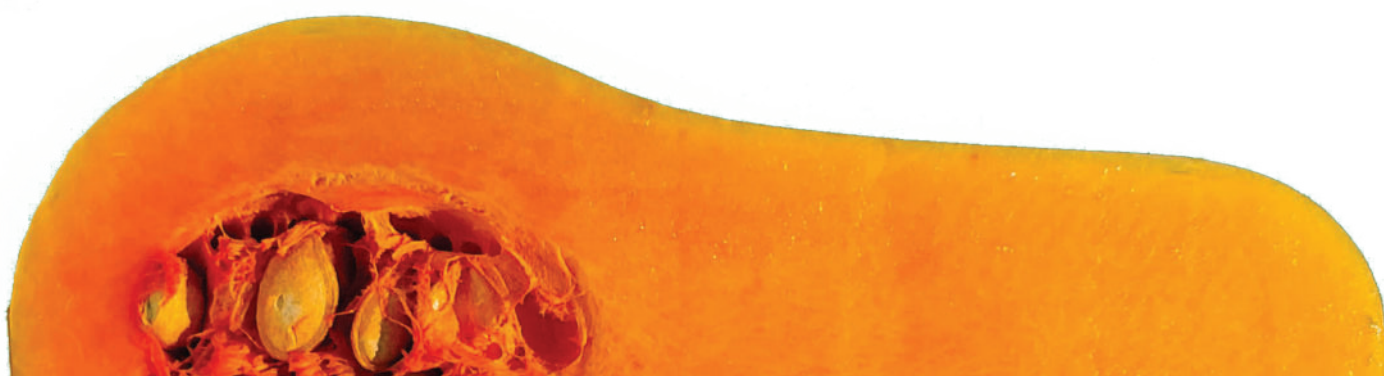


# Tactus gezonde Nieuwjaarsrecepten

Deze vegan recepten zijn gemaakt tijdens de Tactus Nieuwjaarsshow  
op 26 januari 2021

**Samengesteld door:** Rick Kamphuis.



## **Inhoudsopgave.**

- 1. Vegan worstenbroodjes**
- 2. Perensap**
- 3. Hartige taartjes met vergeten groenten en geitenkaas**

# Vegan worstenbroodjes

Orginele recept: Vliegende Start - Alexandra Penrhyn Lowe

Deze lekkere worstenbroodjes hebben champignons en walnoten als basis. Heb je minder tijd, vul het bladerdeeg dan met readymade vegan gehakt of vegan worstjes.

bereidingstijd: 30 min

Oventijd: 25-30 min

## Ingrediënten

- 8 plakjes vegan bladerdeeg, doormidden
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 250 gram champignons, in plakjes
- 100 gram walnoten
- 75 gram broodkruim/paneermeel
- 5 zongedroogde tomaatjes, oliebasis
- 1 el milde miso
- 1/8-14 tl knoflookpoeder
- snuf gerookt paprikapoeder (optioneel)
- 1/2 tl zout
- 1 tl sojasaus
- Versgemalen zwarte peper
- 1/4 tl gedroogde salie, verkruimeld
- olijfolie om in te bakken

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Draai ineen foodprocessor de walnoten fijn, hevel over naar een grote kom.
2. Bak de rode ui en de champignons tot zacht en een beetje bruin en tot alle vocht verdampt is. Doe dit samen met de tomaatjes en de miso in de foodprocessor en draai er een pasta van. Voeg dit bij de walnoten, samen met het broodkruim en de kruiden. Kneed tot je een mooie stevige deegachtige bal hebt, proef even en voeg eventueel nog wat zout/sojasaus toe.
3. Leg op elk plakje bladerdeeg aan de onderkant ongeveer 1-1,5 el van het 'deeg'. Rol het bladerdeeg op en knijp de zijkanten dicht. Kerf drie snedes aan de bovenkant en leg de pakketjes op een ovenrooster dat bekleed is met bakpapier.
4. Bak de worstenbroodjes in ongeveer 25 minuten gaar in het midden van de oven.

Eet ze met een grote salade en ovenfriet/gebakken aardappels.

Chilisaus is er heerlijk bij.



# Perensap

Orginele recept van: [www.eetspiratie.nl](http://www.eetspiratie.nl)

- 6 rijpe peren
- 2 eetlepels citroensap
- halve theelepel kaneel- of koekkruiden
- snufje zout
- 4 eetlepels water

Uit goede rijpe peren komt een hoop vocht. Dus je kookt ze eerst tot moes, haalt de perenmoes door een zeef en wat je overhoudt is heerlijk sap. Het sap smaakt koud het lekkerst maar in de winter is het ook lekker als warm drankje.

