

**9-15
maart
2020**

**WEEK
ZONDER
VLEES**

#kookinspiratiezondervlees



BERTYN

9 t/m 15 maart 2020

WEEK
ZONDER
VLEES



3 KLEUREN PASTA
DINER: DONDERDAG 12 MAART

VOORWOORD

Nationale Week Zonder Vlees is een initiatief van Isabel Boerdam, oprichter van De Hippe Vegetariër. Deze Nederlandse campagne wordt breed gedragen door diverse partners uit de voedselindustrie.

Elke dag vlees eten is niet meer van deze tijd. Proberen en proeven is geloven, want vegetarisch eten is niet saai, smakeloos of ingewikkeld. Het is een kleine moeite met een onvoorstelbaar positieve impact op mens, dier en milieu.

Heb je je online ingeschreven via Bertyn of Amanprana op deze Week Zonder Vlees (WZV) mailinglijst? Dan ontvang je niet enkel dit boekje digitaal, maar ontvang je ook aan het einde van elke dag een mailtje met het recept voor die avond, maar ook het ontbijt en lunch gerecht voor de dag erna zodat je deze gerechten kan voorbereiden.

Na 15 maart word je automatisch uitgeschreven op deze WZV-lijst.

Zonder vlees maken we het verschil voor de toekomst van onze planeet. Met ons weekmenu willen we je laten zien hoe gezond, lekker en eenvoudig vegetarisch koken kan zijn!

Ga je aan de slag met onze recepten? Leuk!! Gebruik de hashtags #bertyn #amanprana #kookinspiratiezondervlees #weekzondervlees

Volg ons op instagram

- amanprana
- bertyn.seitan

Volg ons op facebook

- BertynSeitan
- Amanpranaproducts



9 t/m 15 maart 2020

WEEK
ZONDER
VLEES



MEER
(VEGA)KOOK
INSPIRATIE?

Bekijk de recepten op
bertyn.eu & amanprana.eu

WEEKMENU

Speciaal voor deze week hebben **Amanprana** en **Bertyn** de handen in elkaar geslagen om een lekker, vegetarisch en gevarieerd weekmenu samen te stellen. Ons weekmenu bestaat uit 21 gerechten. **7x gezond en vegetarisch ontbijten, lunchen en dineren.** Veel succes met deze week, maar vooral veel plezier.

MAANDAG

ONTBIJT Superontbijt
LUNCH Brood + vegan paté
DINER Soep van sperziebonen

DINSDAG

ONTBIJT Eiwitshake
LUNCH Quinoa maaltijdsalade
DINER Spaghetti bolognese

WOENSDAG

ONTBIJT Chia pudding
LUNCH Pindapasta
DINER Thaise curry champignons

DONDERDAG

ONTBIJT Muffins
LUNCH Salade à la Française
DINER 3 kleuren pasta

VRIJDAG

ONTBIJT Eiwitshake van rijstmelk
LUNCH Broodbeleg
DINER Trio van gevulde groente

ZATERDAG

ONTBIJT Havermost recept
LUNCH Romige preisoep
DINER Vicious Vampire Steak

ZONDAG

ONTBIJT Quinoa pannenkoek
LUNCH Manitoba Seitan burger
DINER Vegetarische lasagne

BOODSCHAPPENLIJST

Achterin het boekje vind je de boodschappenlijst voor heel de week.



SUPERONTBIJT

Met kokosmeel en andere superfoods

We starten de Week zonder Vlees met het Superontbijt. Je bereidt dit ontbijt zondagavond voor zodat je maandag snel, makkelijk en super gezond je dag begint.

WAT HEB JE NODIG?

- 1/2 kopje mineraalwater (bv Pineo)
- banaan
- appel
- handje bessen, bramen en/of aardbeien
- 2 wortels
- 1 stuk bleekselderij
- 6-8 amandelen
- 1 paranoot
- 2 walnoten
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 1-2 gram chlorella
- 1 gram spirulina
- 1 eetlepel kokosmeel
- 1 theelepel agavesiroop, natuurlijke suiker met lage suikerspiegelwaarde
- 1-2 eetlepels havermout
- 1 eetlepel lijnzaad

ZO MAAK JE HET:

- Doe alle ingrediënten in een blender en zet deze afgedekt klaar in de koelkast.
- 's Ochtend blender je dit 1-2 minuten en je superontbijt is klaar!



#kookinspiratiezondervlees



1 persoon



Vorbereiding: 15 min. | Bereiding: 2 min.



BERTYN

GEZOND BROOD

met kokosvezels

We geven je graag een recept voor het bakken van je eigen gezonde brood voor een aantal lunchgerechten aankomende week. Het recept maak je op zondag. Hou 2 tot 4 sneetjes apart voor je lunch op maandag. De rest kan je invriezen.

WAT HEB JE NODIG?

