

INHOUD

Inleiding 6

Over bijgerechten 8

Op het fornuis 10

Met water en stoom 48

Uit de oven 84

Nagerechten 120

Register 140

Dankwoord 144



SHAKSHUKA MET ZWARTE BONEN

4 el extra vergine olijfolie
1 ui, in dunne ringen
1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes
1 groene paprika, in repen van 5 mm
1 rode paprika, in repen van 5 mm
3 tenen knoflook, fijn geraspt
2 tl gemalen komijn
1 tl gerooktepaprikapoeder
½ tl piment
½ tl cayennepeper
2 tl gedroogde oregano
1 el tomatenpuree
400 g tomatenblokjes uit blik
800 g zwarte bonen uit blik,
afgespoeld en uitgelekt
4 eieren
zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor de salsa

100 g mais (uit blik of diepvries)
1 avocado, in blokjes
4 lente-uien, in dunne ringetjes
1 milde rode peper, in dunne ringetjes
2 el fijngehakte verse koriander, plus
meer om te garneren
3 el extra vergine olijfolie
sap van 1 limoen

Voor erbij

grof geraspte vegen cheddar met een
sterke smaak
yoghurt

In deze eiwitrijke variant op een klassieke vormen de geurige zwarte bonen de basis voor de zacht gepocheerde eieren. Ik zou er geen enkele moeite mee hebben dit als ontbijt, lunch of avondmaaltijd te eten.

Verhit 4 eetlepels olie in de grootste pan op matig vuur. Voeg de ui, bleekselderij, groene en rode paprika en een snufje zout toe. Bak 10-12 minuten tot de groenten zacht zijn en behoorlijk zijn geslonken.

Voeg de knoflook toe en bak alles 2 minuten. Voeg daarna de specerijen, oregano en tomatenpuree toe en bak het geheel 1 minuut. Doe de tomatenblokjes erbij, vul het blikje met heet water (400 ml) en schenk dat in de pan. Strooi er 2 theelepels zout en ¼ theelepel zwarte peper bij. Breng zachtjes aan de kook en laat 6-7 minuten pruttelen tot het geheel iets is ingedikt; roer af en toe. Draai het vuur iets lager en voeg de zwarte bonen toe. Laat nog 10-12 minuten pruttelen tot het gerecht verder is ingedikt.

Maak ondertussen de salsa. Als je mais uit de diepvries gebruikt, dompel die dan in heet water om de korrels te laten ontdooien en laat ze dan uitlekken. Doe de mais in een kom en schep om met de overige ingrediënten voor de salsa. Breng op smaak met een royale snuf zout en wat zwarte peper.

Maak in het ingedikte zwartebonenmengsel met een houten pollepel of de achterkant van een soeplepel 4 kuiltjes. Breek in elk kuiltje een ei en bestrooi ze met zout en peper. Doe het deksel op de pan en laat het geheel nog 5-7 minuten opstaan of tot de eiwitten gestold zijn.

Bestrooi het gerecht met verse koriander en zet de salsa, de geraspte cheddar en/of de yoghurt op tafel.

Voor 4 personen
-
Vorbereiden 15 min.
-
Bereiden 45 min.

FRISSE CURRY MET AARDAPPEL, ANANAS & CASHEWNOTEN

VE

1 rode ui, grof geraspt
1 el tomatenpuree
1½ el fijn geraspte knoflook
1¼ el fijn geraspte gember
1 tl chilipoeder, of naar smaak
½ tl kurkuma
½ tl gemalen komijn
½ tl gemalen koriander
snufje gemalen kruidnagel
2 el zonnebloemolie
1 kaneelstokje
400 ml kokosmelk uit blik (met ten
minste 55 procent kokosextract)
500 ml groentebouillon
3 laurierblaadjes
1 stengel citroengras, gehalveerd en
gekneusd
1 el tamarinde
2 el pindaakaas zonder stukjes
1 tl lichte basterdsuiker
150 g cashewnoten
400 g nieuwe aardappels, in stukjes
van circa 3 cm
250 g verse ananas, in kleine stukjes
3-4 el grof gehakte koriander
zeezout

Hoewel de lijst met ingrediënten behoorlijk lang is, is deze curry vrij makkelijk te bereiden. Hij is zoet, friszuur en geurig met aromatische specerijen. Ik vind de curry zo perfect, maar je kunt er natuurlijk altijd rijst of platbrood bij serveren.

Meng in een middelgrote kom de ui, tomatenpuree, knoflook, gember en gemalen specerijen tot een grove pasta.

Verhit de olie in een hoge pan op matig vuur. Voeg de specerijenpasta en het kaneelstokje toe en bak beide al roerend 3-4 minuten tot het mengsel duidelijk droger is en aan de bodem van de pan dreigt te kleven.

Voeg dan de kokosmelk, groentebouillon, laurier, het citroengras, de tamarinde, pindaakaas, basterdsuiker, cashewnoten en 2 theelepels zout toe. Breng het geheel aan de kook en laat het vervolgens 10 minuten zachtjes pruttelen tot de saus iets is ingedikt.

Voeg de aardappels toe, breng weer aan de kook en laat 15-20 minuten opstaan of tot de aardappels zacht zijn. Roer de ananas erdoor, breng het geheel weer kort aan de kook en laat het nog 2 minuten zachtjes pruttelen.

Garneer met verse koriander en serveer.

Voor 4 personen
-
Voorbereiden 10 min.
-
Bereiden 40 min.





PREI-SAFFRAAN-LINGUINE

VO

4 el extra vergine olijfolie, plus extra
2-3 middelgrote preien,
schoongemaakt en in de lengte
gehalveerd, daarna in plakjes
van 1 cm (ongeveer 350 g na
schoonmaken)
3 tenen knoflook, fijn geraspt
¼ tl saffraandraadjes
350 g gedroogde linguine
75 g vegetarische Italiaanse harde kaas
(of een vegan alternatief), geraspt,
plus extra voor erbij
zeezout en versgemalen zwarte peper

In deze eenvoudige eenpanspasta komt het sterke, bloemige karakter van de saffraan goed tot zijn recht. Serveer er een eenvoudige salade en een fris glas droge witte wijn bij.

Verhit de olijfolie in een hoge pan op matig vuur. Doe de prei in de pan en bak die af en toe roerend 5-6 minuten, tot de prei zacht maar niet bruin is. Voeg de knoflook en saffraan toe en bak nog 2 minuten – schep alles om, zodat het hele gerecht geel wordt.

Voeg 1,1 liter koud water, 2 theelepels zout en ¼ theelepel zwarte peper toe en schep alles nogmaals goed om. Doe dan de linguine erbij. Draai het vuur hoog en breng het geheel aan de kook. In het begin past de pasta amper in de pan, maar hij zal al snel zacht worden.

Roer met een tang de pasta regelmatig door om te voorkomen dat de slierten aan elkaar plakken. Als het water kookt, draai je het vuur iets lager, maar zorg je dat het water nog wel zachtjes blijft borrelen. Je wilt nu zo veel mogelijk water laten verdampen terwijl de pasta de rest van het vocht opneemt en gaar wordt. Laat ongeveer 10 minuten zachtjes koken tot de pasta beetbaar is – roer regelmatig om te voorkomen dat alles aan elkaar plakt.

Na ongeveer 10 minuten is de vloeistof opgenomen en de pasta gaar. Neem de pan van het vuur en laat het gerecht 2 minuten rusten (zie Tip). Roer dan de geraspte kaas erdoor voor een romige saus die heerlijk aan de pasta blijft hangen. Serveer met meer kaas, lekker veel versgemalen zwarte peper en een beetje extra vergine olijfolie.

Tip

De saus wordt dikker als je hem langer laat staan, dus wacht niet te lang met opscheppen.

Voor 4 personen
–
Voorbereiden 5 min.
–
Bereiden 25 min.

KARNEMELK- PUDDING MET PERZIK & FRAMBOOS

100 g ongezouten boter, zacht,
plus extra om in te vetten
800 g perziken op spa uit blik,
goed uitgelekt
300 g frambozen
120 g fijne tafelsuiker
75 g karnemelk
2 eieren
1 tl vanille-extract
125 g bloem, gezeefd
2 tl bakpoeder, gezeefd
fijn zeezout
slagroom, voor erbij

Hier combineer ik het klassieke duo van perzik en framboos met een luchtige karnemelkpudding voor een warm en heerlijk zomers dessert.

Verwarm de oven voor op 190 °C (heteluchtoven 170 °C). Vet een hoge pan in met boter.

Doe de perziken en frambozen in de pan en bestrooi ze met 20 g suiker.

Klop in een middelgrote kom de karnemelk, de eieren en het vanille-extract door elkaar. Mix in een aparte kom de bloem, het bakpoeder en een snuffje zout.

Klop in een grote kom met een elektrische handmixer de boter en de rest van de suiker in 2 minuten licht en luchtig. Voeg de helft van het eiermengsel en de helft van het bloem-mengsel toe en klop tot alles net gemengd is. Doe de rest van het eiermengsel en het bloemmengsel erbij en klop weer tot alles net gemengd is.

Schep met een grote lepel het beslag op het fruit en spreid het grofweg uit met een mes. Zet de pan onafgedekt in de oven en bak de pudding in 45 minuten goudgeel en mooi bol. Laat hem 5-10 minuten afkoelen en serveer met slagroom.

Voor 4-6 personen
-
Vorbereiden 25 min.
-
Bereiden 50 min.

