

Inhoud

Inleiding	7
De eenvoud zelve	8
Burgers, wraps & fajita's.....	20
Pasta.....	28
Heet & pittig.....	40
Supersnelle desserts.....	54
Symbolen & voedingsinfo.....	61
Register.....	62





Zeebaarsceviche

VOOR 4 PERSONEN (ALS VOORGERECHT OF LICHTE LUNCH) • VOORBEREIDING: 15 MIN. •
BEREIDING: GEEN • ♥ ✓ TV GV ZV

Een simpel, aantrekkelijk en supervers gerecht voor warme zomerdagen. De vis 'kookt' in het citroensap gaar. Drink er een glas witte wijn bij die zo koud is dat het glas ervan beslaat.

½ **verse rode chilipeper**, zonder
zaad
½ **rode ui**
handvol **radijsjes** (hoe groter elke
radijs hoe beter)
250 g **zeebaarsfilet** (gelijk aan
600 g baars), zonder graten
en vel

sap van 1 **citroen**
3 el **extra vergine olijfolie**, plus
extra voor het besprenkelen
1 **avocado**
kleine bos **koriander**
zeezout en **versgemalen**
zwarte peper

1. Snijd de chilipeper in dunne reepjes. Pel de ui en snipper hem zo fijn mogelijk. Snijd de radijsjes in heel dunne plakjes.
2. Snijd de zeebaars in dunne repen en leg die in kom. Voeg de chilipeper, ui, radijs, het citroensap en de olijfolie toe.
3. Strooi er royaal zout en peper over; dit is erg belangrijk bij ceviche.
4. Neem de tijd om precies genoeg zout en peper toe te voegen voor de juiste smaakbalans. Voeg zo nodig meer chilipeper en citroensap toe.
5. Laat de vis 10 minuten staan, niet langer, anders wordt hij te 'gaar'.
(korter voor sushistijl)
6. Schil de avocado en snijd hem doormidden. Verwijder de pit en snijd elke helft in dunne halvemaanjes. Leg het vismengsel op een groot bord, schenk de citroenmarinade erover en besprenkel de vis met wat extra olijfolie. Bestrooi met de korianderblaadjes en serveer.



TIPS

- * In Peru is dit een nationaal gerecht. Het wordt vaak gegeten als simpele lunch (*almuerzo*) met zoete aardappel uit de oven. De oranje kleur en zoete smaak van de aardappel vormen een mooie variatie op de avocado in dit recept.
- * Ceviche is zo'n gerecht waarmee u heel goed kunt experimenteren. Probeer eens limoen- in plaats van citroensap. Vervang de vis door coquilles, rauwe garnalen of zalm. Gebruik stukken geroosterde maiskolven in plaats van avocado. Zie voor meer ideeën blz. 13.



Pasta met doperwten

VOOR 4 PERSONEN • VOORBEREIDING: 5 MIN. • BEREIDING: 15 MIN. • ♥ V

Zelfs midden in een nucleaire winter zou u de ingrediënten voor dit gerecht nog bij elkaar kunnen scharrelen. Simpel maar lekker, perfect voor bij de tv.

2 uien
3 teentjes knoflook
2 preien
4 el olijfolie
duimgroot klontje boter
400 g spaghetti
200 g diepvriesdoperwten
sap van 1 citroen
versgeraspte Parmezaanse kaas, naar smaak
zeezout en versgemalen zwarte peper

1. Pel de uien en knoflook en hak ze grof. Maak de preien schoon en snijd ze in dunne ringen.
2. Verhit de olie en boter in een pan op halfhoog vuur. Fruit hierin de ui in enkele minuten zacht.
3. Doe de knoflook en prei erbij, schep alles goed om, leg een deksel op de pan en laat het geheel op zeer laag vuur pruttelen. Controleer af en toe en roer om te voorkomen dat de prei bruin wordt. Voeg zo nodig wat water toe (of witte wijn als u die bij de hand heeft).
4. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer 2 minuten voor de pasta gaar is de doperwten en het citroensap door het prei-uimengsel en laat de erwten op halfhoog vuur net gaar worden. Breng op smaak met zout en peper.
5. Giet de pasta af, doe hem terug in de pan en roer het groentemengsel erdoor. Serveer in kommen en bestrooi met parmezaan.

BOVEN: PASTA MET DOPERWTEN
ONDER: SPAGHETTI PUTTANESCA



TIP

* In plaats van prei kunt u ook champignons of in ringen gesneden rode paprika gebruiken.





Kays pad krapow neua

(RUNDERROERBAK MET HEILIG BASILICUM)

VOOR 2 PERSONEN ALS HOOFDGERECHT OF VOOR 4 ALS DEEL VAN EEN GROTERE THAISE MAALTIJD •
VOORBEREIDING: 10 MIN. • BEREIDING: 5 MIN. • ✓ ZV

Dit is een van mijn (in Bangkok veel gegeten) favorieten. Het is mijn ultieme comfort-food als ik Thailand mis. Ik serveer het graag op een portie rijst, met een Thais gebakken ei erop waar de heerlijke dooier uit loopt – die vormt een romige tegenhanger voor de scherpte van het gerecht.

4-6 rawitpepertjes

1 (middel)grote rode chilipeper,
gehakt

6 teentjes knoflook, gepeld
snuf zout

2 el donkere sojasaus

1 el lichte sojasaus

1 el nam pla (vissaus)

mespunt kristalsuiker

1-2 el plantaardige olie

200-300 g rundergehakt

100 g sperziebonen, afgehaald en
in stukjes van 1 cm

grote handvol geplukte bai krapow
of Thais heilig basilicum

(alleen de blaadjes, hoe meer
hoe beter), plus extra voor het
garneren

1. Stamp in een vijzel alle chilipeper, de knoflook en het zout tot een grove pasta. Zet die opzij.
2. Meng in een kleine kom de donkere en lichte sojasaus, de nam pla en 2 eetlepels water en roer de suiker erdoor. (Dit versnelt de woktijd. Eigenlijk moet u ze apart toevoegen.)
3. Laat de olie flink heet worden in een wok. Roerbak daarin de chili-knoflookpasta een paar seconden; alle geuren moeten vrijkomen, maar de knoflook mag niet bruin worden. Doe het rundergehakt erbij en roerbak dat bijna gaar. Voeg dan de sperziebonen toe en bak die al roerend mee tot het gehakt gaar is.
4. Schenk tot slot het sojasausmengsel erbij en roer het goed door het gehaktmengsel tot het borrelt. Voeg dan het basilicum toe en laat het slinken.
5. Serveer het op gestoomde Thaise jasmijnrijst en bestrooi het met wat extra basilicum.

6. Laat voor een echt Thais accent een laag plantaardige olie van 2-3 cm superheet worden in een andere wok. Breek er een ei boven en bak dat circa 1 minuut, tot het wit krokant en de dooier nog vloeibaar is. Schep het ei uit de olie en serveer het op de pad krapow en rijst. Geef iedereen een heel ei, anders ontstaat er ruzie.



TIPS

- * U kunt in dit gerecht echt alles gebruiken: garnalen, eend, tofoe, kip, dunne plakjes rundvlees enzovoort.
- * Kunt u geen Thais heilig basilicum krijgen, vervang het dan door bai horapha (zoet basilicum) of gewoon basilicum.
- * Traditioneel wordt dit geserveerd met wat nam pla prik erbij: hak een paar rawitpepertjes fijn en schep die om met 2-3 eetlepels nam pla.



