

**HOE JE
GLUTEN
VRIJ
EET
EN TOCH JE
VRIENDEN
HOUDT**

Recepten: Anna Barnett
Aanvullende tekst: Quadrille

FOTOGRAFIE: KIM LIGHTBODY

Spectrum

Glutenvrij(heid)



Een glutenvrij dieet kan een belemmering vormen en, laten we wel wezen, soms ook een beetje als een straf aanvoelen – alsof je handen geboeid zijn in een kamer vol pluizige puppy's of alsof je de mooiste zonsondergang van je leven geblinddoekt aan je voorbij moet laten gaan.

Als je net begint met glutenvrij eten, vraag je jezelf misschien af hoe je dat ooit gaat overleven en of je ooit weer kunt lachen/stoppen met klagen/genieten van feestjes en of je nog buiten de deur kunt eten. Als je een glutenvrije ervaringsdeskundige bent en al

zo lang je je kunt herinneren geen kaneelbroodje hebt gegeten, wil ik eerst dit kwijt: bravo! Maar misschien komen al je vaste recepten en methodes om glutenvrij te eten je inmiddels de neus uit. Hoe dan ook: dit boek is geschreven om je te helpen!

Het staat boordevol opwindende recepten van over de hele wereld die je smaakpapillen wakker schudden en die je laten vergeten dat je ooit trek had in een doodgewoon broodje. Er staan ook veel tips en trucs in voor hoe je een vriend-vriendelijk glutenvrij bestaan kunt leiden, bijvoorbeeld hoe je die grote verjaardagstaart voor je sceptische huisgenoot kunt bakken, of hoe je iets in een restaurant kunt bestellen zonder je boos/verdrietig/opgelaten te voelen.

Gebruik dit boek om te experimenteren met eten en smaken, om meer zelfvertrouwen te krijgen en om vooruit te kijken naar de volgende fase van je glutenvrije avontuur. Deze levenswijze hoeft geen belemmering of straf te zijn – je hebt alleen een nieuwe zienswijze nodig en superrecepten waar je van op aan kunt (en die je vrienden ook lekker vinden).

Groene pannenkoeken



VOOR 2 PERSONEN

VULLING

5 volle el ricotta

¼ nootmuskaat, versgeraspt

½ bosje verse peterselie

bosje verse bieslook

100 g erwtes, vers of uit de vriezer (ontdooid)

zout en versgemalen zwarte peper

PANNENKOEKEN

3 grote eieren, losgeklopt

3 handvol spinazie

klontje boter

handvol verse peterselie, fijngesneden

koolzaadolie, om in te bakken

/ Voor deze heldergroene pannenkoeken kun je allerlei verse kruiden gebruiken, dus kies gewoon wat je in huis hebt of lekker vindt.

Schep de ricotta in een kleine kom, roer de geraspte nootmuskaat, een flinke snuf zeezout en flink wat zwarte peper erdoor, proef en voeg eventueel extra zout of peper toe. Zet de ricottavulling apart.

Doe alle ingrediënten voor de pannenkoeken (behalve de olie) met ruim zeezout en peper in de keukenmachine en pureer alles tot een glad, felgroen beslag.

Verhit een flinke scheut olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk zodra de olie heet genoeg is een soeplepel van het groene beslag (ongeveer de helft) in de pan en bak het tot het ei bijna is gestold.

Schep de helft van de ricottavulling op een helft van de pannenkoek en verdeel de helft van de peterselie, bieslook en erwtes erover.

Vouw de pannenkoek over de vulling heen dicht en bak hem nog ongeveer 30 seconden zodat de vulling wat opwarmt. Schep de pannenkoek voorzichtig uit de pan en houd hem warm, terwijl je de tweede pannenkoek bakt. Bestrooi ze met wat extra zout en peper en dien ze op.



Weet wat je moet vermijden...

- / Gerst
- / Tarwe
- / Zemelen
- / Spelt
- / Griesmeel
- / Mout (inclusief moutazijn)
- / Seitan
- / Rogge
- / Eiernoodels
- / Couscous
- / Bier / pils / donker bier
- / Juspoeder
- / Pasta
- / Brood
- / Sommige soorten roomijs
- / De meeste kant-en-klaar-maaltijden

Waar zit gluten in verstoppt?

