



green

Elly Pear (Curshen)

SPECTRUM

inleiding

7

01 doordeeweeks

UIT DE DIEPVRIES

basisrecept: kikkererwten met rozenharissa

met gremolata op toast

met feta uit de oven en een frisse kruidensalade

basisrecept: gebakken pompoengnocchi

met kruidenboter en boerenkool-amandelpesto

met kaasroom en rozemarijnbroodkruim

basisrecept: gestoofde puylinzen

met sinaasappel, venkel en verse kruiden

met gebakken ei, krokant broodkruim en za'atar

basisrecept: dahl van spinazie, pompoen

en zoete aardappel

als soep

met bloemkool-spinaziepakora's

basisrecept: kruimeldeeg van amandelen

en havervlokken

met peren uit blik en custard

met geroosterde nectarines, ahornsiroop

en rozemarijn

22

25

26

29

30

35

36

39

40

43

44

45

48

51

53

54

EENPANSGERECHTEN

ovenshotel met flespompoen, boerenkool,

puylinzen, kikkererwten, halloumi en pesto

parelgorrisotto met geroosterde biet en

mierikswortel

romige bloemkoolsoep met chermoula

soep van limabonen en pastinaak

met knoflook-peterselietoast

geroosterde bloemkool met kerstomaten en

zwarte bonen

ovenshotel met aubergine, tomaat en kikkererwten

broccoli-bonensalade met citroen en chimichurri

frittata met twee kazen, drie groenten

en vier kruiden

polenta van geroosterde pompoen met

groene harissa

vegan bananen-walnotencake

56

59

61

64

65

67

71

72

75

76

80

KLAAR IN 20 MINUTEN

koolsla

kimchi met sesam

wraps met koolsla en tofoe

koolsla met noten en toast met gesmolten

blauwschimmelkaas

salade met rode biet en granaatappel

witte bonen

met paarse broccoli, knoflookcroutons

en pecorino

met bladkool en knapperige kappertjes

met avocado, rucola, gegrilde paprika's,

zongedroogde tomaten en pesto

Griekse salade met heel veel feta

beluga-/puylinzen

met waterkers, rode biet en halloumi

met aubergine, harissa en granaatappelsiroop

met courgette, verse geitenkaas, gerookte

amandelen en dragon

met watermeloen, munt en pinda's

linguine

met courgette en palmkool

met Marmite, boter en eidooier

met venkel, citroen, peterselie en pul biber

met romige knoflookpaddenstoelen en walnoten

roerbakshotels

gesmoorde aubergine en tofoe

gemengde granen met kimchi, gebakken ei en nori

udonnoedels met zomergroenten

gebakken zilvervliesrijst met tofoe, groenten en

cashewnoten

dipsaus

geroosterde bloemkool en pompoenpitten

avocadoyoghurt met verse kruiden

artisjokken en limabonen

geroosterde pompoen en feta

frittata

boerenkool, spinazie, mozzarella en pesto

rode biet, rode ui, gruyère en chilipeper

bloemkool en kerrie

zoete aardappel en cheddar

toast

met langzaam geroosterde tomaten en mozzarella

met knoflookchampignons en cashewnotenroom

met courgette, citroen en ricotta

met pompoen-fetadip, gebakken ei en

geroosterde zaadjes

gemengde granen

met citroenfrisse groente, gerookte amandelen

en geitenkaas

paneer, granen met spinazie, en doperwtten

met yoghurt-muntsaus

met gegluurde champignons en zoetzure

rodekool

met courgette, feta, basilicum en Spaanse peper

82

85

86

88

90

91

94

95

96

97

98

100

102

103

104

106

108

109

110

113

114

115

116

117

118

120

122

125

