



DE REJUVELAC

(GEBRUIK JE VOOR DE CASHEWKAAS)

Benodigd:

½ kop graankorrels (tarwe rogge guinoa)

1 ltr water

Week het graan 8 à 12 uur in een afgedekte kan of pot met water. Giet het water af met een zeef en spoel de geweekte graankorrels even onder de stromende kraan. Doe het graan terug in de kan en voeg twee koppen water toe. Laat het graan in het water 2 tot 5 dagen op kamertemperatuur fermenteren (bij warm weer is de rejuvelac sneller klaar dan wanneer het kouder is). Roer het mengsel iedere 12 uur een keer rustig door. Zorg ervoor dat de kan niet in direct zonlicht staat. De rejuvelac is goed als er een beetje schuim op het water staat en het een licht zure gistachtige smaak heeft. Giet de rejuvelac nu voorzichtig af in een nieuwe kan en bewaar het in de koelkast. Het graan kun je eventueel nog een tweede keer gebruiken door opnieuw twee koppen water toe te voegen en dit te laten fermenteren. Je kunt de rejuvelac nu gebruiken in het recept voor cashewkaas. Wat overblijft kun je eventueel opdrinken als je het lekker vindt of enkele weken bewaren in een afgesloten potje in de koelkast en nog voor een ander recept gebruiken.

DE CASHEWKAAS

Benodigd:

4 koppen ongeroosterde amandelen

1 kop Rejuvelac

1 tl keukenzout

2 el johannesbroodpitmeel

8 el kokosolie

4 tl agarpoeder

300 ml water

2 tl zeezout

Een grote kom met ijskoud water

Doe de cashewnoten in een kom en doe er water bij tot ze een paar centimeter onder staan. Laat een paar uur tot een hele nacht weken. De noten worden zachter naarmate je ze langer laat weken, handig als je blender niet zo sterk is. Giet de noten af en doe ze in de blender of foodprocessor samen met de rejuvelac en het zout. Pureer tot een gladde massa, zonder stukjes erin (als je blender niet zo krachtig is kan dit meerdere minuten duren). Voeg de xanthaangom of johannesbroodpitmeel toe en blend tot dit er goed doorheen gemengd is. Schep de gepureerde massa in een kom en dek af met een deksel. Laat de cashewkaas minimaal 8 en maximaal 24 uur op kamertemperatuur fermenteren (ook dit gaat sneller bij warm weer). Proef af en toe of het mengsel al de juiste smaak heeft. Let op, als laat je de kaas te kort laat fermenteren dan smaakt hij een beetje saai, maar bij te lang fermenteren kan hij te zuur worden en verliest hij zijn milde mozzarella smaak. Na het fermenteren kun je eindelijk balletjes mozzarella gaan maken. Doe het agarpoeder samen met het water in een

klein pannetje en kook er in vijf minuten een gel van (als je agar vlokken gebruikt moet je ze een kwartier koken). Doe de gel samen met het gefermenteerde kaasmengsel weer in de blender. Voeg nu eventueel ook de kokosolie toe als je een smeltende kaas wilt maken. Blend tot de ingrediënten volledig vermengd zijn. Voeg eventueel nog maximaal een halve theelepel xanthaangom toe om het mengsel wat meer te binden en blend nog even door. Vul een grote kom met water, ijsblokjes en een theelepel zout. Schep met een grote ijslepel of rubberen spatel mooie balletjes cashewkaas uit de blender en laat ze in het ijswater zakken. De agar in de kaas gaat nu stollen, zodat de balletjes opstijven. Zet de kom met water en al in de koelkast. Op deze manier kun je de mozzarella twee weken bewaren. Je kunt de kaas ook invriezen, dan is hij een paar maanden houdbaar.

VEGAN PARMAZAAN:

Benodigd:

- 12 el edelgistvlokken
- 6 el cashewnoten (ongerosterd)
- 6 el geroosterde sesam
- 6 el olijfolie (e.v.)
- 3 el zeezout

Rooster de sesamzaadjes. Gooi de cashewnoten in een blender en maal erg fijn. Roer de rest erdoor totdat je de parmazaan-structuur hebt bereikt. Het smelt niet maar geeft wel die extra kleur en bite.

Saus:

Benodigd:

- 2 tenen Knoflook geperst
- 3 winterpenen, in plakjes
- 12 roma-tomaten in partjes
- 1 tl Chilivlokken
- 1 bosje verse basilicum
- 1 takje verse oregano
- Zout/Peper
- 3 blikken Kikkererwten (uitgelekt).
- 2 pakjes tomato fritto
- Ruime scheut olijfolie

Stel de BBQ op 200°C en rooster de kikkererwten goudbruin en krokant in een platte gietijzeren pan. Doe de olie in de pan, fruit hierin de knoflook en de ui, voor wortel en tomaat toe. Voeg de fritto toe en de verse kruiden, Maak op smaak met peper en zout. Voeg de geroosterde kikkererwten toe.

Vellen:

Benodigd:

- 2 courgettes in dunne plakken, gegrild.
- 1 aubergine in dunne plakken, gegrild.
- 3 grote zoete aardappelen in hele dunne plakjes

Voeg alle elementen samen in een braadslede of ovenschaal tot een mooie lasagna. Zet 'm 30 minuten op 200 graden in je BBQ! Eet smakelijk!