

Jason Tjon Affo

VEGAN
SOUL FOOD

60 KLEURRIJKE RECEPTEN



BECHT



INHOUD

7

Voorwoord

8

Vegan soul food

10

Nooit meer misgrijpen

14

Alles over kleurrijk eten

26

Voor de ochtend en de middag

50

Blijf warm met deze soepen en curry's

74

Waar is dat feestje?

108

Kom maar aan tafel!

138

Dit wil je erbij

166

Sweet treats

188

Net dat beetje extra

210

Register



VOORWOORD

Tijdens zijn zoektocht naar een gezondere en energiekere levensstijl kwam comfortfoodchef, blogger en fotograaf Jason Tjon Affo in aanraking met veganisme. Inmiddels zes jaar vegan, kennen we Jason vooral van de prachtige foto's op zijn Instagramkanaal @theindigokitchen, waarop hij zijn kleurrijke gerechten en food for thought met ons deelt. Geïnspireerd door zijn Surinaamse roots en gerechten uit de wereldkeuken laat hij ons zien dat veganistisch eten onweerstaanbaar aantrekkelijk kan zijn. En dat niet alleen; Jasons exotische gerechten zijn eenvoudig te maken, gezond en overheerlijk! Geniet van de 60 toprecepten voor comfortfood in dit boek, voor elke mood en voor het hele jaar door, en van heel veel inspiratie en praktische tips. Life is a party.

'Nadat ik meer leerde over de gigantische voedselindustrie en de invloed die onze voeding op ons lichaam en het milieu heeft, besloot ik mijn levensstijl te veranderen en veganist te worden. In deze periode leerde ik experimenteren met verschillende ingrediënten en kleuren. Eten moet voor mij vooral goed op smaak zijn en aantrekkelijk gepresenteerd. Dankzij mijn nieuwe eetgewoontes voelde ik me bovendien al snel energiever en gezonder. Dit wilde ik met de wereld delen. Mijn missie om gezonde gerechten zonder stoffig imago te delen met mijn familie en vrienden was geboren. Ook werd ik door deze mentale en fysieke shift maatschappelijk bewuster en ging ik mij beetje bij beetje steeds meer inzetten voor sociaal-maatschappelijke problemen. Het is tegenwoordig mijn missie om te staan voor het welzijn van dieren en mensen. Hiervoor gebruik ik mijn stem, eten en een beetje creativiteit. Via mijn blog, Instagramkanaal en workshops probeer ik mensen samen te brengen en belangrijke onderwerpen aan te snijden.'

Soso lobi!



VOOR DE OCHTEND EN DE MIDDAG

Van een sandwich tot een kruidige granola: met de recepten in dit hoofdstuk maak je in een handomdraai de lekkerste ontbijtjes en lunches. Of je nu op zoek bent naar een snelle bite of echt wilt uitpakken. Of je nu meer van zoet houdt of van hartig of een beetje van beide, je vindt het hier allemaal. Van een warme havermoutpap met bessen voor de snelle ontbijter tot een mega kleurrijke comfortbowl. Met deze recepten kun je eindeloos variëren.

Wanneer je eenmaal je eigen granola gebakken hebt, koop je het nooit meer klant-en-klaar in de winkel. Deze versie heeft een gouden glow door de gemalen kurkuma en is door de krachtige spices extra comforting. Varieer eindeloos met smaken en kleuren.

GOLDEN GRANOLA

Voor 8 porties

Bereidingstijd 60 minuten

Nodig: ovenschaal van 36 x 25 cm



INGREDIËNTEN

450 g havervlokken
 20 g maizena
 100 g pecannoten, grof gehakt
 1 tl kurkuma, gemalen
 1 tl kaneelpoeder
 ½ tl kruidnagelpoeder
 ½ tl gemberpoeder
 ½ tl piment, gemalen
 ½ tl kardamom, gemalen
 100 ml kokosolie, gesmolten
 120 ml agavesiroop
 1 tl vanille-extract
 50 g gedroogde cranberry's

