

VEGA MET SHANE



40 STAP-VOOR-STAPRECEPTEN VOOR HET HELE GEZIN



SHANE KLUIVERT



Nog meer leuke recepten maken? Kijk dan ook eens in mijn eerste kookboek *Koken met Shane*.

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmosuitgevers  shanekluivert

Eerste druk, 2020

© 2020 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Tekst en receptuur: Shane Kluivert i.s.m. Nino Wilkes

Culinaire redactie: Julia Hulleman

Eindredactie: Eva Reinders

Projectbegeleiding: Dorette Kostwinder

Fotografie: Mitchell van Voorbergen

Styling: Alexandra Hereijgers (alexstyling)

Vormgeving en omslagontwerp: Dana Dijkgraaf Design

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7874 3

ISBN e-book 978 90 215 7875 0

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

VEGA MET
SHANE
SHANE KLUIVERT

**40 STAP-VOOR-STAPRECEPTEN
VOOR HET HELE GEZIN**

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Hey daar! Ik ben Shane Kluivert **7**

Goed om te weten **9**

Keukengereedschap **10**

SOEPEN

Courgette-preisoep **14**

Tomatensoep met venkel **18**

Misosoep **22**

Broccolisoeep **26**

Pompoensoep met linzen **30**

LUNCH

Avocado-toast met gepocheerd ei **36**

Springrolls met chilisaus **40**

Spaanse tortilla met spinazie **44**

Broodje gevuld met ei **48**

Caprese **52**

Vegan clubsandwich met
zelfgemaakte chips **54**

Burratasalade **60**

SNACKS

Tortillachips met guacamole **64**

Tropische fruitsalade **68**

Patatas bravas **72**

Tempura van sperziebonen **76**

Bruschetta **80**

SUPER
LEKKER!

BRUSCHETTA

CAPRESE

INHOUD

HOOFDGERECHTEN

Rijst met tomatensaus, gebakken
banaan en een eitje **86**

Poké bowl **90**

Chili met bruine bonen **94**

Pizza Margherita **96**

Vega taco's **100**

Ravioli met romige spinaziesaus
uit de oven **104**

Geroerbakte groentes met zoete saus
en rijst **108**

Fajita's van geroosterde paprika **112**

Gevulde courgette met quinoa **114**

Gegrilde wintergroentes met appel **118**

Gegrilde aubergineburger met miso **122**

Kikkererwten in tomatensaus met rijst **126**

Pita's met vegetarische shoarma **130**

Sesamnoedels met Aziatische groentes **132**

Groentespiesjes van de barbecue
met smokey ketchup **136**

Zoete-aardappelcurry met
naanbrood **140**

Pastasalade met groene asperges **144**

Pasta arrabiata **148**

PASTASALADE



ZOET

Cheesecakecups met passievrucht **154**

Bananen-chococake **158**

Citroenen gevuld met citroenijs **162**

Wafels met roodfruitsaus **166**

Zelfgemaakte limonadesiroop **170**

POMPOENSOEP
MET LINZEN



REGISTER 174

BANANEN-CHOCOCAKE





HEY DAAR! IK BEN SHANE KLUIVERT.

Je kent me misschien van mijn vorige boek, *Koken met Shane*. Ik vond het toen zo cool dat er opeens een boek in de winkel lag met mijn gerechten! Ik was eigenlijk niet van plan om nóg een boek te maken, maar door corona had ik ineens heel veel tijd.

Online lessen, geen voetbal... maar daardoor tijd genoeg om samen met mijn familie de keuken in te duiken, zoals met mijn broer Nino, die je hiernaast op de foto ziet.

Thuis eten we vaak vegetarisch en al ben ik geen vegetariër, ik vind het wel superlekker om vega te eten. Daarnaast is het ook nog eens goed om minder vlees en vis te eten, voor jezelf, voor de dieren én de natuur. Ik wil je laten zien dat het een makkie en lekker is om je favoriete gerechten ook eens zonder vlees en vis te maken. Want het is echt easy!

Wil jij ook vaker vega eten? Of je ouders verrassen met nieuwe kookspektakels? Dan is dit boek voor jou! Ik heb heel veel lekkers bedacht voor de lunch en het avondeten, maar ook meer dan genoeg voor als je zin hebt in een snack, iets zoets of als je gewoon dorst hebt.

