



**DIERVRIENDELIJK**  
**KERSTMENU**



VOORGERECHT

# ROMIGE PASTINAAKSOEP

 4 personen



## INGREDIËNTEN

- 500g pastinaak, geschild en in blokjes gesneden
- 1 middelgrote ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 750 ml groentebouillon
- 200 ml kokosroom of haverroom
- 2 el olijfolie
- 2 el geroosterde amandelschaafsel
- 1 tl truffelolie (optioneel)
- Zout en peper naar smaak



## BEREIDING

### Romige Pastinaaksoep met geroosterde amandelen en truffelolie

1. Verhit de olijfolie in een grote pan. Bak de ui en knoflook tot ze glazig zijn.
2. Voeg de pastinaak toe en bak 5 minuten mee.
3. Schenk de groentebouillon erbij en laat 20 minuten zachtjes koken tot de pastinaak zacht is.
4. Pureer de soep met een staafmixer of blender tot een gladde soep. Voeg de kokos- of haverroom toe en roer goed door.
5. Breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer in kommen, garneer met geroosterd amandelschaafsel en een druppel truffelolie.



HOOFDGERECHT

# VEGAN WELLINGTON

 4 personen

## INGREDIËNTEN

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 rol vegan bladerdeeg</li><li>• 1 blik linzen (400 g), uitgelekt</li><li>• 250 g champignons, fijngehakt</li><li>• 1 ui, fijngesnipperd</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 tenen knoflook, fijngehakt</li><li>• 100 g walnoten, fijngehakt</li><li>• 2 el sojasaus</li><li>• 1 el salie</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 el olijfolie</li><li>• 1 el mosterd</li><li>• 3 el plantaardige melk</li><li>• 100 gram paneermeel</li><li>• Zout en peper naar smaak</li></ul> | <b>Bijgerecht Rode kool</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400 g rode kool, fijngesneden</li><li>• Sap van 1 sinaasappel</li><li>• 1 kaneelstokje</li><li>• 1 el ahornsiroop</li></ul> |
|--|--|---|---|

## BEREIDING

### Vegan Wellington met rode kool

1. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui, knoflook en champignons tot ze zacht zijn.
2. Voeg de linzen, walnoten, sojasaus, mosterd, tijm, paneermeel, zout en peper toe.
3. Roer alles goed door tot het een samenhangend mengsel vormt. Het moet stevig genoeg zijn om als vulling te dienen, maar hoeft niet volledig droog te zijn. Haal van het vuur en laat het mengsel afkoelen.
4. Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat en schep de afgekoelde vulling in een nette lijn in het midden van het deeg. Houd ongeveer 3 cm afstand van de randen. Bestrijk de randen met plantaardige melk om het deeg straks goed te kunnen sluiten. Vouw het bladerdeeg voorzichtig over de vulling en druk de randen stevig aan om de Wellington te sluiten. Bestrijk de bovenkant met plantaardige melk voor een mooie glans. Gebruik een scherp mes om diagonale inkepingen te maken over de bovenkant van de Wellington. Herhaal dit in de andere richting om een ruitpatroon te maken.
5. Plaats de Wellington in de voorverwarmde oven en bak 30-35 minuten tot hij goudbruin, luchtig en knapperig is. Controleer tijdens het bakken en dek af met aluminiumfolie als het deeg te snel bruint.
6. Laat de Wellington 10 minuten rusten voordat je hem aansnijdt. Dit zorgt ervoor dat de vulling stevig blijft en je mooie plakken kunt serveren.

### Bijgerecht: Rode Kool

Doe alle ingrediënten in een pan en laat 30 minuten zachtjes stoven tot de rode kool gaar is.

# VEGAN TIRAMISU

🍴 4 personen

## INGREDIËNTEN

- 400 g zijden tofu (zachte tofu) (op kamertemperatuur)
- 150 gram plantaardige boter (gesmolten)
- 1 tl vanille-extract
- 100 gram ongezoete sojayoghurt (op kamertemperatuur)
- 100 gram fijne suiker
- 150-175 ml sterke koffie
- 200 g vegan lange vingers of biscuitjes
- 2 el cacaopoeder
- Optioneel: 1 el amaretto of koffielikeur

## BEREIDING

### Vegan Tiramisu met zachte tofu

1. Meng de zijden tofu, suiker en vanille-extract samen tot een romig mengsel. Voeg hier langzaam de boter aan toe.
2. Doop de lange vingers kort in de koffie (eventueel gemengd met amaretto).
3. Leg een rij van ongeveer 5-6 gedoopte lange vingers op de bodem van een schaal, afhankelijk van de grootte van de schaal. Zorg dat ze netjes naast elkaar liggen.
4. Giet de helft van het romige mengsel over de eerste laag lange vingers. Schud de schaal zachtjes zodat de room zich gelijkmatig verdeelt en eventuele openingen opvult.
5. Doop de resterende lange vingers in het koffiemengsel en leg ze in een tweede laag bovenop de room.
6. Giet de resterende room over de tweede laag lange vingers. Gebruik een spatel om het oppervlak glad te strijken. Dek de schaal af met plasticfolie (zorg ervoor dat het de room niet raakt) en zet minimaal 4 uur in de koelkast. Voor het beste resultaat laat je het een nacht opstijven.
7. Bestuif vlak voor het serveren met cacaopoeder en, als je wilt, geraspte vegan chocolade voor een extra feestelijke afwerking!



## OVER COMPASSION IN WORLD FARMING

### Wat doen we?

**Compassion in World Farming** komt op voor het welzijn van dieren in de veehouderij. Wij streven naar een duurzame en veel kleinere veehouderij, waarin alle dieren naar buiten kunnen. Dat is beter voor dieren, mensen en de aarde. Meer weten? Ga naar [ciwf.nl](http://ciwf.nl).

### Help je mee?

De miljoenen dieren die opgesloten zitten in de vee-industrie verdienen een veel beter leven. Ga naar onze actiepagina en ontdek wat jij vandaag nog kunt doen om de dieren te helpen: [ciwf.nl/doe-mee](http://ciwf.nl/doe-mee).

Samen kunnen we een verschil maken!