BEREIDING

- 1** Verwarm de oven voor tot 150 °C. Bekleed de ovenschaal met bakpapier.
- 2** Meng de havervlokken, maizena, pecannoten en de specerijen in een grote kom. Voeg de kokosolie, agavesiroop en het vanille-extract toe. Schep alles goed door elkaar.
- 3** Schep het mengsel in de ovenschaal, spreid het uit in een laag en druk goed aan. Bak 40-45 minuten in de oven tot de granola goudbruin is.
- 4** Laat de granola volledig afkoelen en uitharden, breek daarna in grove stukken en meng de cranberry's erdoor.
- 5** Serveer met kokosyoghurt of plantaardige drink.
- 6** Je kunt de granola 2 weken in een luchtdichte pot of trommel bewaren.

TIP!

Ik bewaar mijn granola altijd in de vriezer, hierdoor is het extra knapperig en blijft het langer houdbaar.

RAINBOW COMFORTBOWL

Zei er iemand eye-candy? Noedels die binnen een paar seconden van blauw naar roze veranderen en enkel natuurlijke kleurstoffen bevatten? Já, ze bestaan! En ik laat je zien hoe jij ze zelf kunt maken. Dit is trouwens een van mijn signature dishes. Mijn Insta-feed staat er vol mee.

1. UNICORNNOEDELS

*Voor 2 porties
Bereidingstijd 10 minuten*

INGREDIËNTEN

¼ rodekool
1 pakje glasnoedels à 100 g (*toko*)

BEREIDING

- 1 Leg de rodekool in een pan en voeg zoveel water toe dat deze onderstaat. Breng aan de kook.
- 2 Kook tot het water een diep blauwpaarse kleur krijgt. Zet het vuur uit. Giet door een zeef en vang het vocht op.
- 3 Bewaar de rodekool voor verderop in het recept.
- 4 Week de glasnoedels 2-4 minuten in het warme rodekoolwater totdat ze blauw en zacht zijn.
- 5 Giet ze af in een zeef en spoel de noedels af onder koud stromend water, laat uitlekken en zet apart.

TIPS!

Voeg meer rodekool toe voor een intensere kleur. Zo krijg je neon kleuren. Met minder rodekool wordt het meer pastel.

Als je iets zuurs zoals limoen of citroen over de noedels uitperst worden ze roze.

Je kunt dezelfde techniek toepassen met witte rijst. Deze kleurt wel iets minder.



Zowel de Zuid-Amerikaanse, de Afrikaanse als de Indonesische keuken kennen diverse pindasoep-varianties. Mijn favoriete versie is de Surinaams-Creoolse. Er gaat bijna een pot pindakaas in: zeer machtig maar heerlijk! Ik maak deze soep vaak voor speciale gelegenheden.

PINDASOEP

Voor 5-6 personen
Bereidingstijd 45 minuten

INGREDIËNTEN

1 el zonnebloemolie
1 rode ui, fijngehakt
5 tenen knoflook, fijngehakt
1 tl verse gember, fijngeraspt
1 madame-jeanette, fijngehakt
5 pimentkorrels
3 laurierblaadjes
2 el tomatenpuree
1,6 l water
2 groentebouillonblokjes
3 el ketjap manis
300 g aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
300 g pindakaas
1 bosje selderij, de blaadjes grof gehakt
(bewaar een paar blaadjes voor garnering)
zout en peper

LEKKER MET

koriander, grof gehakt
gezouten pinda's, grof gehakt
rode chilipeper, in plakjes

BEREIDING

- 1 Verwarm de olie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de ui 2 minuten, voeg dan de knoflook, gember en madame-jeanette toe en bak omscheppend 1 minuut mee.
- 2 Voeg de andere ingrediënten behalve de pindakaas toe. Roer goed door en breng aan de kook. Laat 30 minuten zachtjes koken zonder deksel op de pan.
- 3 Roer dan de pindakaas zorgvuldig door de soep en breng op smaak met zout en peper.
- 4 Verwijder de pimentkorrels en de laurierblaadjes.
- 5 Garneer met wat selderijblad of koriander, pinda's en chilipeper.