*Groetjes!
Shane*





GOED OM TE WETEN

Koken is natuurlijk superleuk om te doen, maar veiligheid en hygiëne zijn daarbij ook heel belangrijk. Een paar tips:

- Was voordat je gaat beginnen met koken je handen goed met zeep.
- Een ongelukje zit in een klein hoekje, dus kook altijd samen met een van je ouders of zorg ervoor dat ze dicht in de buurt zijn.
- Pas op met messen. Messen zijn hartstikke scherp, dus houd ze altijd bij het handvat vast en vraag je ouders om hulp als je veel of moeilijke dingen moet snijden. Stop de messen direct in de vaatwasser of leg ze in de gootsteen als je klaar bent met snijden. Er zijn ook speciale koksmessen voor kinderen te koop.
- Een mandoline is handig om groentes in dunne plakjes te snijden, maar ook een mandoline is heel scherp. Let dus goed op je vingers. Bij de meeste mandolines zit een beschermkap, dat is superhandig want zo kunnen je vingers er niet tussen komen.
- Dat geldt ook voor raspers: let op je vingers!
- Gebruik altijd ovenwanten als je iets uit de oven haalt of als je een warme pan van het vuur moet halen. Pas ook op met de deksels van de pannen, want die kunnen heet worden.
- Frituren doe je in hete olie en daar moet je heel erg mee oppassen. Doe dit dus nooit alleen! En zet tijdens het frituren de afzuigkap uit.
- Ik gebruik voor mijn recepten maatlepels, maar mocht je deze niet hebben, dan kun je voor een eetlepel een normale lepel gebruiken, waarmee je bijvoorbeeld soep eet. Een theelepel is een klein lepeltje. Je kunt het ook afmeten: 1 eetlepel is 15 milliliter en 1 theelepel is 5 milliliter.

SOEPEN



ER ZIJN ECHT ONTELBAAR VEEL SOEPEN!
JE KUNT SOEP VOOR HET AVONDETEN MAKEN
EN DE VOLGENDE DAG ALS LUNCH ETEN.
OF PRECIES ANDERSOM.



COURGETTE-PREISOEP

14



TOMATENSOEP MET VENKEL

18



MISO SOEP

22



BROCCOLISOEP

26



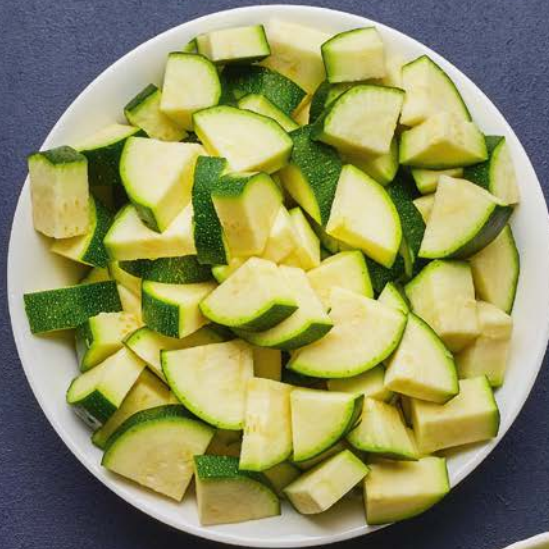
POMPENSOEP MET LINZEN

30

YOGHURT



COURGETTE



GROENTE-
BOUILLON-
BLOKJE



KNOFLOOK



OLIJFOLIE



PEPER &
ZOUT



DILLE



PREI

COURGETTE-PREISOEP

Ik vind prei echt megalekker: als dungseden ringetjes in een salade, in plaats van gebakken ui op een burger... maar zeker ook in deze soep!

VOOR

4 personen



BEREIDINGSTIJD

25 minuten



INGREDIËNTEN

1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook,
gepeld en fijngehakt
2 courgettes, in blokjes
2 preien, in dunne
ringen
1 groentebouillonblokje
20 g dille, fijngehakt
100 g yoghurt
peper en zout

WAT HEB JE NOG MEER NODIG?

soeppan
staafmixer



1

Verhit de olijfolie in een soeppan. Bak hierin de knoflook tot deze lekker begint te ruiken.

2

Voeg de courgette en de prei toe en bak 5 minuten mee.



3

Breng 1 liter water aan de kook en los het groentebouillonblokje daarin op.



TIP!

ALS JE DE YOGHURT
VERVANGT DOOR
EEN PLANTAARDIGE
VARIANT
(BIJVOORBEELD
KOKOSYOGHURT),
DAN EET JE NIET
ALLEEN VEGA MAAR
ZELFS VEGAN!

4

Doe de groentebouillon en de helft van de dille in de pan. Laat de soep op laag vuur met de deksel op de pan 10 minuten doorkoken.



5

Pureer de soep met een staafmixer. Breng de soep op smaak met een beetje peper en zout.