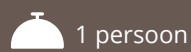
- 4 eierdooiers
 - 3 eiwitten
 - 75 gram kokosolie
 - lichtjes opwarmen zodat de olie vloeibaar wordt
 - 2 eetlepels agavestroop of honing
 - optioneel ½ theelepel Fleur de sel
 - 100 gram rozijnen
 - 200 gram tarwekiemen
 - 200 gram 9-granen meel
 - 100 gram kokosmeel
 - 11 gram gistvlokken
 - 250 gram kwark
- Maak een kuiltje in de bloem en voeg er de eierdooiers en eiwitten, kwark, rozijnen, honing, en gesmolten kokosolie aan toe.
 - Goed mengen tot een mooi beslag en goed kneden gedurende enkele minuten.
 - Laat het rijzen op een tochtvrije kamerwarme plek onder een vochtige handdoek.
 - Doe het beslag in een ingevette vorm (vb een lange cakevorm)
 - Opnieuw laten rijzen.
 - Afbakken in een voorverwarmde oven op 190°C gedurende ongeveer 40 min.
 - Kijken of je brood voldoende gebakken is.
 - Uit de vorm halen en laten afkoelen op een rekje.

ZO MAAK JE HET:

- Meng eerst alle droge ingrediënten en maak van dit mengsel een mooi hoopje op een schoon werkvlak.



#kookinspiratiezondervlees



1 persoon



Vorbereiding: 25 min. | Bereiding: 40 min.



BERTYN

FRISSE VEGAN PATÉ

Van seitan met kokosmeel en bieslook

Beleg je brood in de Week zonder Vlees met deze frisse vegan paté. Maak dit broodbeleg terwijl je gezonde brood in de oven zit.

WAT HEB JE NODIG?

- Teriyaki Protein Tops
- 1 klein blikje Kidneybonen
- 1/2 grote ui
- 50 gram kokosmeel
- 1 bosje verse bieslook
- 1 eetlepel walnootolie
- 1 theelepel ORAC kruidenmix
- Een snufje zwarte peper
- Een snufje Fleur de sel
- 1 theelepel paprikapoeder

ZO MAAK JE HET:

- De kidneybonen afgieten en kort afspoelen.
- De bonen vervolgens met de seitan in een blender doen.
- De ui pellen en in blokjes snijden en deze met een eetlepel walnootolie in een pan zachtjes stoven. Zorg er voor dat de ui niet bruin wordt.

- Vervolgens de ui bij de andere ingrediënten in de blender doen totdat een dichte maar ook vloeibare pap ontstaat.
- De blender op hoge snelheid zetten en 1 theelepel van de kruiden, een beetje zwarte peper, een snufje zout, en 1 theelepel paprikapoeder toevoegen.
- Schep het mengsel over in een kom of bakje, voeg de bieslook in stukjes toe.
- Voeg de kokosmeel toe, tot het mengsel een consistentie van smeerworst heeft.
- De smeerworst met bieslook een nacht lang laten rusten de volgende dag meenemen.



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Vorbereiding: 15 min. | Bereiding: 15 min.



BERTYN

SOEP

van sperziebonen met aardappel en seitan

Sperziebonen, lekker fris, knapperig, gezond en vol vitaminen. Terwijl de soep op het vuur staat heb je alle tijd om je ontbijt en lunch van morgen te bereiden.

WAT HEB JE NODIG?

- Veggie Protein Steak in stukjes
- 250 gram sperziebonen
- 1 wortel
- 1/2 preistengel
- 1 stengels selderij
- 1,5 aardappelen
- 750 ml groentebouillon
- 1/2 ui

ZO MAAK JE HET:

- Maak de groenten schoon en snijd deze in stukjes van ongeveer 1 centimeter.
- Doe deze samen met de blokjes seitan in de groentebouillon en laat deze pan ongeveer een uur zachtjes koken.
- Snijd de aardappelen in blokjes en voeg deze na ongeveer een half uur toe aan de bouillon.
- Snijd de ui en de prei in blokjes en braadt deze samen met wat olijfolie goudgeel en voeg ze toe.



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Vorbereiding: 15 min. | Bereiding: 60 min.



BERTYN

EIWITSHAKE

Met mango en ananas als smoothie

Dag 2 beginnen we met een makkelijk en snel ontbijt dat we gisteren avond hebben voorbereid.

WAT HEB JE NODIG?

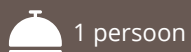
- 200 ml mineraal water (Pineo)
- 2 eetlepels Balance Delight (omega olie)
- 1 eetlepel kokosmeel
- 2 dadels
- 100 gram (bevroren) ananas
- 2 blaadjes verse munt
- ¼ mango

ZO MAAK JE HET:

- Doe alle ingrediënten, de avond ervoor, in een blender.
- Dinsdagochtend blender je de ingrediënten gedurende ca. 2 minuten en schenk je het in een glas of meeneem beker.
- Is de substantie aan de dikke kant? Voeg dan nog wat mineraalwater toe.
- Geniet van de proteïne smoothie!



#kookinspiratiezondervlees



1 persoon



Vorbereiding: 0 min. | Bereiding: 5 min.