TIPS!

Als je de soep liever niet te pittig maakt, voeg dan de madame-jeanette pas tijdens de laatste 15 minuten in zijn geheel toe aan de soep. Verwijder de hele peper voor het serveren.

Eet de soep op de traditionele manier en voeg er een kommetje witte gekookte rijst aan toe.

WAAR IS DAT FEESTJE?

Hier is dat feestje! Wat voor feest je ook host, groot of klein, deze lekkere party bites mogen niet ontbreken. Ze zijn simpel om te maken, spectaculair om te zien en nog voedzaam ook. Succes gegarandeerd! Van aardappelkoekjes tot een troostrijke Pom. En maak je ze allemaal, dan heb je een compleet party-snackbuffet. *Deze fissa is lit.*

Deze broodjes met knoflook en vegan kaas kosten misschien wat extra tijd om te maken, maar ze zijn het meer dan waard. De rolls smaken zo goed, dat je de hele batch op wilt eten zodra de broodjes uit de oven komen. Perfect voor bij het diner of een brunch met vrienden.

GARLIC & CHEESE ROLLS

Voor 10 broodjes

Bereidingstijd 2 uur

Nodig: ovenschaal van circa 40 x 27 cm

INGREDIËNTEN

350 ml sojadrink, lauw
 1 el rietsuiker
 1 pakje gist à 7 g
 5 el olijfolie
 ½ tl zout + 1 tl voor de knoflookboter
 570 g bloem + extra om te bestuiven
 7 teentjes knoflook, fijngenhakt
 20 g peterselie, fijngenhakt
 15 g basilicum, fijngenhakt
 3 el vegan boter of margarine,
 gesmolten
 150 g vegan geraspte kaas

LEKKER MET

peterselie of basilicum, grof gehakt
 blauwe knoflookmayonaise (zie p. 96)

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed de ovenschaal met bakpapier.
- 2 Meng de sojadrink, suiker en gist in een grote kom. Laat 5 minuten staan tot de gist geactiveerd is en belletjes vormt.
- 3 Voeg de olijfolie toe en meng. Voeg het zout en de bloem in gedeeltes toe. Kneed het deeg circa 15 minuten. Doe het deeg in een schone kom en bedek met een vochtige theedoek. Laat het deeg 45 minuten rijzen op een warme, tochtvrije plek.
- 4 Terwijl het deeg rijst, meng je in een kom de knoflook, 1 theelepel zout, peterselie en het basilicum met de vegan boter of margarine.
- 5 Strooi wat bloem op het keukenblad en rol het deeg uit. Maak een rechthoek die iets minder dan 1 centimeter dik is.
- 6 Bestrijk de deegplak met de knoflookboter, bestrooi met de geraspte kaas. Laat aan de onderkant 5 centimeter van het deeg onbedekt. Rol het deeg van boven naar beneden op tot een lange cilinder.
- 7 Snijd deze in tien stukken. Leg de plakken naast elkaar in de ovenschaal. Dek af met een vochtige theedoek. Laat 45 minuten rijzen.
- 8 Bestrijk de bovenkant van de gerezen broodjes met een beetje olijfolie voordat je ze in de oven zet. Bak 25 minuten of tot de bovenkant mooi goudbruin is.
- 9 Laat de broodjes afkoelen en garneer met peterselie of basilicum en blauwe knoflookmayonaise.

TIP!

Voeg tegelijk met de geraspte kaas een beetje tomatensaus en oregano toe voor pizza-achtige broodjes.

Veel kleur en enkel plantaardige ingrediënten. Vanaf nu til jij sushi naar een heel ander niveau. De voorbereiding van deze sushi kan dan ook tijdrovend zijn, maar het resultaat is verbluffend!