Bindmiddelen / vaak wordt meel gebruikt voor het binden van saus en soep

Bouillon / zelfgemaakte bouillon is prima maar bouillonblokjes uit de winkel bevatten meestal gluten

Broodkruim / let op bij alles wat een knapperig korstje heeft

Croutons / deze knapperige blokjes staan vaak niet op de kaart vermeld, dus laat als je salade of soep bestelt altijd weten dat je geen croutons wilt

Gefrituurd voedsel / in de olie van friteuses drijven vaak stukjes beslag of brood. Als je in een restaurant eet, kun je gefrituurd eten beter vermijden

Verwerkt voedsel / wees voorzichtig met voedsel dat op een bepaalde manier is verwerkt, dus alles wat uit pakjes en zakjes komt (je zit altijd goed met vers vlees, vis, fruit en groente)

...maar laat je niet kisten! Richt je op de dingen die je wel mag*

Alle groenten

Al het fruit

Bonen

Peulvruchten (incl. linzen)

Polenta

Aardappels

En, ja, quinoa

Kaas

Alle soorten rijst, ook rijstnoedels en rijstpasta

Vlees

Vis

(De meeste soorten) yoghurt

Hadden we kaas al genoemd?

Vruchtensap

Limonadesiroop (zonder gerst/moutextract)

Frisdrank

Sterke drank

Cider

Wijn/sherry

Veel soorten chocolade, waaronder M&M's en Toblerone**

* Lees altijd het etiket omdat fabricagemethodes in elk land anders zijn en soms worden aangepast.

** Maar eet alsjeblieft wel meer dan alleen snoep en chocolade.

Groene-aardappelpuree / gebakken eieren en Parmezaanse kaas



VOOR 4 PERSONEN

paar flinke scheuten olijfolie
of andere plantaardige olie
4 biologische scharreleieren
(die hebben zo'n mooie
gele dooier)
paar takjes verse koriander
40 g fijngeraspte Parmezaanse
kaas
versgemalen zwarte peper

AARDAPPELPUREE

500 g nieuwe aardappels,
grote gehalveerd zodat
ze alle even groot zijn
80 g spinazie
½ bosje verse koriander,
steeltjes ingekort en
grof gesneden
2 grote eieren
150 g feta
zout en versgemalen
zwarte peper

Maak eerst de puree. Kook de aardappels in een grote pan gezouten water 10-12 minuten tot ze gaar zijn, maar nog niet tot moes zijn gekookt. Giet ze af en zet ze apart.

Pureer de spinazie, koriander, de twee grote eieren en de feta in de keukenmachine tot een glad mengsel. Breng het geheel op smaak met peper.

Verhit de grill voor op hoge stand.

Pureer de aardappels in de pan maar prak ze niet helemaal fijn. Schenk het spinaziemengsel erover en roer alles goed door elkaar.

Verhit een kleine tot middelgrote pan of grillpan op middelhoog vuur. Schenk er een flinke scheut olie in en schep de groene-aardappelpuree in de pan. Bak hem 2-3 minuten en zet de pan dan 4-5 minuten onder de grill tot de bovenkant van de puree krokant begint te verkleuren.

Verhit intussen een scheut olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en breek hierin de eieren. Bak ze zoals je ze het liefste eet maar zorg ervoor dat ze aan de onderkant krokant zijn.

Leg de eieren op of naast een flinke portie groene-aardappelpuree. Bestrooi ze met de koriander, de fijngeraspte parmezaan en wat zwarte peper.



Bananenwafels / zoute chocoladesaus

VOOR 4 PERSONEN

BANANENWAFELS

425 g volkorenmeel (GV)

1 el bakpoeder (GV)

flinke snuf zeezout

280 ml kokosmelk

2 overrijpe bananen:

1 geprakt, 1 in kleine stukjes

½ tl vanille-extract of

¼ tl vanillepasta

2 eieren

125 ml koolzaadolie

boter of kokosolie,
om mee in te vetten

TOPPING

1 doosje aardbeien, ongeveer
350 g, kroontjes verwijderd,
in vieren

3 el suiker of honing
(naar keuze)

kneepje citroensap
(naar keuze)

ZOUTE CHOCOLADESAUS

200 g pure chocolade van
goede kwaliteit

175 ml double cream of
slagroom

50 ml volle melk

½ tl vanillepasta

flinke snuf zeezout

1 el boter (naar keuze)

GARNERING

6-8 verse aardbeien
poedersuiker, om eroverheen
te strooien (naar keuze)

Verwarm de oven voor op 150 °C.