BERTYN

MAALTIJDSALADE

Met quinoa, vol antioxidanten

Deze lunchsalade bereid je de voorgaande avond voor. Niet alleen makkelijk, maar zo trekken de smaken goed in elkaar. Deze salade is een mooie mix van eiwit, langzame koolhydraten en gezonde vetten.

WAT HEB JE NODIG?

- 65 gram quinoa
- 1/4 stronk broccoli
- 1 stengel bleekselderij, in kleine stukjes gesneden
- 1/4 potje zwarte uitgelekte olijven
- 1/4 potje zongedroogde tomaten
- 1/4 rode ui
- 3 eetlepels kappertjes
- potje artisjokharten (uitgelekt)
- 1 pakje schapenfeta

Voor de dressing:

- 1 kleine teen knoflook
- Een scheut Balance Delight (omega olie)
- een snufje Orac kruidenmix mild
- appelazijn
- sap en rasp van 1/4 citroen

ZO MAAK JE HET:

- Quinoa koken zoals op de verpakking staat en laten afkoelen.
- Broccoli en bleekselderij stomen en af laten koelen.
- Olijven, zongedroogde tomaatjes, ui, kappertjes en verse kruiden klein snijden.
- Vervolgens al deze ingrediënten plus de artisjok door elkaar mengen.
- In een lunchbox doen.



#kookinspiratiezondervlees



1 persoon



Vorbereiding: 20 min. | Bereiding: 40 min.



BERTYN

SPAGHETTI BOLOGNESE

Vegetarisch met seitan

Ook wel spaghetti Seitanese genoemd door het vegetarisch gehakt van Bertyn. Het gehakt van Bertyn is biologisch, heerlijk van smaak en textuur, vetarm, koolhydraatarm en eiwitrijk.

WAT HEB JE NODIG?

- 1 pak Veggie Gehakt
- 1/2 grote ui
- 1/2 rode paprika
- een scheut olijfolie extra vierge
- 1 teentje knoflook
- 1/2 eetlepel Immuno kruidenmix
- 2 grote tomaten
- 150 gram spaghetti

ZO MAAK JE HET:

- Maak het gehakt los zoals op de verpakking beschreven.
- Snijd de ui en de paprika in fijne halve ringen.
- Verhit een scheut olijfolie en bak hierin de ui- en paprikaringen.
- Plet de knoflook en voeg die toe als de groenten zacht zijn.

- Draai het vuur lager. Doe er de kruiden bij en laat zachtjes meestoven.
- Vergeet niet te blijven roeren, zodat de kruiden niet aanbranden.
- Meng de seitan onder de saus en laat zachtjes verder stoven.
- Snijd de tomaten in blokjes en doe ze erbij.
- Laat alles ongeveer 45 minuten pruttelen.
- Kook de spaghetti zoals op de verpakking.
- Breng op smaak met een beetje immuno kruiden.



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Vorbereiding: 5 min. | Bereiding: 50 min.



BERTYN

CHIA PUDDING

Gezond en lekker ontbijt met Cacao

Ook het ontbijt voor woensdag bereid je de voorgaande avond voor.

WAT HEB JE NODIG?

- 125 ml amandel-rijstdrank
- 2,5 eetlepels chia-zaad
- 2 eetlepels Cacao Kids & Sports
- ¼ mango (en/of wat besjes)

ZO MAAK JE HET:

- Voeg de Chia zaden, de amandel-rijstdrank en de Cacao Kids & Sports samen in een schaaltje of glazen bokaal met deksel.
- Meng het geheel goed door elkaar en laat het een nachtje wellen in de koelkast.
- 's Ochtends werk je dit gezonde ontbijt verder af met stukjes mango en /of besjes.
- Yummy!



#kookinspiratiezondervlees



1 persoon



Vorbereiding: 10 min. | Bereiding: 5 min.



BERTYN

PINDAPASTA - KOKOSPASTA

Veganistisch broodbeleg met kokosolie

Met dit recept maak je een super makkelijk en snel veganistisch brood beleg voor op je gezonde brood (vergeet niet een aantal sneetjes uit de vriezer te halen).

WAT HEB JE NODIG?

- 125 gram pinda cashew mix (pikant)
- 100 ml kokosolie

ZO MAAK JE HET:

- Maal pinda's of andere noten.
- Voeg de kokosolie toe.



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Bereiding: 10 min.



BERTYN

THAISE RODE CURRY

Met champignons en mungboonkiemen

Woensdag avond zetten we deze makkelijke en smaakvolle curry op tafel.

WAT HEB JE NODIG?

- 2 kopjes basmati rijst
- 2el rode currypasta (let op de ingrediënten, diverse merken gebruiken visolie)
- 1el extra virgin kokosolie
- 2 knoflookteentjes
- 250g bruine champignons
- 150g peulen
- 150g kiemen van mungbonen of andere kiemen
- 400ml romige kokosmelk
- 1tl ORAC botanico kruidenmix
- een scheutje sojasaus

ZO MAAK JE HET:

- Kook de basmati rijst zoals op de verpakking staat.
- De knoflook schoonmaken en in flinterdunne schijfjes snijden.
- Was de groenten en snij ze in gelijkmatig grote stukjes.