REGENBOOGMAKI

Voor 42-50 stukjes

Bereidingstijd 1½ uur

Nodig: sushimatje

INGREDIËNTEN

VOOR DE WORTEL EN PAPRIKA

- 1 grote winterwortel, geschild en in dunne reepjes
- 2 tl sojasaus
- 2 tl rijstazijn
- ¼ tl zout
- 1 tl sesamololie
- ½ tl chilivlokken
- ½ tl knoflookpoeder
- 2 paprika's

VOOR DE SUSHI

- 500 g sushirijst
- 50 ml rijstazijn
- 1 el suiker
- ½ tl zout
- 1 avocado, in reepjes gesneden
- 1 komkommer, in reepjes gesneden
- 6-7 norivellen

VOOR DE KLEUREN

- gochujang pasta - oranje
- gemalen kurkuma - geel
- matchapoeder - groen
- blauw spirulinapoeder - blauw
- acaibespoeder - paars
- pitayapoeder - roze

LEKKER MET

- sojasaus
- wasabi

BEREIDING

WORTEL EN PAPRIKA

- 1** Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2** Meng de wortel met sojasaus, rijstazijn, zout, sesamololie, chilivlokken en knoflookpoeder en laat 30 minuten marineren.
- 3** Verwarm de oven voor op de grillstand tot 220 °C. Leg de hele paprika's op de bakplaat en zet deze onder de grill. Draai de paprika's om als de bovenkant zwart wordt. Ga zo door tot de hele paprika geblakerd is.
- 4** Doe de paprika's in een kom en bedek met een deksel of folie. Wanneer ze na ongeveer 20 minuten zijn afgekoeld kun je gemakkelijk het velletje en de zaadjes verwijderen en de paprika in reepjes snijden.

SUSHI

- 5** Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Doe de rijst in een schaal en meng met een houten lepel de rijstazijn, suiker en het zout erdoor.
- 6** Verdeel de rijst over bakjes en voeg aan elk bakje een kleurstof toe.
- 7** Leg 1 norivel met de glimmende kant omlaag op een sushimatje. Bedek het vel met een gelijkmatige laag van de rijst en laat 2-3 centimeter van de onderkant leeg. Bouw de kleuren op als een regenboog.
- 8** Leg 2 centimeter van de bovenkant de wortel, paprika, komkommer en avocado.
- 9** Maak de onderkant van het norivel een beetje nat met water. Pak de bovenkant en rol het met het matje naar je toe. Probeer de rol zo strak mogelijk te maken. Leg de rol met de naad naar onderen.
- 10** Snijd de rollen met een vlijmscherp nat mes in kleine rolletjes. Serveer met sojasaus en wasabi.



Surinaamse bami is eenvoudig om te maken. Wist je dat dit van oorsprong Javaanse gerecht door Javaanse immigranten in Suriname is geïntroduceerd? Ik ben met dit gerecht opgegroeid. Thuis aten we er veel varianten van, maar dit is mijn favoriete versie. Eet de bami als basisgerecht, net als witte rijst, en experimenteer met vegan vleesalternatieven.

SURINAAMSE BAM I

*Voor 5-6 personen
Bereidingstijd 45 minuten*

INGREDIËNTEN

zonnebloemolie
250 g tempé, in dunne reepjes
van 1 x 2 cm
500 g volkoren spaghetti
1 rode ui, fijngehakt
5 tenen knoflook, fijngehakt
1½ tl verse gember of laos, fijngeraspt
6 el ketjap manis (of de ketjap-
knoflooksambal van p. 209)
3 el sojasaus
1 el tomatenpuree
2 groentebouillonblokjes, verkruimeld
1 tl Chinees vijfkruidenpoeder
½ tl gemalen zwarte peper
1 bosje selderij, blaadjes fijngehakt

