



12
favoriete
recepten

WildWestLand Legendary Veganuary

BEGIN HET JAAR ÉCHT LEKKER PLANTAARDIG
MET RECEPTEN VAN WILDWESTLAND ANNIE,
VEGGIEREPORTER & PLANTBASED DENNIS.



Hallo daar,

WildWestLand Annie hier. Mijn missie (lees: obsessie) is om heel Nederland mee te krijgen met de allerlekkerste plantaardige Fromances. Elke eurocent gaat terug in steeds betere versies van de klassiekers waar kaasliefhebbers al jaren dol op zijn. Net zo lang totdat er echt geen reden meer is om bij koeien en kalfjes aan te kloppen voor je tosti, borrelplank en beschuitje!



Waarom heb jij dit boekje gedownload?

Misschien zou je graag vegan willen gaan voor de aarde, je gezondheid of de dieren. En wordt dit een testrit of dat een beetje te doen is. Misschien eet je al jaren niks dierlijks meer en is je vaste repertoire aan een update toe. Of je wil je omgeving volstoppen met lekkere plantaardige hapjes. In al die gevallen zit je goed met deze recepten.

Natuurlijk willen wij zien wat jij ervan bakt. Deel dus je gerecht op social en tag [@wildwestland_annie](#) voor de nodige complimentjes!

Maak er een legendarisch lekkere Veganuary van!

XX Annie
& haar vrienden





Smulopgave

1	Dennis' Indiase stijl Jackfruit Cheese Bites met komijn	5-7
2	Miriams' Broodje Staphorster Fromance pesto tomaat	8-10
3	A.J.D.'s Tomatenchutney	11-12
4	Tosti Melt Me met Tomatenchutney	13
5	Cowgirl-wrap met Tomatenchutney	14
6	Knolselderijstamppot met zongedroogde tomaat en hazelnoten	15-16
7	Comfortcouscous met andijvie, peer, rozijnen en walnoten	17-18
8	Mini-groentepizza's	19-20
9	Gnocchi met Garlic & Herb Affair	21-22
10	Plantaardige Kip Parmezaan	23-24
11	Plantaardige Shoarma-Wrap	25
12	Jalapeño Cheesy Poppers	26-27



Dennis is gedragsbioloog met een specialisatie in dierenwelzijn, dierenrechtenactivist, campagnevoerder en bovendien een enorme vegan foodie. Als Plantbased Dennis deelt hij via zijn kanalen allerlei tips voor een vegan leefstijl, zoals (tegen-)argumenten voor veganisme, restaurant-tips, vegan producten en vegan recepten.

@plantbased_dennis

Dennis

Dennis' Indiase stijl Jackfruit

Cheese Bites met komijn

Zin in een hartige en kruidige smaakexplosie? Maak dan deze originele, Indian-inspired bladerdeeg bites!

De Staphorster Fromance Cumin is de ster van de show en zorgt met de uitgesproken komijnsmaak direct voor een typisch Indiase smaak. De jackfruit-curry doet daar nog een schepje bovenop en heeft een heerlijke textuur. Bak ze af vlak voordat je ze serveert, want vers zijn ze het lekkerst!

Ingrediënten (6-7 porties)

1 pakje Staphorster Fromance Cumin

Volkoren bladerdeeg

200 gr pulled jackfruit

1 ui (in halve ringen gesneden)

1 cup (225 gr) tomaten passata

1 el mosterdzaadjes

1 el garam masala

1 tl chilipoeder

Optioneel: koriander ter garnering

Scheutje sojamelk

Scheutje olie



Zo maak je het

★ Verhit een scheutje olie in de pan en voeg de mosterdzaadjes toe. Zodra de zaadjes beginnen te knetteren, voeg je de ui toe. Bak tot deze glazig is. Voeg de pulled jackfruit toe en bak 2-3 minuten mee op middelhoog vuur. Voeg de garam masala, chilipoeder en tomatenpasta toe. Meng en bak 2 minuten. De curry is nu klaar.

★ Verwarm de oven voor op 200 graden. Neem een vel bladerdeeg en rol de randjes een stukje op. Zorg ervoor dat bij het oprollen de punten van de zijde die je rolt, iets naar buiten gericht staan. Bestrijk de randen met een beetje sojamelk, zodat deze straks mooi goudbruin bakken.

★ Leg een plakje Staphorster Fromance Cumin royaal over het bladerdeegkuipje en breek af wat uitsteekt. Bewaar deze overschotten om 6-7 bites uit de 5 plakken te halen. Plaats ongeveer 1.5-2 eetlepels van de jackfruit curry in het midden van elk bladerdeegkuipje.

★ Plaats ze vervolgens 20-25 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Garneer optioneel met een blaadje koriander. Eet smakelijk!





Miriam is (food)fotograaf en receptontwikkelaar. Op haar blog deelt ze als The Veggie Reporter vegan recepten en schrijft ze van alles rondom vegan en groen leven. O ja, en Miriam is geboren met één hand, maar is wel superhandig.

@veggiereporter

Miriam

Miriams' Broodje

Staphorster Fromance pesto tomaat

Staphorster Fromance doet iets heel simpels voor je: gewoon een goede boterham met kaas. Dé ongecompliceerde lunch waar Nederland wereldwijd om uitgelachen wordt, maar die elke kaaskop gelukkig maakt.

Dit broodje Staphorster Fromance met pesto en tomaat is zo'n gouwe ouwe en nu helemaal plantaardig. De pesto maakt 'm voor laaglandse begrippen zeer gewaagd en exotisch. Durf jij het aan?

Ingrediënten

2 harde broodjes
Pakje Staphorster Italiaanse Kruiden
Handje rucola
5 cherrytomaten

Voor de pesto

15 gram basilicum
15 gram spinazie
15 gram pijnboompitten
1 teentje knoflook
30 ml extra virgin olijfolie
1-2 el edelgistvlokken
Zout en peper naar smaak



Zo maak je het

★ Voeg alle ingrediënten voor de pesto in een keukenmachine en mix tot het een glad geheel wordt.

★ Pak je favoriete broodje. Wij gaan zelf voor een knapperige met veel zaden. Snijd doormidden en beleg de onderkant rijkelijk met de pesto. Daarop de Staphorster Fromance Italiaanse Kruiden. Beleg met een plak (of twee, of drie). Halveer de tomaten en top je broodje af met tomaat en rucola.

Tip: Doe een klein snufje zout op de tomaat, dat gaat lekken tegen in je broodje. Werkt echt!



Hoi,

WildWestLand Annie hier weer even

Dit lekkere receptje komt van onze fantastisch creatieve food developers. Behalve het ontwikkelen van de allerlekkerste plantaardige Fromances, inspireren ze ons ook met recepten onder het motto "Now that we've got Fromance, what are we gonna do... with it?" Ze hoefden niet zo nodig op de foto maar A., J. en D. - dankjewel voor jullie grenzeloze creativiteit en passie voor kaas!

A.J.D.'s Tomatenchutney

Met deze tomatenchutney geef je broodjes, tosti's en wraps dat beetje extra tender loving care waardoor ze van 'yum' naar 'zo, hallo!' gaan. We geven er 2 lekkere receptideeën bij.

Ingrediënten

500 gram tomaten, fijngesneden
 10 gram knoflook, geraspt
 25 gram gember, geraspt
 halve rode ui, fijnggehakt
 8 gram garam masala
 6 gram chilipoeder
 15 gram appelazijn
 250 gram suiker
 10 gram zout
 1 eetlepel olie

Zo maak je het

- ★ Bak de knoflook, gember en ui in olie tot de ui glazig is.
- ★ Voeg de tomaten toe aan de pan en kook tot het meeste vocht verdampt is.
- ★ Voeg de garam masala, chilipoeder, appelciderazijn, suiker en zout toe aan het tomatenmengsel en kook (vaak roeren!) ongeveer 10 minuten op laag vuur, tot je een mooie chutney-consistentie hebt.
- ★ Haal de chutney van het vuur en laat afkoelen.



**Hiermee gaan je
broodjes, tosti's en
wraps van 'yum' naar
'zo, hallo!'**



Tosti Melt Me met Tomatenchutney

Ingrediënten

- 8 sneetjes vegan brood
- Plantaardige boter
- 8 plakjes WildWestLand Melt Me Smoky
- Rode uienringen
- Ingelegde en geroosterde rode paprika



Zo maak je het

- ★ Besmeer de sneetjes brood met boter.
- ★ Leg twee plakjes Melt Me op een boterham, zodat de hele boterham bedekt is
- ★ Verdeel twee eetlepels tomatenchutney over de kaas.
- ★ Maak de chutney af met enkele rode uienringen en twee stukjes ingelegde en geroosterde rode paprika.
- ★ Werk af met nog een sneetje brood met margarine.
- ★ Bak je tosti voor het beste resultaat in een tosti-ijzer, tot de Melt Me gesmolten is. Enjoy!



Cowgirl-wrap met Tomatenchutney

Ingrediënten

1 bakje WildWestLand Unguilty Pleasure Dip Original
 200 gram champignons, in plakjes & gebakken
 50 gram zongedroogde tomaten
 1 rode ui, in ringen gesneden
 75 gram spinazie
 25 gram pijnboompitten
 wraps naar keuze
 ingelegde en geroosterde rode paprika, in plakjes gesneden



Zo maak je het

- ★ Bestrijk de wraps rijkelijk met de Unguilty Pleasure Dip
- ★ Verdeel de gebakken champignons over het middengedeelte van de wrap, van boven naar beneden
- ★ Top de champignons met de zongedroogde tomaten, rode ui, ingelegde rode paprika, spinazie, pijnboompitten en natuurlijk: de tomatenchutney.
- ★ Vouw het onderste deel van de wrap $\frac{1}{4}$ naar binnen. Rol de wrap vervolgens van de ene kant naar de andere kant op en zet je tanden erin.

Tip: Deze Tomatenchutney doet het ook goed op een simpele boterham met Staphorster Fromance!



En dan nu: de plantaardige winterfavorieten van het WildWestLand team.

We vinden het heerlijk om een dampende pan van deze toppers op tafel te zetten na een dag hard werken aan een mooiere wereld dankzij koevrije Fromance.

Knolselderijstampot met zongedroogde tomaat en hazelnoten

Makkelijk te maken en boordevol smaak.

De romige knolselderij en aardappelen passen perfect bij de hartige punch van zongedroogde tomaten en de crunch van gehakte hazelnoten.



Ingrediënten voor 4 porties

1 bakje WildWestLand Garlic & Herb Affair

500 gram knolselderij, geschild en in blokjes

500 gram iets kruimige aardappelen, geschild en in blokjes

1 groentebouillonblokje

Een bosje verse bieslook, fijngesneden

1 eetlepel mosterd

Zout en peper

150 gram zongedroogde tomaten

70 gram geroosterde hazelnoten, gehakt

Zo maak je het

★ Breng de knolselderij en aardappelen aan de kook in een pan met water met het bouillonblokje. Kook gaar in ongeveer 20 minuten. Giet af en bewaar wat kookvocht.

★ Pureer de knolselderij en aardappelen grof met een stamper en roer de bieslook (houd wat apart als garnering), mosterd en de Garlic & Herb Affair erdoor. Als de puree nog te droog is, voeg dan een scheutje van het bewaarde kookvocht toe tot je de stampot van je dromen hebt.

★ Breng verder op smaak met zout en peper en maak 'm af met zongedroogde tomaten, hazelnoten en wat achtergehouden bieslook.



Comfortcouscous met andijvie, peer, rozijnen en walnoten

Een hartig-zoete, verwarmende schaal couscous. Daar maak je toch iedereen gelukkig mee?



Ingrediënten voor 4 porties

1 bakje WildWestLand Garlic & Herb Affair
300 gram parelcouscous
2 stronkjes witlof, in fijne reepjes
1 peer, geschild en in gelijke blokjes
50 gram rozijnen
75 gr walnoten, gehakt
2 lente-ui in ringen
15 gr verse peterselie, gehakt
Citraensap naar smaak
Olijfolie
Peper en zout

Zo maak je het

★ Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking en laat afkoelen (bewaar een klein beetje kookvocht/heet water).

★ Meng de Garlic & Herb Affair in een kom met een eetlepel kookvocht en klop tot een gladde massa.

★ Meng de couscous, Garlic & Herb Affair mengsel, andijvie, peer, rozijnen, walnoten, lente-uitjes en peterselie door elkaar. Roer er om het af te maken 2 eetlepels olijfolie en citroensap erdoor en breng op smaak met zout en peper.



Mini-groentepizza's

Deze mini groentepizza's zijn perfect voor een feestje! Of om allemaal zelf op te eten. Dat nemen we je niet kwalijk.



Ingrediënten voor 10 stuks

1 pakje WildWestLand Melt Me Smoky
Vegan diepvriespizzaatjes van Albert Heijn
300 gram cherrytomaten, in plakjes
175 gram minipaprika, in plakjes
100 gram zwarte olijven, in plakjes
3 el pijnboompitten
85 gram rucola
100 gram groene aspergetips, in plakjes
Handje verse tijm
Handje verse basilicum
Bosje bosui



Zo maak je het

- ★ Blancheer de aspergetips tot ze beetgaar zijn.
- ★ Snijd de cherrytomaten, minipaprika's, zwarte olijven en aspergetips in plakjes van gelijke dikte.
- ★ Haal de pizza's uit de vriezer (of maak zelf deeg en saus als je zin en tijd hebt) en beleg ze met de cherrytomaten, minipaprika's, olijven, asperges en tijm.
- ★ Bak ze in de oven volgens de instructies op de verpakking.
- ★ Maal de Melt Me Smoky in een keukenmachine tot het de structuur van geraspte kaas heeft.
- ★ Haal de pizza's na 7 minuten uit de oven en bestrooi rijkelijk met de Melt Me Smoky. Dek de pizza's af met aluminiumfolie en laat ze in de oven bakken tot de Fromance gesmolten is.
- ★ Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan tot ze lichtbruin zijn.
- ★ Haal de pizza's uit de oven en garneer ze met rucola, pijnboompitjes en basilicum.
- ★ Nu komt de moeilijkste taak: de pizzaatjes laten afkoelen zodat je je gehemelte niet verbrandt. We geloven in je!

Gnocchi met Garlic & Herb Affair

Het uitspreken gaat nog wel eens mis, maar met gnocchi in je gerecht zit je altijd goed.

Zeker als je de gnocchi een upgrade geeft met WildWestLand Garlic & Herb Affair en lekker veel groenten.



Ingrediënten

1 bakje WildWestLand Garlic & Herb Affair

1 teentje knoflook, fijngehakt

500 gr gnocchi

100 gram groene asperges

100 gram sugarsnaps, gehalveerd

100 gram doperwtten

Chilivlokken naar smaak

Olie

Lente-ui en eetbare bloemen om te garneren (okee, die bloemen kun je in januari misschien beter overslaan ;))



Zo maak je het

★ Verhit olie in een pan op middelhoog vuur.

★ Bak de knoflook, asperges en sugarsnaps 5 tot 8 minuten.

★ Bak de doperwtjes 1 minuut mee.

★ Breng ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de gnocchi volgens de gebruiksaanwijzingen op de verpakking. Bewaar wat kookvocht.

★ Meng de Garlic & Herb Affair met een scheutje kookvocht en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

★ Garneer met de chilivlokken, bosui en eventueel eetbare bloemen.



Plantaardige Kip Parmezaan

Dacht je dat een plantaardige kip parmezaan onmogelijk is? Dat is het niet! Dit recept brengt je terug naar je favoriete pre-plantaardige maaltijd. Beloofd!

Ingrediënten

2 plakjes WildWestLand Melt Me Smoky
1 pakje Kiptevree Filet van De Vegetarische Slager
15g plantaardig ei, gemixt met 100 ml water
100g bloem
150g paneermeel

Voor de tomatensaus:

1 sjalot, fijngesneden
3 knoflookteentjes, fijngesneden
1 blik cherrytomaten
1 el Provençaalse kruiden
Peper en zout naar smaak
Koolzaadolie
Fijngesneden platte peterselie
Chilivlokken



Zo maak je het

★ Verwarm een eetlepel koolzaadolie in een steelpan.

★ Bak het sjalotje voor zo'n 8 minuten. Voeg de knoflook toe.

★ Voeg het blik cherrytomaten eraan toe en laat 10 minuten stoven.

★ Snijd ondertussen 1 plak Melt Me Smoky in strips van 1 cm breed en leg ze op twee stapeltjes.

★ Snijd de Kiptevree Filet aan de zijkant in tot iets verder dan halverwege.

★ Vul met een stapeltje Melt Me en druk de filet voorzichtig weer dicht. Doe dit met beide filets.

★ Snijd de rest van de Melt Me in kleine stukjes en mix met de paneermeel.

★ Verwarm twee eetlepels koolzaadolie in een bakpan.

★ Nu kun je de Provençaalse kruiden, peper, zout en chilivlokken aan je saus toevoegen.

★ Pak drie borden. Vul eentje met bloem, eentje met het plantaardige eimengsel en de ander met de Melt Me -paneermeelmix.

★ Haal de Kiptevree Filet door de bloem, dan het ei en als laatste door de paneermeelmix. Zorg dat alle kanten goed bedekt zijn.

★ Bak rondom tot goudbruin en knapperig.

★ Zet het vuur lager en voeg de tomatensaus toe. Laat nog 3 minuutjes pruttelen.

★ Garneer met de fijngesneden peterselie als je het extra chic wil maken.

Als dit je niet van je sokken blaast, weten wij het ook niet meer.

Plantaardige Shoarma–Wrap

Leg deze ingrediënten klaar in je koelkast voordat je uitgaat en je middernachtelijke zelf zal je dankbaar zijn. Maar ook de bom als lunch of snel diner!



Ingrediënten

- 3 wraps
- 1 bakje Unguilty Pleasure Dip tomaat
- 1 pakje plantaardige shoarma, gebakken
- 1 rode ui, in ringen gesneden
- Ingelegde geroosterde rode paprika, in plakjes gesneden
- ¼ komkommer, julienne gesneden
- ¼ krop ijsbergsa, in reepjes

Zo maak je het

★ Bestrijk de wraps rijkelijk met de Unguilty Pleasure Dip Tomaat

★ Verdeel de shoarma over de wraps, in het midden van de wrap, van boven naar beneden.

★ Verdeel de paprika, rode ui, komkommer en ijsbergsa over de shoarma

★ Vouw het onderste deel van de wrap ¼ naar binnen. Rol de wrap vervolgens van de ene kant naar de andere kant op en schuif 'm in je waffel!



Jalapeño Cheesy Poppers

Dit hier is een party hit vermomd als een bescheiden tosti. Laat je niet voor het lapje houden. De combinatie van de milde gesmolten Melt Me en de explosieve jalapeño zet elke kaasfan in vuur en vlam.

Ingrediënten

8 plantaardige boterhammen

Plantaardige boter

8 plakjes WildWestLand Melt Me Smoky

8 eetlepels WildWestLand Garlic & Herb Affair

2 verse jalapeños, fijngehakt



Zo maak je het

★ Meng de Garlic & Herb Affair met de jalapeños

★ Smeer boter op alle boterhammen

★ Beleg een boterham met twee plakjes Melt Me, zodat de hele boterham goed bedekt is

★ Verdeel het jalapeñomengsel over de Melt Me plakjes

★ Doe er nog een beboterde boterham op

★ Bak tot gouden perfectie in een pan of tosti-maker en *pop it while it's hot!*



Je bent geweldig!

**Dank je wel voor je
legendarische plantaardige
kookkunsten (in wording).**

**Deel je gerecht op social en tag
@wildwestland_annie
voor de nodige complimentjes!**

*XX Annie
& haar vrienden*