 tl uienpoeder
2 tl knoflookpoeder
½ tl nootmuskaatpoeder
Snufje cayennepeper (optioneel)
1 el fijne mosterd
1 el ketchup
1 (70 g) witte ui
50 g havermeel (of bloem)
1 el zonnebloemolie

ZO MAAK JE HET

1. Doe de droge Peas Maker Stukjes in de koekenpan en voeg hier water, sojasaus, uienpoeder, knoflookpoeder, nootmuskaatpoeder en cayennepeper aan toe. Breng alles aan de kook. Zodra het kookt, zet het vuur laag en laat voor ongeveer 10 minuten koken tot het meeste vocht is opgenomen in de Peas Maker Stukjes. Als de stukjes zacht zijn plet dan al roerend tot kleinere stukjes *(bekijk hier de stappen in een video)*. Op deze manier gaat alles beter aan elkaar plakken en kun je er makkelijker balletjes van vormen. Haal de koekenpan van het vuur.

2. Voeg de mosterd en ketchup toe aan de pan. Pel de ui en snij in fijne blokjes. Voeg toe aan de koekenpan samen met het havermeel. Roer alles goed door elkaar. Maak je handen wat nat met water en draai hier ongeveer 25 balletjes van. Als het mengsel te nat is laat dan even langer afkoelen of laat het mengsel stijver worden in de koelkast en draai er dan balletjes van. Wij gebruiken een ijsknijper om allemaal gelijke balletjes te vormen.

3. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vegan gehaktballen rondom bruin.

Tip: je kunt de vegan gehaktballen ook prima voorbereiden. Leg de balletjes, afgedekt, na stap 2 in de koelkast en haal uit de koelkast als je ze gaat bakken.

Wil je weten hoe je deze vegan gehaktballen glutenvrij maakt, hoe je ze het beste kunt bewaren of waar je ze allemaal lekker mee kunt combineren? Klik dan hier om naar de website te gaan!