LEKKER MET

1 lente-ui, in stukjes gesneden
2 el geroosterd sesamzaad

BEREIDING

- 1 Verhit 0,5 centimeter olie op middelhoog vuur en bak de tempé goudbruin. Schep de tempé uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
- 2 Kook de spaghetti volgens de verpakking in ruim gezouten water. Giet af en spoel af met koud water. Vermeng met 1 eetlepel olie.
- 3 Verwarm voor de saus 1 eetlepel olie in een grote wok- of braadpan op middelhoog vuur. Bak de ui al omscheppend 1 minuut en voeg dan de knoflook en gember toe. Bak 3 minuten. Voeg de ketjap, sojasaus, tomatenpuree, bouillonblokjes, Chinees vijfkruidenpoeder en zwarte peper toe. Bak 3 minuten tot het een dikke saus is.
- 4 Voeg de tempé, spaghetti en het selderijblad toe. Meng zorgvuldig.
- 5 Garneer de bami met de lente-ui en het sesamzaad. Serveer met bijvoorbeeld zuurgoed (zie p. 203), hete pindasaus (zie p. 199) en bakbanaan (zie p. 147).

DIT WIL JE ERBIJ

Een keertje iets anders dan simpele aardappelen? Upgrade eenvoudig je maaltijden met deze leuke en eenvoudige recepten voor creatieve bijgerechten. Een smakelijke en feestelijke side dish geeft elke maaltijd net dat beetje extra. Van een heerlijke vegan moksi alesi (gemengde rijst) voor bij jouw favoriete groentegerecht tot aan de smaakvolle hoisin-bloemkool die perfect is als side dish, in salades of met rijst.

Of je deze plantaardige burgers nou op een broodje wilt eten of wilt toevoegen aan een salade, that's totally up to you. Een fijne bonus van deze burger is dat de combinatie van rijst en bonen voor een goede dosis eiwitten zorgt.

ZWARTEBONEN-RIJSTBURGERS

INGREDIËNTEN

200 g bruine rijst (ongekookt gewicht)
 4 el zonnebloemolie
 250 g champignons
 1 rode ui, fijngehakt
 5 tenen knoflook, fijngehakt
 1 blik zwarte bonen à 400 g, uitgelekt
 1 el sojasaus
 3 el edelgistvlokken (natuurvoedingswinkel of -schap)
 2 el tomatenpuree
 1 tl gerookte-paprikapoeder
 2 tl paprikapoeder (pikant)
 1 tl gedroogde oregano
 1½ tl gemalen komijn
 ½ tl gemalen zwarte peper
 1 tl gemalen piment
 1 tl zout
 1 el witte misopasta
 100 g kikkererwtenmeel
 ½ tl geraspte nootmuskaat
 2 el gebroken lijnzaad

LEKKER MET

augurk, in plakjes
 tomaat, in plakjes
 vegan kaas, in plakjes
 rode ui, in ringen

Voor 8 burgers

Bereidingstijd 45 minuten

Nodig: keukenmachine

BEREIDING

- 1 Was en kook de bruine rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet de rijst af en laat afkoelen.
- 2 Verwarm als de rijst kookt 1 eetlepel olie in een pan op middelhoog vuur. Bak de champignons, ui en knoflook al omscheppend 7 à 8 minuten, tot het meeste vocht uit de champignons is verdampt. Laat 2-3 minuten afkoelen.
- 3 Doe alle ingrediënten in de kom van de keukenmachine en mix dit tot een grof, op gehakt lijkend mengsel.
- 4 Wrijf een beetje olie tussen je handen en vorm acht burgers van het mengsel. Probeer om ze allemaal even groot te maken (ca. 10 cm breed en 2 cm dik).
- 5 Bak de schijven in 3 eetlepels olie in een koekenpan op middelhoog vuur in 3 minuten aan beide kanten goudbruin.
- 6 Serveer de burger op een broodje met een saus naar keuze, bijvoorbeeld blauwe knoflookmayonaise (zie p. 96). Garneer met de augurk, tomaat, vegan kaas en rode ui.

TIPS!

Deze burgers zijn ook heerlijk als bijgerecht bij warme gerechten.

Als je er kleinere schijven van maakt, kun je ze door een salade doen.

Je kunt de burgers ook vullen met geraspte vegan kaas voor kaasburgertjes.