- De wok verhitten en de kokosolie in de wok doen. De knoflook kort aanbakken totdat hij goudbruin is.
- De champignons en peulen toevoegen en alles gedurende 5 minuten wokken.
- De rode currypasta met de kokosmelk kort met een mixer mengen en met het mengsel de groente afblussen.
- Alles gedurende 10 minuten bij gemiddelde temperatuur zachtjes laten koken. Daarna het fornuis uitzetten, de deksel op de pan doen en de Thaise curry tot het opdienen laten trekken.
- Roer de sojasaus, kruiden en kiemen door de curry en dien op met de rijst.



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Vorbereiding: 10 min. | Bereiding: 20 min.



BERTYN

MUFFINS MET KOKOS EN BOEKWEIT

Een bron van ijzer en magnesium

Tijdens het zachtjes laten koken van de curry, kan je deze muffins voorbereiden. Ideaal als on-the-go ontbijt

WAT HEB JE NODIG?

- ½ mango en wat besjes of bramen
- 250 gram boekweitmeel
- 2 eieren
- 150 ml amandel-rijstmelk
- 75 gram kokosbloesemsuiker
- 100 gram gesmolten boter
- 2,5 theelepel bakpoeder
- 2 theelepel kokosmeel

ZO MAAK JE HET:

- Leg wat fruit onderin je muffinvormpjes.
- De andere ingrediënten meng je kort door elkaar en verdeel je ook over de vormpjes.
- Bak gedurende 20 à 25 minuten in een oven op 180°C.
- Laat ze afkoelen, doe ze in een brooddoos, bewaar ze in de koelkast en je hebt een lekker en gezond ontbijt on-the-go.



#kookinspiratiezondervlees



6 stuks



Voorbereiding: 15 min. | Bereiding: 25 min.



BERTYN

SALADE À LA FRANÇAISE

(on the go)

Muffins in de oven? Fornuis met de curry erop uitgezet? Dan kan je nu je lunch voor donderdag voorbereiden.

WAT HEB JE NODIG?

- 60 gram sperziebonen
- 90 gram ijsbergsla
- bosje waterkers
- 200 gram artisjokhartjes
- 60 gram geitenkaas

Voor de vinaigrette:

- 2,5 eetlepels walnotenolie (Amanprana)
- 1 uitgeperste lookteen
- 1 theelepel Orac kruidenmix, mild
- 1 theelepel 4 algae kruidenmix
- zwarte verse gemalen peper

Versiering:

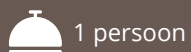
- 25 gram gehakte walnoten

ZO MAAK JE HET:

- Stoom de sperziebonen 5 minuten. Laat ze afkoelen en snijd ze.
- Doe de sla en waterkers in stukken. Snijd de artisjokhartjes in plakjes van 5 cm.
- Meng de sla, waterkers, artisjok, sperziebonen en geitenkaas.
- Maak de vinaigrette met de walnotenolie. Schep ze door de salade.
- Doe de salade in een lunchbox en zet in de koelkast.



#kookinspiratiezondervlees



1 persoon



Vorbereiding: 20 min. | Bereiding: 10 min.



BERTYN

3 KLEUREN PASTA

Met pesto saus en rawmezan

Met dit recept maak je zelf pasta van groenten. Heb je geen "Spirooli spaghetti slicer" en/of geen tijd om de 'spaghetti' zelf te snijden? Bij de meeste supermarkten vind je kant-en-klare groente spaghetti.

WAT HEB JE NODIG?

- 600gr Groente spaghetti of
 - 1 kleine courgette
 - 1 kleine zoete aardappel
 - 1 kleine koolrabi
- 1/2 bakje rucola
- 1/2 kop kleingesneden zongedroogde tomaten
- 1/2 eetl extra virgin olijfolie
- Snufje ORAC kruidenmix, mild

Rawmezan

- 1 kop pijnboompitten
- 1 kop edelgistingvlokken
- snufje ORAC kruidenmix, mild

Pesto saus

- 1/4 kop extra virgin olijfolie
- 1/2 kop pijnboompitten
- sap van 1/2 citroen
- 1 theel ORAC kruidenmix, mild
- 1/4 kop zongedroogde tomaten
- 1 middelgrote tomaat
- 1/2 grote bos verse basilicum



ZO MAAK JE HET:

- Gebruik kant-en-klare groente spaghetti of maak deze zelf:
 - Was en schil de courgette, zoete aardappel en koolrabi.
 - Draai met de "Spirooli spaghetti slicer" de pasta.
 - Knip de spaghetti met een schaar op de juiste lengte.
- Voeg de olijfolie en zout toe en masseer deze lichtjes in de pasta.
- Snij de rucola (niet al te fijn) en meng deze samen met de kleingesneden zongedroogde tomaatjes door de pasta.
- Blend alle ingrediënten voor de pesto saus tot een gladde massa.
- Indien de saus te dik is, voeg er een paar lepels water aan toe.
- Serveer de spaghetti met een pesto en garneer met de rawmezan.