127

129

130

132

133

134

136

140

142

02 in het weekend

ONTBIJT EN BRUNCH

beignets van zoete aardappel en rode biet	148
crumpets in jalapeñoseslag	151
vegan frittata	152
shakshuka met gochujang	154
vegan BLAT-sandwich met umami tofoemayonaise	157
6-minuteneieren in knoflookyoghurt met spinazie en krokante salie	158
toast met feta, geroosterde tomaten, basilicum en hartige granola	160
vegan brood met tuinbonen-erwtenpuree	162
toast met pinda kaas en kimchi	164
wentelteefjes met vijgen	167
supersimpele compote	168
smoothies	170
aardbei, dadel, haver melk	172
banaan, espresso en haver melk	174
rode biet, spinazie, appel, pruim en gebroken lijnzaad	175
courgette, kanteloop, cashewnoten en gember	175
avocado, boerenkool, banaan en ananas	176
banaan, appel, peer, Griekse yoghurt en kurkuma	176

SEIZOENGERECHTEN

lente

aardappelsalade met sesam	178
groene asperges met gesmolten gezouten knoflookboter	181
Gevulde hartige filotaart	182
Amandel-citroencake met frambozenjam	185

zomer

watermeloen, komkommer, rode ui, feta, munt, honing en olijfolie	189
kruidige yoghurt dip	190
parelcouscoussalade met chermoula, chipotle, gegrilde bloemkool en courgettelinten	191
vegan chocolademousse met aquafaba	194

herfst

gebakken aardappeltjes met kaas uit de oven	200
rodebietensalade met waterkers en geitenkaas	202
geroosterde pompoen met boerenkool-amandelpesto	203
bramencake met membrillo	205

winter

bladerdeeghapjes met vegetarische haggis en chutney	205
Nut Wellington	206
spruitjessalade met Twiglets, pecannoten en granaatappelpitten	210
vegan koffielikeur	214

VOORUITKOKEN

hartige granola	216
geroosterde gevulde paprika's	220
gekookte nieuwe aardappels	222
gepofte zoete aardappels	224
chimichurri	226
langzaam geroosterde tomaten	228
gelepaprikasalsa	229
zoetzure tomaten	230
roze rapen	232
geroosterde groenten	233
zucchini in agrodolce met pijnboompitten en rozijnen	236
cashewnotenroom met een kaasmaakje	237
geroosterde gemarineerde tofoe met broccoli	238
megamix van rijst, parelgort en linzen	240
kruidige kikkererwten	241
linzen met verse kruiden en boerenkool	244
frisse citrusrijst	246
perfecte knoflookcroutons	248
sodabrood met noten en zaden	249
boerenkool-amandelpesto	250
gochujang-tomatensaus	252
umami tofoemayonaise	253
love food, hate waste woordenlijst	254
bewaartips	255
menucombi's	258
register	259
bedankt	260
over de schrijfster	268
opmerkingen	271





Met dit boek eet je elke dag van de week lekker veel groenten.

Ik heb het boek opgesplitst in twee delen: Doordeweeks en In het weekend. Hierdoor kun je het gebruiken op momenten dat je weinig tijd hebt, maar ook op dagen dat er tijd genoeg is om uitgebreid te koken. Als je ruim in je tijd zit, ga je aan de slag met de recepten uit de hoofdstukken Uit de diepvries en Vooruitkoken. Daarmee maak je grotere hoeveelheden en kun je maaltijden voor de komende week voorbereiden. Bij weinig tijd ga je naar de andere hoofdstukken in Doordeweeks. Samen met de gerechten die je vooraf hebt bereid en de makkelijke recepten uit het hoofdstuk Klaar in 20 minuten (en met de maaltijdplanner achter in het boek) loopt het koken dan altijd op rolletjes.

