



Vegan uit de EcoStoof®

Caro Niestijl & Iris van de Graaf

Inhoud

Klik op onderstaande hoofdstukken of recepten om naar de betreffende pagina te gaan.

[Inleiding 4](#)

[Hoe werkt de EcoStoof®? 6](#)

[Veelgestelde vragen 10](#)

[Groente recepten 13](#)

[Shiitake stoofpot 17](#)

[Wortelsoep 21](#)

[Mulligatawny 25](#)

[Pastinakensoep 31](#)

[Pompoensoep 35](#)

[Granen recepten 37](#)

[Hongaarse goulash 41](#)

[Seitan zelf maken 45](#)

[Risotto 49](#)

[Paella 55](#)

[Orzo 59](#)

[Aspergerisotto 63](#)

[Bonen recepten 65](#)

[Minestrone 69](#)

[Griekse stoofpot 73](#)

[Humous 77](#)

[Lupine snack 83](#)

[Zoete bonenstoof 87](#)

[Linzen recepten 89](#)

[Linzencurry 93](#)

[Pompoenstoof 97](#)

[Thaise linzensoep 103](#)

[Harira 107](#)

[Salade recepten 109](#)

[Bonensalade 113](#)

[Poké bowl 117](#)

[Groenten: de basis 119](#)

[Bonen en linzen: de basis 121](#)

[Granen: de basis 123](#)

[Colofon 125](#)



Wortelsoep

VEGANISTISCH

Met gember en kokos

5 min



30 min



4 PERSONEN

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 grote ui, in stukjes gesneden
- 500 gram wortelen, in kleine stukjes gesneden
- 1 stuk gember van 5 cm, grof geraspt
- 750 ml groentebouillon
- 400 ml fairtrade kokosmelk
- 1 limoen, geperst
- 100 gram geroosterde amandelen
- 1 bosje koriander als garnering
- versgemalen peper en zout

Bak de stukjes ui in de olie goudgeel.

Voeg de wortelen en gember toe en bak 2 minuten mee.

Voeg de bouillon en kokosmelk toe en breng aan de kook.

Kook het gerecht 5 minuten en zet 30 minuten in de EcoStoof®.

Pureer de soep met een staafmixer.

Garneer met de geroosterde amandelen een wat blaadje koriander.

Risotto