#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Vorbereiding: 20 min.



BERTYN

NATUURLIJKE EIWIT SHAKE

van amandel-rijstfrank

De laatste dag van de werk week start je met een lekkere en natuurlijke eiwit shake. Uiteraard bereid je deze shake ook de voorgaande avond voor.

WAT HEB JE NODIG?

- 250ml amandel-rijstdrank
- 3 eetlepels Cacao Kids & Sports
- 50 gram seitan
(Veggie Protein Steak – Natur)
- 1 el rozijnen
- 1 el rauwe cacao
- 2 dadels

ZO MAAK JE HET:

- Doe alle ingrediënten, de avond ervoor, in een blender.
- Vrijdagochtend blender je de ingrediënten gedurende ca. 2 minuten en schenk je het in een glas of meeneem beker.
- Is de substantie aan de dikke kant? Voeg dan nog amandel-rijstmelk toe.
- Geniet van deze gezonde eiwitshake!



#kookinspiratiezondervlees



1 persoon



Vorbereiding: 5 min. | Bereiding: 2 min.



BERTYN

VEGETARISCH BROODBELEG

Met artisjok, mais en olijven

Haal de avond van te voren enkele sneden gezond brood uit je vriezer en maak dit snelle vegetarische broodbeleg voor een lekkere en simpele lunch op vrijdag.

WAT HEB JE NODIG?

- 100 gram cashewnoten
- 100 gram zwarte olijven zonder pit
- 100 gram maïs
- 100 gram artisjokharten
- 1 teentje knoflook
- ½ eetlepel ORAC kruidenmix, spicy
- 1 theelepel fleur de sel
- naar smaak olijfolie

ZO MAAK JE HET:

- Doe alle ingrediënten in een blender en mix op de laagste stand.
- Daarbij druppelsgewijs de olijfolie toevoegen totdat een grove pap ontstaat.
- Vervolgens de snelheid opvoeren en nog meer olijfolie toevoegen totdat een romige massa ontstaat.
- Doe het vegetarische broodbeleg in een potje en bewaar in de koelkast.



#kookinspiratiezondervlees



1 persoon



Vorbereiding: 5 min. | Bereiding: 10 min.



BERTYN

TRIO VAN GEVULDE GROENTEN

Met pompoen preisaus

Op vrijdagavond zin om wat langer in de keuken te staan?

WAT HEB JE NODIG?

Infoltini

- 1 aubergine
- 500 gram tomaten pulp
- ½ bol mozzarella
- 50 gram feta
- 15 gram parmezaan
- 25 gram cashewnoten
- 25 gram rozijnen
- 2 eetlepels rode palmolie
- 1 eetlepels volkoren paneermeel
- 1 teentje look
- geraspte schil van ½ citroen
- 1 takje verse munt
- ½ bosje bladpeterselie
- 1 ei

Savooipakketjes met bataat

- 4 mooie bladeren savooi kool
- 150 gram bataat (zoete aardappel)
- 100 gram bloemige aardappel
- 1 eierdooiers

Gevulde champignons met seitan

- 2 grote champignons (portobello)
- 100 gram seitan gehakt
- 25 gram zongedroogde tomaten
- 1/2 bol mozzarella
- Extra vierge Olijfolie

Pompoen- prei saus

- 100 gram pompoen
- 1 stronkje prei
- 100 cl soja room
- 1 kleine ui
- 1 teentje look
- 1 ½ cm gember
- ORAC kruidenmix

Zie de volgende pagina voor
de bereiding van het trio van
gevulde groente



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Vorbereiding: 50 min. | Bereiding: 80 min.



BERTYN

TRIO VAN GEVULDE GROENTEN

Met pompoen preisaus

ZO MAAK JE HET:

Infoltini

- Snijd de aubergines in lange plakken van ½ cm en bak ze in een beetje rode palmolie.
- Laat de plakken afkoelen en maak ondertussen de vulling.
- Snijd de mozzarella en meng met de rest van ingrediënten.
- Prak en meng alles goed door elkaar.
- Leg een beetje vulling op een aubergine plak (ongeveer 1 grote soeplepel).
- Rol de plak op en leg ze goed dicht tegen elkaar in een ovenschotel.
- Giet er de tomatenpulp over en breng op smaak met fleur de sel.
- Leg op ieder rolletje een plakje mozzarella en zet ½ uur in de oven.

Savooipakketjes met bataat

- Blancheer de koolbladeren beetgaar en snijd de dikke nerven eruit.
- Maak een puree van de bataat en de aardappelen, breng op smaak met extra vierge olijfolie, nootmuskaat, peper en fleur de sel. Zorg ervoor dat de puree niet te nat is.
- Meng de dooiers door de puree.
- Leg een beetje puree op een koolblad en rol het blad op.
- Bind het rolletje vast met een reepje geblancheerde prei.
- Zet de rolletjes recht in een ovenschaal en verwarm 15 min in de oven.