6

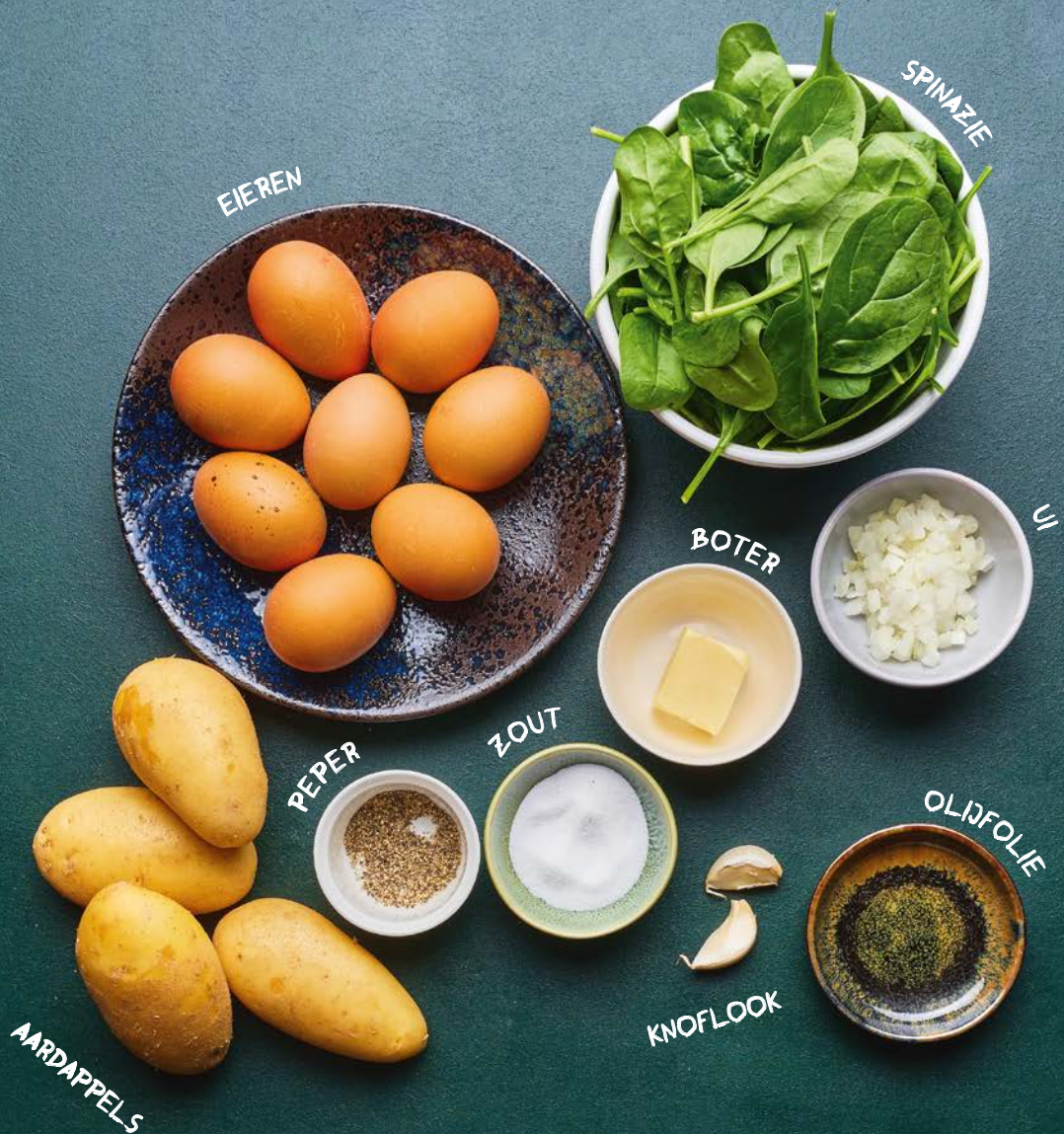
Schep de soep in kommen. Schep in elke kom een lepel yoghurt en strooi er nog wat dille overheen.



TIP!

HOUD EEN KEUKENPAPIERTJE OF SCHONE THEEDOEK IN DE BUURT VOOR ALS JE WAT DRUPPELS KNOEIT OP DE RAND VAN JE KOM. ZO VEEG JE DIE SPETTERS ER ZO AF EN KUN JE DE SOEP HEEL NETJES SERVEREN.





SPAANSE TORTILLA MET SPINAZIE

.....

Een Spaanse tortilla is eigenlijk een dikke omelet met plakjes aardappel. Een tortilla omdraaien in de pan is heel moeilijk, daarom doe ik hem in de oven.

