



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
Gebruikte symbolen	8
De basis	9
Veelgestelde vragen	10

Groente	13
Shiitake stoofpot	17
Wortelsoep	21
Mulligatawny	25
Mchicha wa Nazi	29
Pastinakensoep	35
Pompoensoep	39

Granen	41
Hongaarse goulash	45
Seitan zelf maken	49
Risotto	53
Arroz con Verduras	57
Paella	61
Orzo	65
Aspergerisotto	69

Bonen	71
Minestrone	75
Griekse stoofpot	79
Humous	83
Lupine snack	89
Zoete bonenstoof	93
Toscaanse stoof	95

Linzen	97
Linzencurry	101
Pompoenstoof	105
Thaise linzensoep	111
Rijk gevulde Harira	115

Salade	117
Bonensalade	121
Poké bowl	125

Groenten: de basis	126
Bonen en linzen: de basis	128
Granen: de basis	130

Colofon	133
Bezoek onze shop	134
Schrijf je in	135





Wortelsoep

VEGANISTISCH

Met gember en kokos

5 min



30 min



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.

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

Risotto