Ik ben heel blij dat ik dit kookboek heb mogen schrijven. Het is een plezierige en dankbare taak om recepten te bedenken en met anderen te delen. Bovendien is het fijn mensen te leren koken en ze aan te moedigen nieuwe producten te gebruiken. Dit is mijn derde kookboek, maar het eerste dat alleen maar vegetarische of veganistische recepten bevat. Maar geen paniek als je gewend bent vlees te eten; ik heb dit boek ook voor jou geschreven, wat je eetgewoonten ook zijn.

doordeweeks

01





De recepten in de volgende drie hoofdstukken (het eerste deel van dit boek) zijn allemaal bedoeld voor dagen waarop je het eten snel op tafel wilt hebben staan en/of als je voor gemak kiest. Sommige gerechten kunnen worden ingevroren, zodat je genoeg in voorraad hebt voor dagen met weinig tijd. Voor andere heb je maar één pan of bakplaat nodig en maak je een ontspannen maaltijd zonder gedoe en weinig afwas. Tot slot geef ik je recepten die supersnel klaar zijn, maar behoorlijk wat indruk zullen maken. Ik bereid graag eten dat zowel eenvoudig als bijzonder is; ook al heb je weinig tijd, ik zal je laten zien dat het helemaal niet nodig is om daar concessies aan te doen.

Dahl van spinazie, pompoen en zoete aardappel

Voor 8-10 porties

Deze dahl is gemakkelijk te maken, goedkoop, voedzaam en past in de meeste diëten; alles klopt aan dit gerecht. Dahl is eenvoudig in te vriezen, maak dus een grote hoeveelheid, vries er porties van in en geniet ervan als je te moe bent om uitgebreid te koken.

4 el olie (zonnebloem-, olijf- of kokosolie)
 2 uien, gepeld en gesnipperd
 3 tenen knoflook, schoongemaakt en geraspt of fijngehakt
 stukje gemberwortel van 5 cm (ca. 30 g), schoongemaakt en geraspt of fijngehakt
 2 el garam masala
 1-2 tl chilivlokken, naar smaak
 ½ tl gemalen kurkuma
 2 el zwart mosterdzaad
 500 g rode linzen, goed afgespoeld
 1 bosje verse koriander, blaadjes geplukt en steeltjes gehakt
 1 el nigellazaad
 600 g gemengde zoete aardappel en flespompoen, schoongemaakt en in blokjes
 4 tl groentebouillonpoeder
 1½ liter kokend water
 1 blik kokosmelk van 400 ml
 250 g babyspinazie
 zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
 sap van ½ citroen

Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de uien, knoflook, gember en een snuf zeezout toe. Bak het geheel al roerend circa 10 minuten tot de ui zacht is. Voeg de garam masala, chilivlokken, kurkuma en het mosterdzaad toe. Roer alles door elkaar en voeg de linzen toe. Voeg de koriander, het nigellazaad en de blokjes zoete aardappel en flespompoen toe. Roer het geheel goed door elkaar.

Los het bouillonpoeder op in 1½ liter kokend water. Giet de hete bouillon in de pan en breng het geheel op hoog vuur aan de kook. Draai het vuur lager en laat alles onder regelmatig roeren 30 minuten zachtjes koken. De linzen en pompoen moeten helemaal gaar zijn. Voeg de kokosmelk en spinazie toe en roer ze er goed door. Haal de pan na 2 minuten van het vuur en voeg zout, peper en het citroensap toe.

Om in te vriezen: verdeel de dahl over diepvriesdozen en laat hem helemaal afkoelen. Sluit de dozen en voorzie ze van een etiket. In de vriezer blijft de dahl 3 maanden goed.

Om op te warmen: laat de dahl in de koelkast ontdooien. Verwarm de dahl in een pan onder regelmatig roeren op laag vuur tot hij heet wordt. Je kunt de bevroren dahl ook direct in de pan doen en op heel laag vuur met het deksel op de pan laten ontdooien. Draai het vuur dan hoger om hem goed heet te krijgen.