Gevulde champignons met seitan

- Haal de steel uit de champignon en hak de steel fijn, meng deze met het seitan gehakt en de gehakte zongedroogde tomaten.
- Doe de vulling in de champignonhoed en dek af met een plakje mozzarella.
- Zet 20 min in de oven.

Pompoen-prei saus

- Hak de ui fijn en fruit aan in rode palmolie samen met de look en de gember, snijd de pompoen in kleine blokjes en voeg dit toe aan de ui.
- Zet de pompoen net niet onder water en breng aan de kook tot de pompoen gaar is.
- Mix het geheel glad en voeg de room toe, snijd de prei in heel dunne reepjes en laat 1 minuut meekoken in de saus.
- Voeg eventueel nog wat water toe om de gewenste sausdikte te bekomen.
- Breng op smaak met de ORAC kruidenmix.



2 personen



Voorbereiding: 50 min. | Bereiding: 80 min.

#kookinspiratiezondervlees



BERTYN

HAVERMOUT

Recept met maca poeder

Start je zaterdag goed met dit gezonde en stevige ontbijt.

WAT HEB JE NODIG?

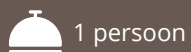
- 4 eetlepels havermout
- 200ml amandel-rijstdrank
- 1 theelepel walnootolie
- 1 theelepel amandelpasta
- 1/4tl maca poeder
- 1 snufje fleur de sel

ZO MAAK JE HET:

- Breng de amandel-rijstdrank aan de kook.
- Voeg de havermout toe en blijf goed roeren.
- Wanneer de havermout welt, voeg je de rest van de ingrediënten toe.
- Roer goed door en dien op.



#kookinspiratiezondervlees



1 persoon



Vorbereiding: 5 min. | Bereiding: 10 min.



BERTYN

ROMIGE PREISOEP

Met vegan kaas, seitan en cashewnoten

Een lekker verwarmend soepje voor tijdens de lunch op zaterdag.

WAT HEB JE NODIG?

- ½ pak seitan gehakt
- 250 gram uien
- 250 gram prei
- 750ml groentebouillon
- 100ml witte wijn
- 1 teentjesknoflook
- 75 gram gistvlokken
- 50 gram cashewnoten (een nacht ingeweekt)
- Een snufje peper
- Een snufje fleur de sel
- 1 theelepel ORAC kruidenmix, spicy
- 1 eetlepel rode palmolie

ZO MAAK JE HET:

- De uien en de prei schoonmaken en in fijne ringen snijden.
- Het gehakt van seitan kort aanbraden in de rode palmolie, vervolgens de groenten toevoegen en op een matig vuur ongeveer 20 minuten laten stoven.
- Blussen met de bouillon en de witte wijn en laten doorkoken.
- Daarna met de staafmixer bewerken tot de soep mooi romig is.
- Vervolgens de gistvlokken toevoegen, afkruiden met de ORAC-kruidenmix en opnieuw laten koken.



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Vorbereiding: 10 min. | Bereiding: 40 min.



BERTYN

VICIOUS VAMPIRE STEAK

Met groene asperges en witte wijn saus

Met dit recept mis je je (eventueel wekelijkse) steak absoluut niet!

WAT HEB JE NODIG?

- 1 pak Veggie Protein Steaks – Tarwe
- 400 gram verse groene asperges
- 1 teentje knoflook
- 2el verse tuinkers
- 100ml droge witte wijn
- 2el kokos-, olijf- en rode palmolie
- olijfolie
- 1tl amandelpasta
- Een snufje Fleur de Sel
- 3el ORAC kruidenmix, spicy

ZO MAAK JE HET:

- De groene asperges als het nodig is in stukjes snijden.
- De knoflook in flinterdunne schijven snijden.
- De seitan steaks uit de verpakking nemen en de marinade afgieten.
- Langs beide kanten insmeren met fleur de sel, 1el ORAC kruiden, en een paar druppels olijfolie

De groene asperges bakken:

- Een pan verhitten en 1 eetlepel van de kokos-, olijf- en rode palmolie toevoegen.
- Daarin de knoflook kort aanbakken en vervolgens de stukjes groene asperges toevoegen.
- Dit alles gedurende 5 min. bakken en vervolgens met witte wijn afblussen.
- Daarna alles nog gedurende 1 minuut in laten koken, met 2el ORAC kruiden en warm bewaren.

De seitan bakken:

- Verhit 1el kokos-olijf en rode palmolie.
- De seitan steaks bij een hoge temperatuur aanbakken in de pan.
- De seitan steaks uit de pan nemen en met de groene asperges en de kiemen op een bord decoreren.

De witte wijnsaus maken:

- De pan met een scheut witte wijn afblussen en dit kort laten koken.
- Daarna een theelepel amandelpasta toevoegen en eventueel een beetje water toevoegen.
- Dit mengsel met een garde goed roeren, met zout en wat kruiden aromatiseren en een kleine hoeveelheid van het mengsel over de twee porties verdelen.



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Voorbereiding: 15 min. | Bereiding: 20 min.