## Hoe maak je het?

1. Schil de peren en snijd ze in grove stukken. Doe ze in het pannetje samen met de citroensap, kaneel of koekkruiden en een klein scheutje water.
2. Zet het pannetje op een laag vuur met de deksel erop. Kook de peren tot ze zacht zijn en roer af en toe even door. Na ongeveer 10 minuten maak je de peren fijn met een vork of pureestamper.
3. Doe de perenmoes in een zeef en hang deze boven een schaal, druk met de achterkant van een lepel het overtollige vocht uit de moes. Het sap dat nu overblijft giet je in een fles.
4. Schep de perenmoes over in een pot of bak. Laat de moes en het sap afkoelen en zet het daarna in de koelkast.



# Hartige taartjes met vergeten groenten en geitenkaas

Orginele recept: [www.hedwigsrecepten.nl](http://www.hedwigsrecepten.nl)

Deze taartjes van bladerdeeg met vergeten groenten en geitenkaas zijn zo ontzettend lekker, en ver van tevoren voor te bereiden. Je hoeft op moment suprême alleen nog maar het taartje te vullen met de geroosterde groenten, de geitenkaas erboven te verkruiden en de geklopte eieren met crème fraîche erover te gieten. Een ideaal gerecht voor wanneer je gasten krijgt zoals met de feestdagen. De kruiden geven het een heerlijke smaaksensatie. Ik gebruikte voor de taartjes mini-springvormpjes met een doorsnee van 12 cm voor. Je kunt ook een springvorm van 22 cm gebruiken om er een taartje van te maken.

## Ingrediënten

- 4 bladerdeeg + 2 extra voor aanvulling randjes
- 2 vel bakpapier in vieren geknipt
- blindbak-vulling; gedroogde peulvruchten zoals spliterwten of linzen, je kunt ze er meerdere malen voor gebruiken.

## Voor de vulling:

- 1 vel bakpapier
- boter om in te vetten
- 200 g flespompoe in blokjes
- 200 g biet in blokjes (uit het koelvak ah) liever geen vacuüm bietjes, alleen als het niet anders kan
- 200 g pastinaak in blokjes
- 1 geperste teen knoflook
- 2 el olijfolie
- 2 el gehakte rozemarijn
- 5 takjes verse tijm geritst voor de vulling
- 2 eieren
- 160 g zachte geitenkaas
- 160 g crème fraîche
- zout en peper
- paar takjes verse tijm geritst



### **Hoe maak je het?**

#### **Taartvormpjes (voor)bereiding, kan een paar uur van tevoren:**

1. Vet de vormpjes in met boter en klem de bakpapiertjes tussen de bodem en de rand. Leg in elk een plakje bladerdeeg met de bloem-kant naar beneden. Druk het een beetje aan naar de zijkanten. Gebruik het overige deeg voor de zijkanten. Snijd er repen af en vul er de randen van de vormpjes er rondom mee aan.
2. Snijd er vervolgens een klein randje af door middel van een mesje om een mooi rechte rand te krijgen.
3. Gebruik nu de overige bakpapier-velletjes voor de blindbak-vulling. Verfrommel het bakpapier zodat je het goed kan hanteren. Druk ze vervolgens goed in de vormpjes en giet er voor 2/3 hoogte de blindbak-vulling in.
4. Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de taartjes in tien minuten voor
5. Haal uit de vorm en verwijder direct (anders wordt de bodem vochtig) de blindbak-vulling door het bakpapier er aan vier punten uit te tillen.

Laat de bakjes afkoelen op kamertemperatuur. Laat de oven op 200 graden aan staan voor de vulling.

#### **Geroosterde vergeten groenten (voor)bereiding:**

1. Doe de groenten in blokjes in een kom, behalve de rode bietenblokjes, doe er de rozemarijn, tijm en peper en zout bij samen met het geperste knoflookteentje en hussel met de handen door elkaar.
2. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en zet twintig minuten in de oven, doe er nu de rode biet bij en rooster nog vijf minuten.
3. Haal de groenten uit de oven en laat afkoelen in een schaal op kamertemperatuur tot gebruik.

#### **Vulling taartjes (voor)bereiding:**

Kluts de eieren samen met de crème fraîche tot homogene massa en zet afgekoeld koel weg.

#### **Bereiding:**

vul de voorgebakken taartvormpjes met de geroosterde groenten. Verdeel er de geitenkaas er in stukjes over en vul verder met vulling.

Zet de taartjes 25 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*...U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756