

inhoud

inleiding 4

ontbijt en brunch 8

lichte gerechten 30

hoofdgerechten 58

brood en zoetigheid 98

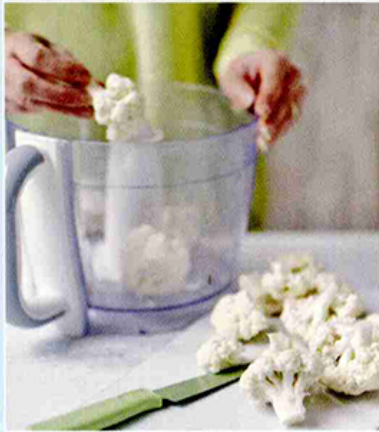
register 126

dankwoord 128

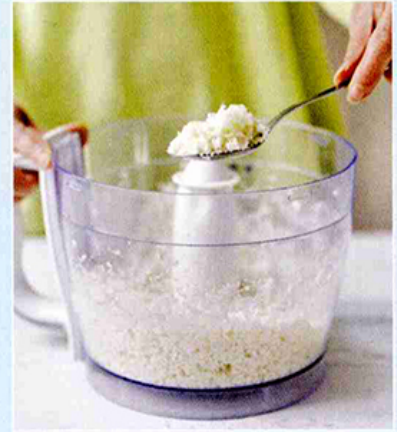
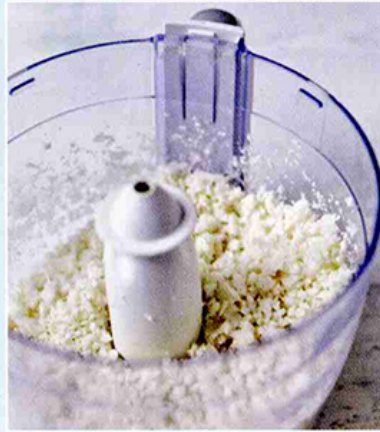


zo maakt u rijst van groente

1 Spiraliseer de gekozen groente met het spaghetti- of noedelmес. Bloemkool hoeft u alleen maar in roosjes te verdelen.



2 Maal de groentespiralen of bloemkoolroosjes met de pulseerknop in een keukenmachine tot de stukjes op rijstkorrels lijken.



tips voor het spiraliseren

- Kies stevige vruchten en groenten zonder pitten, zaden of holle ruimten. De enige uitzonderingen zijn flespompoen (gebruik alleen het niet-bolle deel) en groene papaja.
- Gebruik geen zachte of sappige groenten en vruchten; ananassen, meloenen en aubergines vallen uit elkaar tijdens het spiraliseren.
- Kies groenten die zo recht mogelijk zijn. Soms moet u de groente opnieuw centreren omdat er anders halvemaantjes ontstaan.
- Maak de uiteinden zo vlak mogelijk door er een stukje vanaf te snijden. Als de uiteinden niet vlak zijn, kunnen de groenten of vruchten niet goed vastgezet worden en kunnen ze losraken of scheef komen te zitten.
- Als het spiraliseren niet goed lukt, is het oppervlak misschien te klein, waardoor de spiraalsnijder geen grip heeft. Het beste resultaat krijgt u met stukken van maximaal 12 cm lang en ongeveer 3,5 cm breed. Snijd grote groenten overdwars doormidden.

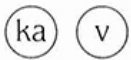
- U houdt een lange kern en een rond plakje aan het uiteinde over. Bewaar deze stukjes om soep of tussendoortjes te maken.
- Er komt veel vocht vrij tijdens het spiraliseren, vooral bij courgettes, wortels, komkommers, aardappelen, appels en peren. Dep de spiralen droog met keukenpapier voordat u ze gebruikt.
- Wees voorzichtig als u de spiraalsnijder schoonmaakt, want de messen zijn vlijmscherp. Was de spiraalsnijder af in heet water met afwasmiddel en reinig de messen met een kleine afwasborstel of een tandenborstel.

bereidingstips

- Gespiraliseerde groenten kunt u rauw eten of heel kort bereiden. De beste bereidingsmethoden zijn roerbakken, stomen en door een saus of bouillon mengen. U kunt gespiraliseerde aardappelen, pastinaken, rode bieten en flespompoenen ook in de oven bakken; dit duurt half zo lang als grote stukken van dezelfde groenten in de oven bakken.
- Sommige soorten gespiraliseerde rijst, bijvoorbeeld van rode bieten, wortels, courgettes en dai-

U kunt deze mais-courgettekoekjes ook beleggen met krokante plakjes spek, in plaats van avocado.

mais-courgette- koekjes



Voor 2 personen

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 6-10 minuten

- 1 maiskolf
- 1 courgette, uiteinden afgesneden, overdwars doormidden
- 4 lente-uitjes, in dunne ringen
- 3 el zelfrijzend bakmeel
- 2 eieren, geklopt
- 1 el zonnebloemolie, voor het bakken
- zout en versgemalen zwarte peper

Avocadopuree

- 1 grote rijpe avocado
- sap van ½ limoen
- 2 el gehakte verse koriander
- ½ rode chilipeper, zaadjes verwijderd, fijngehakt

Houd de maiskolf rechtop op een snijplank en snijd de korrels er voorzichtig af met een groot scherp mes. Verhit een grillpan of koekenpan op hoog vuur. Voeg de maiskorrels toe en bak ze 2-3 min., tot ze licht geblakerd zijn. Doe ze in een grote kom.

Gebruik een spiraalsnijder met een spaghettimes van 3 mm om de courgette te spiraliseren. Knip eventuele heel lange spiralen doormidden.

Voeg de gespiraliseerde courgette, lente-uitjes, het meel en de eieren toe aan de maiskorrels. Voeg zout en flink wat peper toe en meng goed.

Verhit een beetje olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Schep volle lepels beslag (voor 4 koekjes) in de pan en bak de koekjes 2-3 min. per kant, tot ze gaar en enigszins bruin zijn.

Snijd intussen de avocado doormidden en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil en hak het grof. Doe het in een kom, voeg het limoensap, de koriander en chilipeper toe en prak het mengsel met een vork tot het grof gemengd is. Voeg zout en peper toe.

Leg twee koekjes op elk bord, schep de avocadopuree erop en serveer meteen.



flespompoenspaghetti met walnoten- rucolapesto

gv ka v

Voor 4 personen

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

½ grote flespompoen (het niet-bolle deel), geschild, overdwers doormidden

2 tl olijfolie

versgemalen zwarte peper

Pesto

75 g rucola, plus extra voor de garnering

1 teentje knoflook

50 g halve walnoten

4 el geraspte vegetarische pastakaas of Parmezaanse kaas

sap van ½ citroen

4 el extra vergine olijfolie

Maak de pesto: doe de rucola, knoflook, walnoten, kaas en het citroensap in een keukenmachine en maal ze fijn; schraap het mengsel indien nodig af en toe met een rubberen spatel van de zijkant van de kom. Laat de machine aanstaan en schenk geleidelijk de olie door de opening tot alles goed gemengd is.

Gebruik een spiraalsnijder met een spaghettimes van 3 mm om de pompoen te spiraliseren. U heeft ongeveer 500 g gespiraliseerde pompoen nodig.

Verhit de olijfolie in een grote wok of koekenpan. Voeg de gespiraliseerde pompoen toe en roerbak hem 5-7 min., tot hij zachter is, maar niet uiteenvalt. Roer de pesto erdoor tot de pompoenspaghetti goed bedekt is. Bestrooi het gerecht met peper, garneer met een paar blaadjes rucola en serveer meteen.



sodabrood met courgette en cheddar

(v)

Voor 1 middelgroot brood

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 25-30 minuten

- 1 grote courgette, uiteinden afgesneden, overdwars doormidden
- 225 g volkorenmeel
- 225 g bloem, plus extra voor het bestuiven
- ½ tl zeezout
- 1 tl fijne kristalsuiker
- 1 tl natriumbicarbonaat (baksoda)
- 75 g belegde cheddar, geraspt
- 3,75-4 dl karnemelk, plus extra voor het bestrijken

Verwarm de oven voor op 220 °C. Gebruik een spiraalsnijder met een spaghettimes van 3 mm om de courgette te spiraliseren. Leg de gespiraliseerde courgette op een schone theedoek of een stuk keukenpapier en knijp voorzichtig het overtollige vocht eruit.

Zet een grote ovenvaste braadpan en het bijbehorende deksel in de voorverwarmde oven.

Doe de gespiraliseerde courgette, het meel, de bloem, het zout, de suiker, het natriumbicarbonaat en 50 g cheddar in een grote kom en meng ze met uw handen. Roer er voldoende karnemelk door om een zacht deeg te maken.

Leg het deeg op een met bloem bestoven werkvlak en kneed het lichtjes. Maak er een plat, rond brood van ongeveer 4 cm dik van. Kerf een kruis in de bovenkant. Bestrijk de bovenkant met een beetje karnemelk en strooi de resterende cheddar erover.

Haal de hete braadpan voorzichtig uit de oven en bestuif de binnenkant met bloem. Leg het deeg er voorzichtig in, leg het deksel op de pan en zet de pan in de oven. Bak het brood 25-30 min., tot het goudbruin is en hol klinkt als u erop klopt.

Laat het brood 5 min. afkoelen in de pan. Haal het daarna uit de pan en laat het even afkoelen op een rooster. Serveer het bij voorkeur warm.