BERTYN

PANNENKOEK

Van Quinoa met appel en ahornsiroop

Met dit pannenkoek recept maak je een super lekker en gezond ontbijt. En zeg nou zelf... pannenkoeken maken (en eten) is toch altijd een klein feestje. Ideaal om de zondag mee te starten ;)

WAT HEB JE NODIG?

- 3 eieren
- 2 eigelen
- 1 liter rijstmelk
- 500 gram quinoameel
- snuifje fleur de sel
- 30 gram kokosbloesemsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- kaneelpoeder
- 2 appels (liefst geen zure appels)
- extra virgin kokosolie
- ahornsiroop

ZO MAAK JE HET:

- Klop de eieren en het eigeel goed los met 1/3 van de rijstmelk, doe er dan de rest van de melk bij en zeef er langzaam het quinoameel onder.
- De suiker, vanillesuiker en zout toevoegen en alles goed mengen tot een glad beslag.

- Was de appels, maak ze droog, verwijder het klokhuis met een appelboor, en snij ze in dunne, ronde schijven.
- Bak de appels kort aan in een beetje kokosolie en overstrooi ze tijdens het bakken met een beetje kaneelpoeder en rietsuiker zodat ze mooi kleuren en karamelliseren.
- Schep ze uit en hou apart.
- Maak je pan zuiver, laat er een klein klontje kokosolie in verhitten en schep er een dun laagje beslag in.
- Even laten bakken, enkele schijven gebakken appels erop en weer een dun laagje beslag. Op laag vuur bakken en omkeren.
- Dien op met ahornsiroop.



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Vorbereiding: 20 min. | Bereiding: 15 min.



BERTYN

MANITOBA SEITAN BURGER

Met volkoren broodje

Een snelle en makkelijke burger met volkoren broodje.

WAT HEB JE NODIG?

- 2 volkoren broodjes
- ½ rode ui
- enkele blaadjes sla
- ketchup
- mosterd
- 2 Veggie Protein Steaks – Natur
- 1 tomaat
- 2 plakjes kaas
- ½ komkommer
- kokosolie

ZO MAAK JE HET:

- Snijd de volkoren broodjes in 2.
- Snijd de ui in ringetjes. Je kunt de ui rauw gebruiken of je kunt deze karameliseren in een beetje kokosolie op een zacht vuurtje.
- Snij de tomaat & komkommer in dunne plakjes.
- Bak de seitan krokant in kokosolie.
- Neem de onderste helft van het volkoren broodje, leg hierop een blaadje sla, een plak seitan, twee schijfjes tomaat en komkommer.
- Leg hierop een plakje kaas en verwarm dit broodje even in de oven tot de kaas gesmolten is.
- Neem de bovenste helft van het broodje, besmeer deze met een beetje mosterd en ketchup. Leg dit bovenop de gesmolten kaas en klaar is je seitan burger !



#kookinspiratiezondervlees



2 personen



Vorbereiding: 10 min. | Bereiding: 5 min.



BERTYN

LASAGNE

Vegetarisch met seitangehakt

Met dit recept maak je een vegetarische variant van de klassieke lasagne. Lasagne is echt comfort food: rustgevend en hartverwarmend. Ideaal voor op zondagavond.

WAT HEB JE NODIG?

- 250 gram volkoren lasagneblaadjes
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 el olijfolie
- 125 gram mozzarella
- 100 gram pikante geraspte kaas
- Fleur de sel, naar smaak
- 1 pak Veggie Seitan Gehakt
- Zwarte peper
- Een snufje Immuno kruidenmix

Voor de tomatensaus

- 1 grote ui
- 1 rode paprika
- een scheut olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 el Immuno kruidenmix
- 4 grote tomaten
- een snufje fleur de sel

ZO MAAK JE HET:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snijd de aubergine en courgettes in plakken en grill ze in een grillpan met een beetje olijfolie.
- Zorg dat de aubergine goed gaar gebakken is.
- Maak een tomatensaus zoals beschreven bij het recept van de Spaghetti Seitanese.
- Snijd de mozzarella in plakjes.
- Leg de lasagneblaadjes, de tomatensaus en de groenten afwisselend in laagjes met de plakjes mozzarella in een ingevette ovenschaal.
- Eindig met een laagje groenten.
- Verdeel de kaas eroverheen.
- Bak de lasagne ongeveer 45 minuten in de oven op 180 °C.



#kookinspiratiezondervlees



4 personen



Vorbereiding: 30 min. | Bereiding: 50 min.



BERTYN

BOODSCHAPPENLIJST

Alles voor een week zonder vlees

We hebben de boodschappenlijst ingedeeld in de volgende categorieën: Groente, fruit, kruiden & specerijen, olie & sauzen, noten & zaden, conserven, pasta- rijst & wereldkeuken, vleesvervangers, bakproducten, dranken, Brood en zuivel.

Producten aangeduid met het Amanvida logo  zijn **online te bestellen** via de webshop **amanvida.eu**

GROENTE

- | | |
|---|--|
| ☐ 2 rode uien | ☐ 2 rode paprika |
| ☐ 4 uien | ☐ verse tuinkers |
| ☐ 1 bol (knof)look | ☐ 4 bladeren savooikool |
| ☐ stuk gember | ☐ 100 gram pompoen |
| ☐ 2 aubergines | ☐ 4 aardappelen |
| ☐ 3 wortelen | ☐ 2 courgettes |
| ☐ 3 stengels bleekselder | ☐ 1 zoete aardappel |
| ☐ 1/4 broccoli | ☐ 600 gram groente spaghetti of |
| ☐ 310 gram sperziebonen | ☐ 1 courgette, |
| ☐ 90 gram ijsbergsla | ☐ 1 zoete aardappel, |
| ☐ 1 bosje waterkers | ☐ 1 koolrabi |
| ☐ zakje/bakje rucola | ☐ 150 gram Kiemen van mungbonen |
| ☐ 8 tomaten | ☐ 150 gram peulen |
| ☐ 1 komkommer | ☐ 2 portobello (champignons) |
| ☐ 500 gram prei | ☐ 250 gram bruine champignons |
| ☐ 400 gram groene asperges | |

FRUIT

- ☐ 1 banaan
- ☐ 3 appels
- ☐ 1 doosje bessen/bramen/aardbeien
- ☐ 100 gram (bevroren) ananas
- ☐ 1 mango
- ☐ 2 citroenen

VLEESVERVANGERS

- ☐ 2x Seitan Steak Natur 
- ☐ 1x Teriyaki Protein Tops 
- ☐ 1x Veggie Protein Steak – Tarwe 
- ☐ 2x Veggie Gehakt 

CONSERVEREN

- ☐ 370 gram artisjokharten
- ☐ 100 gram mais
- ☐ potje kappertjes 
- ☐ 2 potjes zwarte olijven 
- ☐ potje amandel pasta 
- ☐ klein blikje kidneybonen
- ☐ 2 potje zongedroogde tomaten 

PASTA, RIJST WERELDKEUKEN

- ☐ 2x 400ml romige kokosmelk 
- ☐ 2 kopjes basmati rijst
- ☐ 250 gram volkoren lasagne bladeren
- ☐ 65 gram quinoa
- ☐ 30 gram havermout
- ☐ 150 gram gedroogde spaghetti

NOTEN & ZADEN

- ☐ 4 dadels
- ☐ 6 amandelen
- ☐ 1 paranoot
- ☐ 35 gram walnoten
- ☐ 1 eetl pompoenpitten
- ☐ 145 gram rozijnen
- ☐ 125 gram pinda cashew mix (pikant)
- ☐ 175 gram cashewnoten
- ☐ pijnboompitten

#kookinspiratiezondervlees



BOODSCHAPPENLIJST

Alles voor een week zonder vlees

BAKPRODUCTEN

- ☐ 250 gram boekweitmeel
- ☐ 500 gram quinoameel
- ☐ 200 gram 9-granen meel
- ☐ 2 tl kokosmeel 
- ☐ 800 gram gistvlokken
- ☐ 1 eetl volkoren paneermeel
- ☐ 2.5 tl bakpoeder
- ☐ zakje vanillesuiker
- ☐ rauwe cacao 
- ☐ 310 gram kokosbloesemsuiker 
- ☐ 1 lepel lijnzaad
- ☐ 2,5 eetl chia zaad
- ☐ 200 gram tarwekiemen 
- ☐ ahornsiroop 
- ☐ potje agavestroop/honing

BROOD

- ☐ 2 volkoren broodjes

DRANKEN

- ☐ 200ml witte wijn
- ☐ 1x sports & kids 
- ☐ 1 fles pineo (mineraalwater) 

ZUIVEL

- ☐ 1L amandel-rijstmelk 
- ☐ 1L rijstmelk 
- ☐ pakje schapenfeta
- ☐ 12 eieren
- ☐ 100 gram boter
- ☐ 250 gram kwark
- ☐ 60 gram geitenkaas
- ☐ 2 plakjes kaas
- ☐ 15 gram parmezaan
- ☐ 100 gram pikante geraspte kaas
- ☐ 100 cl sojaroom 
- ☐ 3 bollen mozzarella

KRUIDEN & SPECERIJEN

- ☐ kaneelpoeder 
- ☐ zwarte peper 
- ☐ groentebouillon
- ☐ 2 el rode currypasta
- ☐ 1 gram spirulina 
- ☐ 1 gram chlorella 
- ☐ 0.25 tl maca poeder
- ☐ basilicum
- ☐ verse munt
- ☐ bieslook
- ☐ paprika poeder
- ☐ 1x Fleur de sel 
- ☐ 1x ORAC kruidenmix, mild 
- ☐ 1x ORAC kruidenmix, spicy 
- ☐ 1x Immuno kruidenmix 
- ☐ 1x 4-algae kruidenmix 

#kookinspiratiezondervlees



Recepten voor een

WEEK
ZONDER
VLEES

Vaker vegetarische koken?

Ontdek onze recepten op
bertyn.eu en amanprana.eu



 **BERTYN**