RECEPTEN: Vleesvervangers van chef Naresh Ramdjas

Gerecht 1: 'pulled' oesterzwammen

Als je langs de boer gaat of op de markt kijkt kun je mooie paddenstoelen vinden, zoals shi take, die worden op een duurzame wijze geteeld. En die kun je, in combinatie met gewone oesterzwammen, perfect gebruiken om een groente versie van 'pulled pork' (een gerecht met langzaam gegaard varkensvlees) te maken. Deze 'pulled oesterzwam' kun je vervolgens serveren op toast of een hamburgerbroodje, maar ook (eventueel met andere groenten) als bijgerecht. Je kunt het ook maken met een champignon melange, maar shi take en oesterzwammen hebben net wat meer smaak en (een betere) structuur. En structuur is hier erg belangrijk!

Dit heb je nodig:

- een paar grote shi takes
- doosje gewone oesterzwammen
- gerookte paprikapoeder
- zout en peper
- sesamolie
- olijfolie of zonnebloemolie

Zo maak je het:

Snij wat shi take en oesterzwammen in kleine reepjes, dit mag grof. Je kunt ze daarna ook scheuren voor een 'pulled' effect. Zorg dat je een hele hete pan hebt. Doe een klein beetje olie in de pan, dit kan zonnebloemolie of olijfolie zijn, in ieder geval olie die heel heet mag worden. Gooi alle stukjes shi take en oesterzwam in de pan. Bak verder op hoog vuur. Om het gerecht een rokerige smaak te geven voeg je de gerookte paprikapoeder toe, strooi dit uit de losse pols over de paddenstoelen in de pan tijdens het bakken en hussel door elkaar. Laat het een paar minuten goed aanbakken. Voeg als laatste stap wat zout, peper en een zoete sojasaus toe (dit kan ook ketjap manis zijn). Let op dat je het zout niet al eerder toevoegt, dat trekt namelijk al het vocht uit de paddenstoelen en dan gaat het koken in plaats van

bakken. En je wil juist dat het goed gaat bakken. Sprenkel tot slot nog heel klein beetje sesamolie over het geheel voor een nootachtige smaak. En dan is het klaar!

Gerecht 2: Spitskool op de barbecue

Spitskool kun je heel gemakkelijk en lekker klaarmaken op de barbecue, mét de rokerige smaakbelevening van de barbecue maar zonder dat er vlees bij komt kijken.

Dit heb je nodig:
- 1 spitskool (voor 4 personen)
- Japanse rijstazijn, te koop bij de supermarkt
- vloeibare plantaardige olie die goed heet mag worden (bijvoorbeeld zonnebloemolie)
- gerookte amandelen (het soort met rookzout)
- peper
- een standaard barbecue
- eventueel eetbare bloemen

Zo maak je het:

Snij de spitskool in de lengte door, en snij vervolgens de twee helften ook in de lengte door. Zo heb je de spitskool in 4 stukken verdeeld. Laat de stukken garen op de barbecue, draai voldoende om tot de buitenkant lekker aangebakken is met een zichtbare grilrand zonder dat het aanbrandt. Haal ze dan van de barbecue af voor de volgende stappen. Besprenkel de spitskool met rijstazijn, dat is net wat zoeter dan normale azijn. Voeg zwarte peper toe. Snij een hand gerookte amandelen met een goed mes in kleine stukjes en strooi deze over de stukken spitskool. Desgewenst kun je de spitskool nog verder versieren met stukjes eetbare bloemen, zoals bieslookbloem, goudsbloem of komkommerkruid. En smullen maar!