



# INHOUD

INLEIDING	6
KEUKENGEREI	10
VOOR DE LUNCH	16
VOOR 'S AVONDS	58
ZOET	152
BEDANKT	176
VOEDINGSINFORMATIE	178
REGISTER	184

80 HEERLIJKE,  
SNELLE +  
MAKKELIJKE  
EENPANS-  
GERECHTEN.

# INLEIDING

Als je dit boek doorbladert om ideeën op te doen voor het avondeten, dan heb je iets heel belangrijks gemeen met ons. We zijn er namelijk van overtuigd dat **meer plantaardige voeding eten heel erg goed voor ons is**. En of je meer plantaardige voeding wilt eten omdat dat goed is voor je gezondheid, of goed voor de planeet, of goed voor de dieren, of om al die redenen; kiezen voor meer planten op je bord heeft een sterke positieve impact op onze omgeving.

Onze missie is eenvoudig: **we willen het iedereen makkelijker maken om méér te genieten van plantaardige voeding, want dat is goed voor de mensen en het milieu**. Maar plantaardige voeding moet wel lekker zijn. En niet duur of tijdrovend. Onze gerechten zijn dan ook snel klaar en supermakkelijk. Dat was het uitgangspunt voor dit boek: *Vegan in één pan*.

Het is soms moeilijk elke dag weer de tijd te vinden om een lekkere en gezonde maaltijd klaar te maken. Het lijkt haast wel of we het elke dag drukker krijgen. Misschien heb je maar zelden de tijd voor de dingen die er echt toe doen, zoals afspreken met oude vrienden of eindelijk dat nieuwe boek lezen. Dat geldt in elk geval voor ons.

Helaas, de meesten van ons hebben gewoon niet de tijd om urenlang in de keuken te staan. En we willen onze kostbare tijd al helemaal niet verspillen aan de afwas van een heleboel potten en pannen! Daarom kozen we voor dit boek 80 van onze beste beproefde recepten, allemaal te bereiden in één pan, braadslee of bakvorm. Met *Vegan in één pan* maken we het jou en hopelijk vele anderen makkelijker om met plantaardige voeding te koken.



DEZE RECEPTEN  
ZIJN VOOR  
IEDEREEN, NIET  
ALLEEN VOOR  
VEGANS

Misschien volg je ons op sociale media of kijk je vaak op onze website. Als dat zo is: fijn! Je weet dan al dat we het een uitdaging vinden om een vegan versie te maken van de klassieke gerechten waar we mee opgroeiden voor we op vegan overstapten. Je weet dan ook al dat So Vegan een platform voor iedereen wil zijn, of je nu hebt gekozen voor vegan of gewoon meer wilt weten over plantaardige voeding.

Dat is ook het uitgangspunt voor dit boek. *Vegan in één pan* zit tjokvol lekkere eenpansgerechten en *traybakes* die je keer op keer zult willen maken, of je nu vegan of flexitariër bent. Denk maar eens aan je favoriete pasta's, curry's, salades, roerbakgerechten, noedels en gebak: de kans is groot dat we er in dit boek onze eigen versie van geven. We hopen dat *Vegan in één pan* je een schat aan inspiratie geeft voor doordeweekse maaltijden en weekeindfeestjes. Van onze heerlijke luie lasagne (blz. 116) tot onze aromatische aloo gobi van de bakplaat (blz. 80) en onze onweerstaanbare kaneelbroodjes met krokante pecannoten (blz. 164) – met onze uitgekende recepten krijg je **maximale smaak met minimale moeite**.

Het schrijven van dit boek was een behoorlijk karwei, maar we hebben er ook heel veel plezier aan beleefd. Elke dag werden we geconfronteerd met weer heel nieuwe problemen die we moesten oplossen. Hoe maak je in vredesnaam een Chinese klassieker als rijst met zoetzure saus in één braadslee? En hoe maak je een vegan versie van kippenragout?

