

het gerecht
plantaardig





“Er is een beweging
aan de gang om bewuster
om te gaan met voeding
voor een betere gezondheid
en voor de bescherming
van onze planeet.”



het gerecht

~
plantaardig

Wat staat er in je voorraadkast
en je ijskast om
plantaardig te koken?

~

Welke smaakmakers kan je zelf maken?

~

Plantaardige zuivel?

~

Hoe maak je een plantaardige versie
van Tomaat Mozzarella?

~

Met welke ingrediënten breng je
de smaken uit de zee
in een plantaardig gerecht?

~

Hoe maak je een steak tartaar
zonder vlees?

HET GERECHT Plantaardig

gaat een stap verder dan zijn voorganger
DE BASIS Plantaardig. Alle basiskennis
wordt in dit boekje toegepast tot
volwaardige bereidingen.

~

We tonen haalbare gerechten om dagelijks
klaar te maken. Je leert hartig broodbeleg
maken. Er wordt veel aandacht besteed aan
allerlei salades, groentebereidingen, pasta,
tofu- en rijstgerechten. Dé klassiekers
waaronder de hamburger, vol-au-vent
en balletjes in tomatensaus krijgen een
versie zonder vlees. Het boekje is zodanig
opgebouwd dat je meerdere combinaties
van gerechten kan maken.

“Dit boekje brengt je een stap verder om
dagelijks plantaardig te koken.”

Bouillabaisse van venkel

VOOR 4 PORTIES: 2 venkelknollen, 1 ui, 2 stengels selder, 4 jonge wortels, 1 chilipeper, 250 g tomaten uit blik, 2 teentjes knoflook, 1 eetlepel tomatenconcentraat, scheutje olijfolie, 800 ml groentebouillon, 15 cl droge witte wijn, 5 g venkelzaad, 6 saffraandraadjes (30 minuten geweekt in 50 ml koud water), 4 eetlepels gedroogde dulse, 4 eetlepels gedroogde wakame

Snij de ui, de knoflook, de selder, de rode peper en de wortels in fijne stukjes. Snij de venkel in partjes, hou eventueel het groen opzij om het gerecht af te werken.

Stoof alle groenten aan in olijfolie en voeg venkelzaad, zeewier en tomatenconcentraat toe.

Blus na een 5-tal minuten met witte wijn en laat de alcohol uitdampen.

Bevochtig vervolgens met groentebouillon en voeg de saffraan toe. Laat een half uur garen op een zacht vuur. Je kan deze bereiding onmiddellijk serveren, maar ze wordt nog beter na een nachtje in de koelkast.

Tip

Servere met gekookte aardappelen, rode linzen (zoals in het voorbeeld), witte bonen of gewoon wat zuurdesembrood en rouille (DE BASIS Plantaardig p. 166).





Bloemkoolsteak ~ Tartaar van rode biet
Gebakken radijssalade met gember ~ Gewokte broccolini



Alle beschrijvingen en recepten worden op een eenvoudige manier
verklaard door chef Pieter-Jan Lint en geïllustreerd
door culinair fotograaf Tony Le Duc.

Meer informatie over de auteurs en over het boekconcept
vind je op www.plantaardigkoken.be

“Met Het Gerecht Plantaardig kook je
volwaardige gerechten met natuurlijke ingrediënten.”



HET GERECHT Plantaardig is het tweede deel in de reeks en samen met DE BASIS Plantaardig baseert het boekje zich op een veranderend voedingspatroon zonder dierlijke producten. Het boekje vertelt je alles wat je moet weten om iedere dag volwaardige plantaardige gerechten te maken die ons klassiek smaakpatroon evenaren.

HET GERECHT Plantaardig
ISBN: 978 94 90028 91 6
Verkoopprijs: €34,95

DE BASIS Plantaardig (tweede druk)
ISBN: 978 94 90028 90 9
Verkoopprijs: €34,95

Auteur: Pieter-Jan Lint
Fotograaf: Tony Le Duc
Artistiek leider: Oeyen & Winters
Vormgever: Siebe Le Duc
Eindredacteurs:
Caroline Coppens & Wim Heirbaut

Formaat: 120 x 160 mm
Pagina's: 352
Uitvoering:
Gekartonneerde diepgroene linnen cover met diepdruk, leeslint en goud op snede
Illustraties: 170 kleurenfoto's
Taal: Nederlands

Bestellingen en distributie

Heb je een aansluitingsnummer bij Centraal Boekhuis? Dan kan je je exemplaren rechtstreeks bij CB online bestellen.

~

Heb je geen aansluitingsnummer bij Centraal Boekhuis?

Voor Vlaanderen kan je bestellen bij New Book Collective via e-mail: hilde@newbookcollective.com suzy@newbookcollective.com

Voor Nederland kan je bestellen bij New Book Collective via e-mail: verkoop@newbookcollective.com of telefonisch: 00 31 (0) 20 226 0238

~

HET GERECHT Plantaardig verschijnt op 9 september 2024.



Minestrone bv
Floralaan 21
2640 Mortsel (Antwerpen)
België
Btw nr: BE0474 117 093

~

www.minestrone.be