

RECEPT

VEGAN
Vol-au-vent

Vegan cups van
spinazie of ajuin

GAIA
TASTE TRUCK

GAIA

Voice of the Voiceless

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 bladerdeeg bouchées “3 Toques” (op basis van plantaardige margarine)
- 500 g Greenway vegan filetstukjes “Just Like Chicken”
- 250 g champignons in kwartjes
- 100 g bakmargarine (plantaardig)
- 50 g bloem
- 5 dl groentebouillon
- 2 dl plantaardige room
- Sap van ½ citroen
- Peper, zeezout en nootmuskaat

VOOR DE GARNITUUR:

- 500 g aardappelpuree (of frieten of kroketten)
- 100 g tuinkers

VEGAN
Vol-au-vent

Bereiding

1. Warm de bouillon op met de plantaardige room (lauwwarm).
2. Smelt de helft van de bakmargarine (eerste 50 g) en meng samen met de bloem tot een droge, witte roux.
3. Voeg het lauwwarme mengsel van bouillon en room beetje bij beetje toe tot het een mooi gebonden veloutésaus is. Werk af met citroensap en breng op smaak met peper, nootmuskaat en eventueel extra zout.
4. Stoof de champignons en de filetstukjes aan met de rest van de bakmargarine.
5. Meng onder de veloutésaus.
6. Presenteer de bladerdeeg bouchées (licht opgewarmd in de oven) met de vol-au-vent.
7. Serveer met de aardappelpuree (of frieten of kroketten) en met de tuinkers.



GLUTEN
(bouchées)



SOJA
(filetstukjes)



SELDER
(filetstukjes en groentebouillon)

Door te kiezen voor plantaardige alternatieven voor kip en andere vleessoorten, draagt u bij tot de goede zaak: het dierenleed vermindert en de ecologische voetafdruk wordt kleiner. Hieronder enkele veganistische producten die in veel verkooppunten verkrijgbaar zijn:

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Quorn | Vegan Nuggets |
| SoFINE | SoChicken spiesjes |
| Géral Bio | Reepjes Soja & Tarwe |
| Vivera | Vegan Nuggets |
| Greenway | Filetstukjes “Just Like Chicken” |
| De Vegetarische Slager | Vegan Poulettekes |
| Garden Gourmet | Filetstukjes Chicken Style |