We zullen het maar eerlijk opbiechten: we hebben een heleboel kookregels gebroken voor dit boek. Maar juist daarom zijn we zo blij met deze recepten. Nog nooit eerder werden onze recepten zo **vernieuwend en spannend**. En toch zijn ze supersimpel te maken in je eigen keuken.

We hanteerden nog een belangrijke regel voor onze recepten: we gebruikten alleen ingrediënten uit de supermarkt uit onze buurt; dat is lekker praktisch. Sommige ingrediënten ken je misschien nog niet en zul je even moeten zoeken. Zijn sommige ingrediënten toch niet

verkrijgbaar bij je supermarkt, dan kun je ze vinden bij de natuurvoedingswinkel of toko in je buurt, of laat je inspireren door een van de **alternatieven uit onze tips**.

Wij – en een heleboel andere vegans – vormen hopelijk het levende bewijs dat puur plantaardige voeding heel gezond is. We voelen ons beter dan ooit, zowel lichamelijk als geestelijk, dankzij de lekkere recepten die je in dit boek vindt. En ja, dat betekent af en toe ook genieten van iets zoets! Gezonde voeding is heel belangrijk voor ons, daarom geven we **achter in dit boek voedingsinformatie** bij al onze recepten.

Nog een belangrijke tip: gebruik bij voorkeur zeezout van goede kwaliteit en versgemalen zwarte peper. Ze zijn iets duurder maar geven je gerechten echt veel meer smaak. Omdat we trouw wilden blijven aan het concept van 'één pan' hebben we nauwelijks gebruikgemaakt van een keukenmachine of blender. We begrijpen dat niet iedereen een grote keuken met allerlei elektrische apparaten heeft, dus waar mogelijk geven we aan hoe je deze recepten kunt maken zonder keukenmachine.

Nou, dat is het zo'n beetje. We kunnen nauwelijks onder woorden brengen hoe trots we zijn op dit boek en hoeveel het voor ons betekent. We wisten het al, maar we zijn tijdens het schrijven ervan nog meer gaan beseffen dat we enorm boffen dat we ons leven kunnen wijden aan het ontwikkelen van vegan recepten. Als je anders gaat eten, kan je leven compleet veranderen, net zoals ons leven compleet veranderd is. Al spelen we maar een bescheiden rol in dit veranderingsproces, we zijn daar erg blij mee. We hopen van harte dat je net zoveel geniet van deze fantastische recepten als wijzelf.

Veel liefs,

Roxy + Ben van So Vegan



## KEUKENGEREI

**‘MAAK OPTIMAAL GEBRUIK VAN WAT JE AL IN DE KEUKEN HEBT: DAT GELDT NET ZO GOED VOOR DE POTTEN EN PANNEN IN JE KEUKENKAST ALS VOOR HET ETEN DAT JE IN DE KOELKAST HEBT LIGGEN.’**

Als je al prima pannen hebt, willen we zeker niet dat je linea recta naar de kookwinkel rent om een nieuwe braadpan of een andere grote glinsterende pan te scoren.

Bovenaan elk recept noteerden we welke pan of welke oven-schaal hiervoor het geschiktst was bij het testen. We hebben een beperkt aantal pannen en schalen gekozen, die je steeds terugziet in de receptuur.

We zeiden het al: dit is niet bedoeld als een boodschappenlijstje. We noemen een paar specifieke afmetingen, maar eerlijk gezegd luistert het allemaal niet zo nauw. Voor sommige recepten maakt het ook niet veel uit of je een gewone pan of een braadpan gebruikt.

# OVENSCHALEN

## Grote bakplaat

Met een bakplaat van ongeveer 40 x 30 cm kun je zowat al het gebak uit dit boek maken. Van een bakplaat met lage randen kun je het gebak als onze rabarbergalette + frangipane (blz. 166) maar ook onze flatbreads uit de moestuin (blz. 42) makkelijk opscheppen.

Maar eigenlijk kun je ook een grote braadslee gebruiken, als hij niet meer dan een paar centimeter diep is.

## Grote braadslee

Een grote braadslee is echt essentieel voor een heleboel *traybake*-recepten in dit boek. Kies er een met hoge randen van minstens een paar centimeter hoog voor gerechten als onze rijst met Chinese zoetzure saus (blz. 106), waarin we water toevoegen om de rijst te koken.

De braadslee die we het meest gebruiken is 40 x 30 cm groot en ideaal voor allerlei recepten in dit boek. Wil je net een nieuwe braadslee aanschaffen, vergeet dan niet eerst de binnenkant van je oven op te meten! Wij kochten een keer per ongeluk een braadpan die veel te groot was voor onze oven – die ligt nu werkeloos in onze kast.

## Ovenschaal

In een ovenschaal van aardewerk of glas blijft het eten langer warm. Dat is vooral erg praktisch als je veel hongerige gasten aan tafel hebt. Maar het is ook makkelijk om een schaal midden op tafel te zetten, zodat iedereen zichzelf kan bedienen.

Wij gebruiken een ovenschaal van circa 32 x 22 cm en zo'n 5 cm diep. Eigenlijk kun je allerlei ovenschalen gebruiken voor gerechten als onze kaneelbroodjes (blz. 164) en harissa-aubergines (blz. 114), dus ren niet meteen naar de winkel als het niet echt nodig is.



## POTEN + PANNEN

### Braadpan

Deze pan gebruiken we regelmatig voor curry's, pasta en allerlei stoofschotels. Een braadpan van goede kwaliteit heeft een dikke bodem en wand, waardoor de warmte gelijkmatig wordt verspreid. En als je hem goed behandelt, zal hij je overleven.

Wij gebruiken een gietijzeren pan van 24 cm doorsnee en 10 cm diep; die is perfect voor de recepten in dit boek. Onze braadpan is bovendien **ovenbestendig**, wat goed van pas komt in recepten als cassoulet met vegan sausijzen (blz. 124), die je eerst op het fornuis bereidt en daarna in de oven zet.

### Grillpan

Een geribbelde grillpan, heb je die nou echt nodig? Ach, je kunt best zonder. Maar hij komt wel goed van pas voor een paar recepten in dit boek; hij geeft gerechten als auberginekebab (blz. 120) en gegrilde vruchten (blz. 162) een lekker 'rokerig' smaakje.

### Grote pan

Een grote pan met dikke bodem is erg handig voor allerlei pastaschotels. In zo'n pan kun je heel makkelijk pasta gaar koken en de saus laten pruttelen. Kies een pan waarin je genoeg pasta voor vier personen kunt koken, dan zit je goed. Wij gebruiken een pan van 20 cm doorsnee en zo'n 10 cm diep, maar uiteraard kun je ook een braadpan van hetzelfde formaat gebruiken.

### Koekenpan

Je kunt elke middelgrote koekenpan nemen die je maar wilt gebruiken. Wij hebben twee koekenpannen: eentje van roestvrij staal en eentje van gietijzer met veilige antiaanbaklaag. Investeer in een pan van goede kwaliteit en behandel die zorgvuldig, dan zul je er veel plezier van hebben.

Onze koekenpannen hebben een doorsnee van 28 cm en bieden dus plenty ruimte voor onze köfte kebabs (blz. 94) en vegan viskoekjes (blz. 108).

### Ondiepe braadpan

Onze ondiepe braadpan bleek keer op keer van pas te komen bij de recepten in dit boek. Of je nu een risotto (blz. 71), paella (blz. 138) of luie lasagne (blz. 116) maakt, je zult merken dat de dikke bodem en wand voor een betere verspreiding van de warmte zorgt dan een gewone hapjespan. Een ondiepe braadpan van zo'n 26 cm doorsnee en 5 cm diep zal zeker van pas komen bij het bereiden van onze recepten. Voor sommige recepten in dit boek (zoals de paddenstoelenpastei + bier op blz. 150) heb je een **ovenbestendige** braadpan nodig.