VOOR

4 personen

**BEREIDINGSTIJD**

60 minuten

**INGREDIËNTEN**

4 middelgrote
aardappels
1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook,
gepeld en fijngehakt
1 ui, gesnipperd
200 g verse spinazie,
grof gehakt
8 eieren
olie of boter om in
te vetten
peper en zout

**WAT HEB JE NOG
MEER NODIG?**

oven
kaasschaaf of
mandoline
koekenpan
ronde ovenschaal
mengkom + garde

1

Verwarm de oven voor op 180 °C.

2

Schil de aardappels
en schaaft ze met een
kaasschaaf of een
mandoline in dunne
plakjes. Gebruik altijd
het beschermkapje van
de mandoline!

**3**

Verhit 1 eetlepel olie
in een koekenpan.
Bak de knoflook en
de ui kort. Doe dan
de aardappelschijfjes
erbij en bak ze
10 minuten mee.

**4**

Vet een ronde ovenschaal
in met olie of boter.





5

Schep de helft van de knoflook, ui en aardappelschijfjes uit de pan in de schaal. Doe daarna de helft van de spinazie in de schaal. Doe de rest van de knoflook, ui en aardappelschijfjes op de spinazie, en leg daar de rest van de spinazie op.

6

Klop met een garde of vork de eieren los in de mengkom en schenk ze in de ovenschaal. Strooi er peper en zout overheen.



7

Bak de tortilla in het midden van de oven in 25 minuten goudbruin en gaar.

TIP!

**EET ER LEKKER VERS
STOKBROOD MET AIOLI BIJ.**



TIP!
IK VIND TORTILLA LEKKER
MET SPINAZIE, MAAR
MET TOMAAT IS HIJ OOK
FANTASTISCH.





CHEESECAKECUPS MET PASSIEVRUCHT

.....

Mijn vader is echt dol op deze cheesecake met passievrucht in een glaasje.
Al vindt hij eigenlijk alles lekker wat zoet is, haha!

VOOR

4 personen

**BEREIDINGSTIJD**

10 minuten

+ 1 uur wachten

**INGREDIËNTEN**

100 g biscuitjes

50 g gesmolten boter

200 g roomkaas

50 g yoghurt

Griekse stijl

25 g poedersuiker

2 passievruchten

**WAT HEB JE NOG
MEER NODIG?**

keukenmachine

mixer + mengkom

**1**

Maal de biscuitjes helemaal fijn in de keukenmachine. Doe de gesmolten boter erbij en maal nog 1 minuut.

2

Verdeel het koekjesmengsel over 4 mooie glaasjes. Druk het goed aan met de achterkant van een lepel. Zet de glaasjes in de koelkast tot je ze gaat vullen.

**3**

Doe de roomkaas, yoghurt en poedersuiker in een mengkom. Mix alles met de mixer tot alle ingrediënten gemengd zijn.



4

Schep de roomkaasvulling
boven op de koekjesbodem.



5

Snijd de passievruchten
door de helft en haal met
een lepel de zaadjes uit de
passievrucht. Schep deze
op de roomkaasvulling.

TIP!

IN PLAATS VAN PASSIEVRUCHTEN OP
DE BOVENKANT, KUN JE OOK EEN
AARDBEIENSAUSJE MAKEN. DOE HIERVOOR
EEN PAAR HANDJES AARDBEIEN MET WAT
WATER IN EEN PANNETJE EN PRAK ZE FIJN
ALS ZE HEEL ZACHT ZIJN.

6

Zet de cheesecakecups nog
minimaal 1 uur in de koelkast
voordat je ze serveert.

TIP!
IN PLAATS VAN GEWONE
BISCUITJES KUN JE NATUURLIJK
OOK JOUW FAVORIETE KOEKJES
GEBRUIKEN.



40 VEGA RECEPTEN STAP VOOR STAP VOOR HET HELE GEZIN

Als kookliefhebber en voetballer weet Shane Kluivert dat maaltijden lekker én gezond moeten zijn. In *Vega met Shane* deelt hij 40 recepten, waarmee je makkelijk de heerlijkste vegetarische gerechten maakt. Want lekker en gezond, dat kan zeker zonder vlees of vis.

VOOR ALLE JONGE CHEFS VAN NEDERLAND EN VLAANDEREN, FLEXITARIËRS, SPORTERS ÉN PAPA'S EN MAMA'S DIE MET EN VOOR HUN KIDS KOKEN: DIT IS JULLIE BOEK!

Shane Kluivert (2007) voetbalt in het jeugdelftal van FC Barcelona en is gek op lekker eten én koken. Via YouTube en Instagram laat hij zien hoe leuk koken is. *Vega met Shane* is zijn tweede boek, eerder maakte hij al *Koken met Shane*.



9 789021 578743

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen