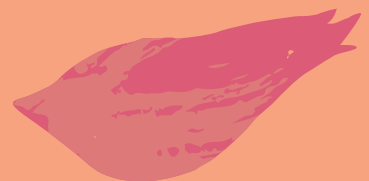




# Het grote groente boek



Alice Hart

TERRA

Inleiding.....	7
Creatief met groenten.....	13
Opmerkingen bij de recepten.....	16
Zo eet je elke dag een regenboog.....	17

## Lente

Paccheri met paarse spruitbroccoli	26
Frittata met groene bladgroenten	28
Groene pestocake	31
Tuinbonen-grapefruitsalsa voor halloumi	32
Spiesen met nieuwe aardappels, lentegroenten en salsa verde	34
Milde lente-tajine	36
Ontbijtbowls met groene quinoa	38
Groene pad thai	40
Lenteloempiaatjes	42
Salade met geplette krieltjes, blauwschimmelkaas en witlof	45
Salade van geschaafde asperges, rode bieten, venkel en wilde rijst met een zoete mosterddressing	46
Minibietjes met yoghurt en kruiden	49
Geroosterde regenboogwortels met olijven, spelt en dragon	50
Palmkool-appel-sesamsalade met tofoe	53
Bagels met regenboogsalade	54
Radijstoast met pistache-olijvenboter	56
Omelet-ontbijtsalade in Vietnamese stijl	58
Miso-wortelsalade met krokante kikkererwten en wortelhummus	61
Tostada's met tuinbonen, flespompoe, avocado en ingemaakte radijsjes	62
Tofoe-miso-tuinbonenballetjes	65

## Zomer

Langzaam geroosterde venkel met citroen-venkelzaadgremolata	72
Zomerbonen met groene chilidressing en pistachenoten	75
Wortel-kikkererwtenburgertjes met basilicum-fetapesto	78
Zomerlasagne	80
Zomergroentepakora's	82
Paksoi-miso-paddenstoelen-noedelbowls	84
Gegrilde pronkbonen op walnotentarator	87
Artisjokken met tomaten, saffraan en knoflook	88
Noedels met tomaten, citroengras en pinda's	91
Salade met komkommer, watermeloen, gebakken feta en olijven	92
Gebakken courgette-doperwtenrolletjes met halloumi en tomaten	94
Gebakken puntpaprika's gevuld met groente en parelcouscous	97
Spinazie-kikkererwten-dal met geblakerde courgettes en okra	98
Rauwe-courgettesalade met gezouten ricotta	100
Sperziebonen-thoran	102
Courgette-maiskoekjes met ingemaakte salsa	105
Salade van tomaten, krokante tempé en geurige kruiden met macadamianoten en citroengras	108
Pittige bowls met tofoe, satésaus, gegrilde asperges en edamame	110
Zomersalade	113
Taart met geroosterde tomaten, dragon en crème fraîche	114

Sauzen .....	216
Register .....	220
Dankwoord .....	235
Over Alice Hart .....	236

## Herfst

Kruidige miniaubergines met freekeh	124
Pittig-zure groentesoep	126
Zoetzure koolrabisalade	129
Gebakken tomaten gevuld met antipasti-rijst	130
Gegrilde-auberginedip met hilbeh	134
Salade van chioggiabieten en roodlof met vijgen-kardemomddressing	138
Gestoofde flespompoen, venkel en witte bonen met laurier en zoete geroosterde knoflook	141
Salade van rokerige aubergine, rijstnoedels en gerookte noten	142
Maiskolven en raita met munt en mangochutney	144
Geurige aubergine-tomaten-limabonencurry	146
Pompoen-maissoep met geitenkaas	148
Flespompoen puttanesca	151
Kruidige geroosterde pompoen met labneh en krokante uien	152
Geroosterde roze uien en paprika's met burrata en chilikruimels	154
Cajun-flespompoen gevuld met groene rijst en halloumi	156
Geroosterde partjes pompoen met kokossambal en sesamtofoe	159
Tarte tatin van wortels en sjalotjes met venkelsalade	160
Bleekselderij-kastanjesoep	162
Tomaten-linzen-maisbrood	165
Harissa-limabonen-aubergineballetjes met aubergine-paprikaconfit	166

## Winter

Pastinaakfalafel met granaatappel en tahin	174
Popcornbloemkool	176
Hasselback-knolselderijpakketjes met winterkruiden	178
Zoete-aardappelpartjes met gember en miso	181
Gepofte zoete aardappels met sesam, yoghurt en harissa	182
Rigatoni-gratin met pastinaak, spruitjes en nootmuskaat	184
Gebakken tomaten op pastinaakrösti met kappertjes en oregano	186
Bowls met teriyaki-bloemkool en kleverige rijst	188
Paddenstoelen-snijbietquesadilla's met rode chimichurri	190
Robijnrode koolsalade	192
Knolselderijsalade met dadels en ingemaakte citroenen	195
Warme salade van gegrilde radicchio en borlottibonen	196
Aardappelpartjes met paddenstoelen en tomaten	200
Pastinaak-palmkool-pecorino-speltrisotto met walnoten	202
Bieten-kappertjesburgers	205
Aardappel-rijstpilav met saffraan en kersen	206
Geroosterde bloemkool met krokante kruimels	208
Bieten-linzen-kossoep	211
Aardappel-groente-paddenstoelen-gratin	212
Bietenrisotto met krokante salie en crème fraîche	214



Dit receptenboek is een trotse ode aan groenten, met hun stralende rijkdom aan kleuren. Het is ingedeeld naar de seizoenen, om jou te inspireren je dagelijkse hoeveelheid groenten op de heerlijkste manieren te vergroten. Voor de duidelijkheid, dit is niet zomaar een verzameling vegetarische en veganistische recepten; elk recept draait om een specifieke groente of groenten en heel wat recepten zitten ook boordevol hele graankorrels. De vier hoofdstukken representeren deze vrolijke en gezonde manier van koken volgens de seizoenen, waarbij de smaak vooropstaat en groenten altijd aan de basis staan. Op het moment van schrijven hebben veel mensen besloten of zijn van plan om minder vlees, vis en zuivelproducten te eten. Dit is inmiddels een gangbare norm, geen revolutionair idee. De keuze om altijd of soms vegetarisch of veganistisch te eten is volledig aan jou. Je zult geen oordeel aantreffen in dit boek, alleen een overweldigende rijkdom aan geweldige groenten waar je uit kunt kiezen.

Groenten en planten eten is essentieel voor een goede gezondheid en, naar mijn mening, een kleurrijke en heerlijke manier om te eten. Ik heb het basisconcept van groenten eten altijd iets magisch gevonden, vooral als je goed naar een verzameling verse groenten *kijkt* en de enorme variatie in je opneemt: de kleuren, de smaken, de vormen, de texturen. Wat fantastisch dat we al die mooie, fascinerende dingen kunnen bereiden en consumeren! Ze zijn ongelooflijk verleidelijk en zo representatief voor de wisselende seizoenen. En het is nog verbazingwekkender dat we hun energie als brandstof kunnen gebruiken en kunnen profiteren van hun vitaminen, mineralen, fytonutriënten, vezels en alle andere gezonde bestanddelen.

Vanzelfsprekend vind ik dat de ‘wortel’ beter werkt dan de ‘stok’, volgens het bekende motivatieprincipe. Instructies of donderpreken geven helpt vrijwel nooit om mensen anders te laten koken of eten, zelfs niet op de korte termijn, en waarom zou het ook? De meeste mensen weten heel goed wat ze ‘moeten’ doen – hoogstwaarschijnlijk meer groenten per dag eten – maar er staan altijd praktische bezwaren in de weg, van te weinig tijd tot gebrek aan inspiratie of verstand van koken.

Iedereen heeft aanmoediging nodig om dagelijks voedzame maaltijden te eten, maar om heel eerlijk te zijn is dat zelfs met alle aanmoediging van de wereld niet altijd mogelijk. Ik heb deze recepten geschreven om je in elk seizoen inspiratie te geven, met de nadruk op lekker en feestelijk, en niet op ‘moeten’. Verse groenten staan centraal in dit boek, maar er is, wat de voedingswaarde betreft, niets op tegen om af en toe diepvriesgroenten te gebruiken als dat geen invloed op het eindresultaat heeft; doperwten en tuinbonen zijn daar goede voorbeelden van. Laten we niet te moeilijk doen. Je zult zien dat ik over het algemeen direct te gebruiken peulvruchten uit blik aanraad, in plaats van gedroogde peulvruchten die je eerst moet weken en koken, of ik heb de keuze aan jou als kok overgelaten.

Hoe kunnen we elke dag ‘goed’ eten? Er is veel ingewikkelde, betuttelende informatie over wat we *moeten* doen en hoe we *moeten* koken. Ik probeer het meeste te negeren en volg een heel simpele strategie. Ik begin met een groente, of een aantal groenten, en bouw daar een maaltijd omheen, waarbij ik rekening houd met de kleur, soort, verkrijgbaarheid, balans, smaak en begeleidende granen. Ik weet dat het ingewikkeld klinkt, maar als je het eenmaal in de vingers hebt, komen de groentemaaltijden vanzelf op gang. Als je probeert te variëren met de kleuren die je op een dag en in de loop van de week eet, en met name royaal bent met alle tinten groen, krijg je zo de smaak te pakken van deze manier van eten – en haal of overschrijd je de dagelijkse benodigde hoeveelheid groente met gemak. Focussen op groenten is meestal ook een voordelige manier om te koken, zowel voor je portemonnee als voor het milieu, want je gebruikt wat op dat moment in overvloed aanwezig is.





LENTE

# LENTEGROENTEN

Asperges	
Eerstelingen (aardappels)	
Prei	
(Krop)sla	
Brandnetels	
Enkele vroege aardappels	
Peulvruchten (gedroogd)	
Paarse spruitbroccoli	
Radijsjes	
Rucola	
Spinazie	
Lente-uitjes	
Koolrapen	
Waterkers	
Daslook	









**D**e lente gaat langzaam van start. Het voorjaar is geen plotselinge uitbarsting van groene scheuten en knoppen, maar eerder een voorzichtige warming-up, die op dezelfde manier begint als de winter eindigt, met koolsoorten, uien en opgeslagen knolgroenten.

Het uitlopen begint later, heel geleidelijk, en komt pas goed op gang als het begin van de zomer zich aandient. We hebben nog steeds behoefte aan warmte en geborgenheid in de keuken en houden nog even vast aan het soepseizoen, waarna we steeds uitbundiger gaan koken naarmate de lente vordert en de radijsjes, eerste aardappels, asperges en slasoorten er weer zijn. De lichtgekleurde en donker- en felgroene groenten zijn alom aanwezig.



# Paccheri met paarse spruitbroccoli

Een hoofdgerecht ter ere van paarse spruitbroccoli, maar je kunt net zo goed vroege groene asperges of bimi gebruiken. Toen ik dit boek schreef, waren pijnboompitten astronomisch duur; geschaafde of blanke amandelen zijn een goed en voordeliger alternatief, vooral omdat ik een royale hoeveelheid heb gebruikt. Ik heb hier paccheri als pasta gekozen, maar alle soorten buisvormige pasta houden de saus goed vast, net als ziti, bucatini of een nestje verse pappardelle (linten). Gebruik de overgebleven pesto als dipsaus of smeer een dikke laag op geroosterd, met knoflook ingewreven brood en serveer het bij soep.

**VOOR 2 PERSONEN ..... MET EEN RESTJE PESTO**  
**VOORBEREIDING ..... 10 MINUTEN**  
**BEREIDING ..... 15 MINUTEN**

60 g pijnboompitten  
 3½ el extra vergine olijfolie, plus extra voor erbij  
 250 g paarse spruitbroccoli, uiteinden afgesneden  
 1 teentje knoflook, grofgehakt  
 ½ tl gedroogde chilivlokken  
 1 klein bosje basilicum, plus een paar extra blaadjes voor erbij  
 25 g vegetarische harde kaas, fijngeraspt, plus extra voor erbij  
 180 g gedroogde paccheri  
 zout en vers gemalen zwarte peper

Doe de pijnboompitten en ½ eetlepel olijfolie in een koude koekenpan. Zet de pan op middelhoog vuur en rooster de pijnboompitten 3-4 minuten, tot ze mooi goudbruin zijn en sissen; roer regelmatig. Doe ze op een bord en zet ze apart.

Blancheer de stronkjes broccoli 4-5 minuten in kokend water, tot ze zacht, maar niet slap zijn. Ze moeten zachter dan beetgaar zijn om goed fijn te worden in de pesto, dus blancheer ze niet te kort. Schep ze uit de pan en laat ze goed uitlekken; bewaar het water voor de pasta.

Zet de helft van de broccoli apart (kies de stukken met mooie roosjes) en doe de rest (bij voorkeur de stukken die voornamelijk uit stelen bestaan) in een minikeukenmachine, samen met de knoflook, resterende olijfolie, chilivlokken en het basilicum. Voeg zout en peper toe en pureer het mengsel tot een grove pasta; schraap het af en toe van de zijkant van de kom. Voeg de pijnboompitten (houd ongeveer 1 eetlepel apart voor de garnering), geraspte kaas en een scheut kookwater van de broccoli toe. Pureer opnieuw om alles lichtjes te mengen.

Kook de pasta 8-9 minuten in ruim kokend water met zout (dit kan deels uit het bewaarde kookwater van de broccoli bestaan) of volgens de aanwijzing op de verpakking van de door jou gekozen pasta. De pasta moet beetgaar zijn.

Schep een beker kookwater uit de pan, giet de pasta af in een vergiet en doe hem weer in de pan, samen met twee derde van de pesto en een flinke scheut kookwater. Schud de pasta om tot hij bedekt is met de saus. Voeg de bewaarde broccoli toe en schud de pasta weer om.

Serveer de pasta op voorverwarmde borden met de bewaarde pijnboompitten, een flinke scheut olie en een beetje extra kaas.





# Frittata met groene bladgroenten

Een geweldig idee voor een hartig, groen ontbijt- en brunchgerecht, geïnspireerd op een frittata met wilde bladgroenten in het boek *River Cafe Cookbook Green*. Er zitten meer groenten in dan je dacht dat er in je pan pasten, maar ze passen echt. Gebruik een zelfgekozen combinatie van reepjes boerenkool, snijbiet, spinazie, waterkers en bietenblad met een beetje rucola, munt, majoraan (heel weinig), basilicum en fenegriek. Zeekraal is een lekker extraatje, maar voeg dan niet te veel zout toe.

Je kunt de stukken brood vervangen door gekookte aardappels, maar die maken de frittata niet zo mooi stevig. Chili-jam past goed bij de frittata zoals hij in het recept staat beschreven, of als je hem met fijngeraspte parmezaanachtige kaas of verkruimelde feta in plaats van ricotta maakt.

**VOOR 3-6 PERSONEN ..... HANGT AF VAN EETLUST**  
**VOORBEREIDING ..... 20 MINUTEN**  
**BEREIDING ..... 25-30 MINUTEN**

175 g rustiek zuurdesembrood of ciabatta, in stukken  
 gescheurd  
 150 ml melk  
 3-4 el olijfolie  
 2 teentjes knoflook, fijngehakt  
 700 g groene bladgroenten en zachte kruiden, in  
 reepjes (zie inleiding voor ideeën)  
 6 grote eieren, licht geklopt  
 200 g ricotta, uitgelekt  
 zout en vers gemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor op 220 °C. Gebruik een grote schaal om het brood 20 minuten in de melk te weken, zodat het zacht wordt; roer af en toe. Verdeel het (in de schaal) in kleine stukjes.

Verhit 1½ eetlepel olie in een grote ovenvaste koekenpan van ongeveer 23 cm doorsnede op middelhoog vuur. Doe de knoflook, groenten en kruiden erin en roerbak ze 3-4 minuten, tot de groenten geslonken en zachter zijn. Doe ze in de kom met het brood en de melk en laat ze een paar minuten afkoelen. Voeg de eieren toe, breng op smaak en meng goed.

Veeg de pan schoon, als dat nodig is, en zet hem op middelhoog-hoog vuur. Schenk de andere 1½ eetlepel olie erin; voeg ook de extra eetlepel olie toe als de pan snel aanbakt (bij een goede pan met antiaanbaklaag is dat waarschijnlijk niet nodig). Schenk het eimengsel in de pan, verdeel de helft van de ricotta, in volle theelepels, erover en druk het mengsel gauw aan met een spatel of lepel, zodat je een stevige, gladde frittata krijgt. Verdeel de rest van de ricotta erover.

Bak de frittata ongeveer 5 minuten, totdat hij borrelt en langs de randen goudgeel is. Zet hem daarna 15-20 minuten boven in de oven, totdat hij goudgeel en gestold is.

Haal hem uit de oven en ga met een paletmes langs de rand om hem los te maken. Laat hem 10 minuten rusten. Leg hem daarna op een plank en snijd hem in grote punten.



**TIP**

Geef er een verse tomatensalade bij of serveer de frittata de volgende dag koud.







Dit is een perfect, groenterijk recept voor een brunch of ontbijt: van tevoren te maken, verrukkelijk, voedzaam zonder machtig te zijn... zoiets als een frittata, maar dan interessanter. Ik serveer er een gemengde kerstomatensalade met een dressing van tijm, olie en zout bij om verstokte liefhebbers van een zoet ontbijt te bekeren.

**VOOR 8 PERSONEN****VOORBEREIDING** ..... 15 MINUTEN**BEREIDING** ..... 1 UUR 15 MINUTEN

450 g courgettes, grofgeraspt  
3 middelgrote preien, in ringen  
400 g snijbiet (eventueel in verschillende kleuren),  
stelen en bladeren afzonderlijk in stukjes  
30 g boter  
2 teentjes knoflook, geperst  
flink wat geraspte nootmuskaat  
150 g vegetarische harde kaas  
of extra belegen cheddar  
100 g doperwten, vers of ontdooid  
2 el gehakt bieslook  
2 el gehakt basilicum  
120 g boekweitmeel  
1½ tl bakpoeder  
6 grote eieren, licht geklopt  
120 g dunne groene asperges  
2 el verse groene pesto, kant-en-klaar of een van de  
Pestovariaties (zie blz. 218)  
zout en vers gemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg de geraspte courgettes op een schone theedoek en wring ze goed uit om zoveel mogelijk vocht kwijt te raken. Doe ze in een grote mengkom.

Bak de prei en snijbietstelen ongeveer 10 minuten in de boter met een snufje zout in een grote koekenpan op laag vuur, tot ze heel zacht maar niet verkleurd zijn. Voeg de knoflook en snijbietbladeren toe en bak ze 1-2 minuten. Roer de nootmuskaat erdoor. Doe het mengsel in de mengkom met de courgettes. Voeg de kaas, doperwten, het bieslook en basilicum toe en roer alles door elkaar. Breng lichtjes op smaak.

Doe het meel en bakpoeder in een andere kom en klop met een garde om er lucht in te brengen. Maak een kuiltje in het midden en schenk geleidelijk en al kloppend de eieren erin, zodat je een glad beslag krijgt. Schenk het beslag bij de groenten en spatel het erdoor.

Doe de helft van het mengsel in een ingevet en met bakpapier bekleed cakeblik, leg er een derde van de asperges in een horizontaal laagje op en bedek ze met de rest van het mengsel. Schep de pesto in een golvende lijn over het midden en leg de resterende asperges er in de lengte op. Bak de cake ongeveer 1 uur in de oven, totdat hij goudgeel en gerezen is en een spies die je in het midden steekt er schoon uit komt.

Stort de cake en serveer hem heet of warm, of laat hem afkoelen in het cakeblik.



# Tuinbonen-grapefruit- salsa voor halloumi

Een schitterende lentesalsa, boordevol tuinbonen, zoetzure smaken en anijsachtige venkelzaadjes. Deze salsa smaakt ook heerlijk op geroosterde hele wortels, rode bieten of partjes pompoen, met of zonder de goudgele plakken halloumi.

**VOOR 4 PERSONEN** ..... **MET EEN SALADE**  
**VOORBEREIDING** ..... **25 MINUTEN**  
**BEREIDING** ..... **10 MINUTEN**

2 tl venkelzaad  
 2 rode grapefruits  
 350 g gedopte tuinbonen  
 ½ kleine rode ui, fijngehakt  
 1 klein bosje munt, in reepjes  
 2 tl heldere honing  
 2 el olijfolie  
 2 blokken halloumi, elk 250 g, in plakken  
 zout en vers gemalen zwarte peper

#### VOOR ERBIJ

rucolasalade  
 brood van goede kwaliteit

Rooster het venkelzaad 1-2 minuten in een droge koekenpan op middelhoog vuur, totdat het geurig en een paar tinten donkerder, maar niet te bruin is. Maal het grof in een vijzel of met de onderkant van een stevige jampot op een snijplank.

Snijd de boven- en onderkant met een scherp mes van de grapefruits en snijd daarna de schil en het wit eraf, zodat het vruchtvlees zichtbaar wordt; volg de ronding van de vruchten. Snijd de partjes tussen de vliezen los. Doe ze in een mengkom en voeg het eventuele grapefruitsap op de snijplank toe.

Blancheer de tuinbonen 2-3 minuten in kokend water. Giet ze af in een vergiet en spoel ze af met koud water. Kerf het doffe buitenste schilletje in met een scherp mes en knijp de felgroene bonen eruit. Herhaal dit totdat alle bonen dubbelgedopt zijn. Doe de bonen in de kom met de partjes grapefruit en voeg de ui, munt, honing, het gemalen venkelzaad en 1 eetlepel olijfolie toe. Breng op smaak, maar denk eraan dat de halloumi al erg zout is, dus voeg niet te veel zout toe.

Zet een droge grillpan of koekenpan op heel hoog vuur tot hij gloeiend heet is. Wrijf de plakken halloumi in met de resterende olijfolie en gril ze ongeveer 2 minuten per kant, of iets korter, totdat ze mooi verkleurd zijn en sissen. Leg ze op een bord. Lepel de tuinbonensalsa erover en serveer meteen, met een rucolasalade en eventueel wat brood van goede kwaliteit.





# Spiesen met nieuwe aardappels, lentegroenten en salsa verde

Dit recept is bedacht om de eerste aardappels, paarse spruitbroccoli en groene asperges te vieren en om die arme veganisten en vegetariërs, die zo vaak tekortkomen bij barbecues, een plezier te doen. Je kunt het recept verdubbelen voor grote eters; ik heb de porties bescheiden gehouden, omdat ik ervan uit ben gegaan dat er verschillende salades en brood bij de spiesen worden geserveerd. Maak de enorm veelzijdige Salsa verde (zie blz. 219) of bedenk zelf een variatie op basis van een verse pesto.

## VEGANISTISCH

VOOR 4 PERSONEN ..... VOOR 8 SPIESEN  
 VOORBEREIDING ..... 20 MINUTEN  
 BEREIDING ..... 15 MINUTEN  
 (PLUS TIJD VOOR DE SALSА VERDE)

175 ml Salsa verde (zie blz. 219)  
 300 g kleine nieuwe aardappels  
 250 g paarse spruitbroccoli, in stukken van 5 cm  
 1 bundeltje groene asperges, in stukken van 5 cm  
 100 g groene olijven zonder pit  
 3 el olijfolie, plus extra om in te vetten  
 zout en vers gemalen zwarte peper

Gebruik je houten spiesen, week ze dan eerst minstens 15 minuten, bij voorkeur een paar uur, in koud water.

Leg de aardappels in ruim water in een middelgrote pan en voeg een flinke snuf zout toe. Breng ze aan de kook en laat ze 10-12 minuten sudderen, totdat ze net zacht, maar absoluut niet papperig zijn. Giet ze af in een vergiet. Doe ze daarna in een grote mengkom en voeg de broccoli, asperges en olijven toe. Voeg flink wat zwarte peper en een beetje zout toe. Voeg een eetlepel salsa verde en de olijfolie toe en schud de groenten voorzichtig om, totdat ze goed gemengd zijn en met een laagje olieachtige dressing bedekt zijn.

Rijg de groenten aan de geweekte, uitgelekte spiesen; maak twee spiesen per persoon en wissel de aardappels en olijven af met de stukken broccoli en asperges.

Als je geen barbecue met withete kolen hebt, zet je een grillpan op hoog vuur totdat hij gloeiend heet is of verwarm je de grill voor op middelhoog. Leg de spiesen in een met olie ingevette braadslee als je de grill gebruikt. Gril de spiesen 5-6 minuten, totdat de groenten sissen, beetgaar zijn en zwarte plekjes hebben. Draai ze halverwege de grilltijd om.

Serveer de spiesen met een kom met de resterende salsa verde, zodat iedereen een flinke hoeveelheid salsa over de groenten kan scheppen.





# Milde lente-tajine

Als je deze kleurrijke tajine met een simpele versie van couscous serveert, zoals op de foto, wees dan royaal met alles wat je erdoor mengt (van droge naturel couscous wordt niemand blij). Ik schenk hete groentebouillon over droge, volkoren couscous, breng hem op smaak, voeg boter (of olijfolie) toe en laat hem een paar minuten staan. Vervolgens worden er lekker veel fijngehakte zachte kruiden, geraspte citroenschil, gehakte gerookte amandelen, granaatappelpitten en reepjes gedroogde abrikozen, plus wat citroensap en extra blaadjes munt door gemengd.

Voor een veganistische versie vervang je de boter en honing door olijfolie en ahornsiroop.

## VOOR 4-6 PERSONEN

VOORBEREIDING ..... 25 MINUTEN  
BEREIDING ..... 35 MINUTEN

50 g boter  
2 tl komijnzaad, gemalen  
2 tl korianderzaad, gemalen  
1 el mild paprikapoeder  
1 tl gemalen kurkuma  
40 g verse gemberwortel, fijngeraspt  
3 kleine jonge preien, in dikke ringen  
2 teentjes knoflook, geperst  
1 kaneelstokje  
300 g smaakrijke, kleine nieuwe aardappels, zoals La Ratte, gehalveerd  
650 ml hete groentebouillon  
3 ingemaakte citroenen, elk in acht partjes  
200 g miniwortels, schoongeboend, grote gehalveerd  
400 g flageoletbonen of groene linzen uit blik, uitgelekt  
1 el honing  
200 g verse, gedopte doperwtten  
200 g sugarsnaps of peultjes  
90 g grote groene olijven zonder pit  
citraensap, naar smaak  
1 klein bosje takjes munt  
1 kleine granaatappel, alleen de pitten  
zout en vers gemalen zwarte peper

Smelt de boter in een grote braadpan op vrij laag vuur. Voeg de specerijen, gember en prei toe en bak ze zachtjes 5 minuten of tot de prei doorzichtig, maar niet verkleurd is. Roer de knoflook erdoor en bak hem een minuut mee. Voeg dan de kaneel, aardappels en bouillon toe. Zet het vuur hoger en breng de bouillon aan de kook. Zet het vuur middelhoog zodra de bouillon suddert, leg het deksel op de pan en laat het mengsel 10 minuten koken.

Voeg de ingemaakte citroenen (met schil en al), wortels, flageoletbonen of linzen en honing toe en laat het mengsel nog 10 minuten koken.

Voeg de doperwtten, sugarsnaps of peultjes en olijven toe en laat alles 5 minuten sudderen.

Proef en voeg indien nodig zout en peper toe (je kunt ook een beetje citroensap toevoegen om het gerecht wat frisser te maken, maar als het goed is, hebben de ingemaakte citroenen al voor voldoende frisheid gezorgd). Haal het gerecht van het vuur, schep het op een bedje van gepimpte couscous, zoals beschreven staat in de inleiding, en bestrooi het royaal met takjes munt en granaatappelpitten.





# Ontbijtbowls met groene quinoa

In de naam van dit recept staat het woord 'ontbijt', wat inhoudt 'weekend', tenzij je 's ochtends ruim de tijd hebt. Dit recept laat zien dat je groenten heel goed 's ochtends kunt eten, met name groene groenten, geserveerd met een harissadressing, gepocheerde eieren en yoghurt. Dit is ook lekker als lichte lunch of avondmaaltijd.

## VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING ..... 10 MINUTEN

BEREIDING ..... 25-35 MINUTEN

150 g quinoa  
 4 lente-uitjes, witte en groene delen afzonderlijk in dunne ringetjes  
 300 ml verse groentebouillon  
 100 g koriander, een paar takjes bewaard, de rest grofgehakt  
 1 volle el harissa  
 1 tl honing  
 2 citroenen  
 2 teentjes knoflook, geperst  
 1½ tl ras el hanout  
 2 el olijfolie  
 4 stronkjes mini-romanesco (of gewone broccoli), verticaal in plakken van 2 cm dik  
 4 heel verse eieren  
 150 g Griekse yoghurt  
 zout en vers gemalen zwarte peper

## VOOR ERBIJ

warme platbroden

## TIP

Als je eieren vers genoeg zijn, hoeft je geen azijn in het water te doen of een draaikolkje te maken om slijten te voorkomen.

Begin met de groene quinoa. Zet een grote koekenpan op middelhoog vuur. Doe de quinoa erin en schud deze 3-4 minuten om, tot hij twee tinten donkerder is en nootachtig ruikt. Voeg de witte delen van de lente-uitjes en de bouillon toe en breng dit aan de kook. Leg het deksel op de pan en laat de quinoa ongeveer 15 minuten sudderen, totdat de zaadjes opengebarsten zijn en al het vocht hebben opgenomen.

Hak de koriander heel fijn in een mini-keukenmachine (of doe dit met de hand). Roer de helft door de quinoa. Doe de andere helft in een kom en voeg de harissa en honing toe. Snijd 1 citroen in partjes en zet ze apart. Rasp de schil van de andere citroen fijn en pers de citroen uit. Voeg de geraspte schil en het sap toe aan het koriander-harissamengsel en breng op smaak.

Meng de knoflook, ras el hanout en olie, voeg zout en peper toe en bestrijk de plakken romanesco met de kruidige olie. Verhit een koekenpan op hoog vuur totdat hij gloeiend heet is. Leg de plakken romanesco naast elkaar in de pan en zet er een zware pan (of iets dergelijks) op om ze aan te drukken. Bak ze 2-3 minuten, tot ze lichtjes geblakerd zijn. Keer ze en herhaal dit. Herhaal dit proces zo vaak als nodig is om de romanesco gaar te laten worden. Leg de plakken daarna op een bord en dek ze losjes af met vershoudfolie.

Pocheer de eieren: vul een hapjespan of diepe koekenpan tot de helft met water en breng het heel zachtjes aan de kook – het moet nauwelijks sudderen. Breek een ei voorzichtig in een kleine beker en laat het heel zachtjes in het water glijden. Pocheer het 3-4 minuten, afhankelijk van of je een vloeibare of deels gestolde dooier wilt. Haal het met een schuimspaan uit de pan en laat het uitlekken op keukenpapier.

Serveer de romanesco, yoghurt en eieren op de groene quinoa in ondiepe kommen, lepel de dressing erover en leg de bewaarde takjes koriander en de partjes citroen erbij. Strooi de groene ringetjes lente-ui erover en druk er aan de zijkant warme platbroden in.