Klop de ingrediënten voor de wafels, behalve de boter of olie voor het invetten en de in stukjes gesneden banaan, in een grote kom door elkaar tot een glad beslag en zet de kom tot gebruik in de koelkast.

Maak een snelle aardbeiencompote: doe de ingrediënten voor de garnering in een pannetje, dek de pan af en verwarm het geheel 3-4 minuten tot het stroperig wordt. >>>





>>> Je kunt de verse aardbeien ook bewaren om de wafels mee te garneren.

Maak de gezouten chocoladesaus: verwarm alle ingrediënten, behalve de boter, in een pannetje op laag vuur, roer daarbij goed om te voorkomen dat er klontjes ontstaan. Als je de saus extra glanzend wilt maken, kun je er een eetlepel boter aan toevoegen. Proef de saus en voeg eventueel extra zout toe. Houd de saus warm.

Verhit het wafelijzer en smeer het in met gesmolten boter of kokosolie. Leg een paar plakjes banaan in het ijzer en schenk er een kleine soeplepel wafelbeslag over. Sluit het wafelijzer en bak de wafels tot ze goudbruin en krokant zijn. Houd ze in de oven warm terwijl je de rest van de wafels bakt.

Stapel de wafels voor het serveren op en garneer ze met de compote of verse aardbeien. Schenk de chocoladesaus erover en bestrooi ze eventueel met poedersuiker.

Brunch is een van de eenvoudige genoegens van het leven – je doet jezelf tekort als je denkt dat brunch draait om brood. Ga een stap verder met kedgeree met ei, halloumi met gegrilde tomaten, spinazie en bonen of een maistortilla. Jummie!



Aardappels zijn er in vele, vele soorten en maten dus laat je niet beperken door het magere aanbod in de supermarkt. Jij, rebel die je bent, gaat naar een boerenmarkt in de buurt en kweekt je eigen aardappels in een volkstuintje. Je probeert kortom zoveel mogelijk aardappelvariëteiten te vinden en je bakt, poft, kookt, stoomt en pureert erop los – dit zijn je koolhydraten, de vullers, en ze zijn verrukkelijk.

Maistaco's / gefrituurde vis / Koolsla met koriander



VOOR 4 PERSONEN

4-8 maistaco's
1 liter plantaardige olie
500 g schelvis, in stukjes

BESLAG

80 g zelfrijzend bakmeel
(GV)
115 ml koud koolzuur-
houdend water
zeezoutvlokken
geraspte schil van 1 limoen

KOOLSLA MET KORIANDER

bosje verse koriander
½ rodekool, fijngesneden
2 el mayonaise
1 el sriracha

GARNERING

1 rode ui
sap van 1 limoen
2 groene chilipepers,
fijngesneden
2 limoenen, in drieën
gesneden

Klop alle ingrediënten voor het beslag in een kom door elkaar en zet deze tot gebruik in de koelkast.

Snijd voor het maken van de koolsla twee derde van de koriander in grove stukken. Doe de koriander met de rodekool in een kom en zet deze in de koelkast.

Maak de garneringen klaar en zet ze apart. Snijd de rode ui in ringen, schenk het limoensap erover en zet tot gebruik in de koelkast.

Warm de taco's op in een hete grillpan of bak ze aan elke kant 30-40 seconden in een droge koekenpan. Verpak ze in aluminiumfolie en houd ze warm in een op 150 °C voorverwarmde oven.

Verhit voor het frituren van de vis de olie tot ongeveer 180 °C. Laat een druppel van het beslag in de olie vallen: als deze meteen flink begint te sissen en komt bovendrijven, is de olie heet genoeg.

Haal het beslag uit de koelkast. Doop de stukjes vis in het beslag zodat ze er rondom mee bedekt zijn. Frituur ze in delen in 1-2 minuten goudbruin. Laat de olie eerst weer op temperatuur komen voor je de volgende stukjes vis frituurt.

Haal de rode kool uit de koelkast en roer de mayonaise en sriracha erdoor.

Dien alles op een grote platte schaal op, of in verschillende kommen, en laat iedereen zijn eigen taco's samenstellen.