Naast de Surinaamse keuken word ik enorm geïnspireerd door de Oosterse keuken. In China zijn deze zoete broodjes met een bijzondere textuur niet uit het straatbeeld weg te denken. Je komt ze ook wel tegen onder namen als Chinese lotusbreadjes, Qua Bao en Mantou. Met dit recept breng ik een twist aan op de traditionele Mantou. Het gebruik van kurkuma en cacao poeder geeft de buns een prachtige swirl. Een genot voor het oog en intens geluk voor de tong.

BAO BUNS

Voor 8 broodjes

Bereidingstijd 2 uur

Nodig: stoommandje van 30 cm

INGREDIËNTEN

- 160 ml plantaardige drink naar keuze, lauw
- 3 el suiker
- 1 pakje gist à 7 g
- 2 el kokosolie
- ¼ tl zout
- 2 tl vanille-extract
- 300 g bloem
- 1 el + 1 tl cacao poeder
- ½ tl kurkumapoeder

BEREIDING

- 1** Meng de lauwe drink, suiker en gist in een grote kom. Laat dit 5 minuten staan tot de gist geactiveerd is en je kleine belletjes ziet.
- 2** Voeg de kokosolie, het zout, vanille-extract en de bloem toe, en meng tot een deeg. Haal het deeg uit de kom en kneed 5 minuten. Verdeel het deeg in twee gelijke ballen.
- 3** Voeg 1 eetlepel cacao poeder toe aan de eerste deegbal en kneed dit erdoor. Voeg aan de tweede deegbal de kurkuma toe en kneed dit erdoor.
- 4** Leg elke deegbal in een kom, bedek de kommen met een vochtige theedoek en laat 1 uur rijzen op een warme plaats.
- 5** Rol na het rijzen elke deegbal op een vel bakpapier uit tot een rechthoek. Pak het bakpapier met de kurkuma-deegplak en leg deze ondersteboven op de cacao- deegplak. Rol er met de deegroller over om de twee samen te drukken.
- 6** Verwijder de beide vellen bakpapier en rol het deeg stevig op. Snijd de rol in tien plakken. Knip een vel bakpapier in vierkantjes van 10 x 10 centimeter. Leg op elke velletje een plak deeg met de vouw naar onderen.
- 7** Leg het bakpapier met het deeg in de stoommand. Zet deze op een grote pan met 1 liter water. Breng het water aan de kook en laat de broodjes 15 minuten stomen.
- 8** Serveer de broodjes warm.

TIPS!

Lekker met pindakaas of andere zoet beleg naar keuze.

Wil je de broodjes niet direct opeten? Je kunt ze ook invriezen, ontdooien en 4 minuten opnieuw stomen. Yam!

Biet me up! Ik begon bietenpoeder te gebruiken om mijn gerechten wat extra kleur te geven. Tegenwoordig is het bijna een onmisbare toevoeging in veel van mijn gerechten geworden. Een bietensausje hier en daar, op brood of als finishing touch bij een hartig gerecht. Ik kan er geen genoeg van krijgen. Naast dat het erg lekker is, is het ook een vitamine- en mineralenbommeltje. De biet is rijk aan magnesium, kalium, vezels, fosfor en ijzer. Dus zuinig hoef je niet te zijn met deze saus.

BIETENSAUS

Voor 500 ml

Bereidingstijd 20 minuten

Nodig: highspeedblender of foodprocessor

INGREDIËNTEN

150 g rauwe cashewnoten
 180 g gekookte rode biet
 7 schijfjes jalapeñopeper *(uit een potje)*
 + 1 el van het vocht
 3 el tahini
 sap van 1 citroen
 1 teen knoflook
 1 el gochujang *(toko)*
 1 el sojasaus

BEREIDING

- 1** Doe de cashewnoten in een pan met wat water. Kook ze 15 minuten. Giet ze daarna af en spoel ze af onder koud water.
- 2** Doe de cashewnoten en de andere ingrediënten in de blender of keukenmachine. Pureer tot een gladde saus.