... als soep

Voor 2 personen

dahl van spinazie, pompoen en zoete aardappel voor 1 persoon (zie recept op blz. 44), ontdooid indien bevroren
500 ml kokend water
1 tl groentebouillonpoeder

Om erbij te serveren

1 el tahin, verdund met een scheutje water
handvol perfecte knoflookcroutons (zie recept op blz. 248)
kleine handvol koriander, grof gehakt
handvol geroosterd pompoenzaad

De meeste stoofschotels, curry's en chili's kun je met wat water, bouillonpoeder en een staafmixer heel eenvoudig in een soep veranderen. Zo kun je het basisrecept ook nog op een geheel andere wijze klaarmaken. Ik vind het altijd leuk om soep te garneren met ingrediënten die verschillend van textuur zijn. In dit recept zijn dat krokante knoflookcroutons en wat tahin om de soep romiger te maken. Yoghurt past er ook goed bij (foto op blz. 46).

Doe de dahl in een grote pan en schenk er 500 ml kokend water bij. Roer het bouillonpoeder erdoor tot het is opgelost en verhit het geheel op middelhoog vuur tot het bijna kookt.

Haal de pan van het vuur en pureer alles met een staafmixer.

Verdeel de soep over twee kommen, druppel de iets verdunde tahin erover en strooi er tot slot de knoflookcroutons, gehakte koriander en het pompoenzaad over.





BASISRECEPT: DAHL VAN SPINAZIE, POMPOEN EN ZOETE AARDAPPEL

... met bloemkool-spinaziepakora's

Voor 2 personen

dahl van spinazie, pompoen en zoete aardappel voor 2 personen (zie recept op blz. 44), ontdooid indien bevroren
½ kleine bloemkool, in kleine roosjes
flinke handvol babyspinazie, blaadjes gescheurd
1 el gehakte koriander
olie, om in te frituren

Voor het beslag

150 g gram (kikkererwten)bloem
2 tl garam masala
½ tl pul biber of milde chilivlokken
½ tl gemalen kurkuma
½ tl bakpoeder
½ tl zeezoutvlokken
170 ml spuitwater

Om erbij te serveren

½ citroen
1 tl nigellazaad
2 el yoghurt (naturel of met kokosmaak) of yoghurtsaus (zie recept op blz. 136)
koriander
naan of zilervliesrijst (naar keuze)

Ik frituur zelden en als ik het doe, moet het wel de moeite waard zijn! Dahl met yoghurt, naan of rijst en gefrituurde pakora is een waar feest. Op een gewone doordeweekse dag zal ik dit niet snel maken, maar het is een van mijn favoriete recepten als ik een heel gezelschap te eten krijg. Ik zet alles op tafel klaar, zodat iedereen zelf kan opscheppen. De pittige paneer op bladzijde 136 past er heel goed bij, zeker als je er munt-yoghurtsaus bij geeft als dip voor de pakora's (foto op blz. 47).

Meng voor het beslag de bloem, specerijen, het bakpoeder en zout in een kom. Schenk het spuitwater er in een dunne straal langzaam bij en klop het geheel met een garde tot een dik beslag. Voeg zo nodig meer water toe.

Verwarm de dahl en houd hem warm terwijl je de pakora's maakt.

Roer voor de pakora's de bloemkool, spinazie en koriander voorzichtig door het beslag. Let op dat alle groenten en kruiden goed met het beslag zijn bedekt.

Vul een frituurpan voor een derde met olie of giet er in elk geval minstens een laagje van 10 cm in. Verhit de olie tot 180 °C. Voeg als je geen thermometer hebt, een lepeltje beslag toe; als de olie heet genoeg is, verkleurt beslag het in 45 seconden.

Laat een lepel van het pakoramengsel voorzichtig in de hete olie glijden en houd de lepel vlak boven de olie om spetteren te voorkomen. Frituur maar een paar pakora's tegelijk, zodat de pan niet te vol wordt. De pakora's zijn gaar als ze rondom goudbruin kleuren. Dit duurt ongeveer 4 minuten.

Voeg aan de dahl een flinke kneep citroensap, wat nigella-zaad, een schep yoghurt en een paar blaadjes koriander toe.

Schep de pakora's met een schuimspaan uit de hete olie, laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze met zeezout (dat houdt ze ook krokant).

Serveer de hete pakora's onmiddellijk met de dahl. Geef er eventueel gekookte zilvervliesrijst of naan bij.

ROERBAKSHOTEL 2

Gemengde granen met kimchi, gebakken ei en nori

Voor 2 personen

Het is eigenlijk heel simpel een ei te bakken met krokante randjes en ook nog een zachte dooier. Gebruik veel olie, houd het vuur hoog en blijf met een lepel de hete olie over het eiwit lepelen. Je kunt dit gerecht ook heel goed met zilvertviesrijst maken; misschien heb je wat over van de vorige dag of houd je gewoon niet zo van gemengde granen.

2 volle el kimchi
 2 lente-uitjes
 2 el neutraal smakende olie
 2 eieren
 1 wortel, geschraapt en met een dunschiller in smalle repen gesneden
 250 g voorgekookte gemengde granen of een kleine kom met overgebleven zelfgekookte gemengde granen
 1 el donkere sojasaus
 2 tl geroosterde sesamolie
 shichimi togarashi, furikake en/of norivlokken voor de garnering (naar keuze)
 norivellen (naar keuze), even geroosterd, in reepjes
 zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

Hak de kimchi grof. Snijd de lente-uitjes diagonaal in dunne ringetjes en houd de groene en witte delen gescheiden.

Verhit de olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Breek de eieren voorzichtig boven de pan (de dooier moet heel blijven) en bestrooi ze met zout en peper. Houd de pan een beetje scheef en blijf de hete olie over het eiwit lepelen tot de randjes krokant zijn en het eiwit is gestold, maar de eidooiers nog vloeibaar zijn.

Haal de gebakken eieren met een schuimspaan voorzichtig uit de pan en laat ze op een bord glijden. Zet ze apart.

Laat de wok op het vuur staan en voeg de witte delen van de lente-uitjes, wortel en kimchi toe. Roerbak alles 2 minuten.

Voeg de granen, sojasaus en sesamolie toe en roerbak het geheel ongeveer 2 minuten tot de granen goed heet zijn.

Verdeel het granenmengsel over twee kommen, leg op elke kom een gebakken ei en strooi er de groene delen van de lente-uitjes, de *togarashi*, *furikake* of de norivlokken en de geroosterde norireepjes op.





Shakshuka met gochujang

Voor 2 personen

Wat een mengelmoes van wereldinvloeden. Dank aan alle landen die een bijdrage hebben geleverd! Toen ik eenmaal ontdekt had hoe geschikt mijn gochujang-tomatensaus (zie blz. 252) was om in te vriezen, leek hij mij de perfecte snelle basis voor een verrukkelijke brunch. Haal de saus een dag van tevoren uit de vriezer en laat hem een nacht ontdooien. De volgende ochtend warm je de pittige tomatensaus gewoon op in een koekenpan en breek je de eieren erboven. Zet de pan midden op tafel en ga tegenover elkaar zitten, met in de ene hand een lepel en in de andere een stuk geroosterd brood. Dopen en smullen maar!

1 portie gochujang-tomatensaus
(zie recept op blz. 252)
4 eieren
kleine handvol verse peterselie, munt
en koriander, grof gehakt
pul biber (milde Turkse chilivlokken)
zeezoutvlokken en versgemalen
zwarte peper
sneetjes geroosterd zuurdesembrood,
om erbij te serveren

Verwarm de gochujang-tomatensaus in een grote koekenpan op middelhoog vuur tot hij gloeiend heet is.

Draai het vuur lager. Maak met de bolle kant van een lepel vier kuiltjes in de saus en breek boven elk kuiltje een ei. Roer na ongeveer een minuut met de punt van een mes de eiwitten een beetje door de saus. Dek de pan af met een deksel of aluminiumfolie en verwarm het geheel circa 10 minuten tot de eieren gestold zijn.

Haal de pan van het vuur, verdeel de gehakte kruiden over de shakshuka en strooi er naar smaak chilivlokken, zout en peper over. Zet de pan meteen op tafel en serveer er geroosterd brood bij.