

**HARTSTIKKE
LEKKER**

Opmerkingen bij de recepten

- ❖ Alle gerechten zijn voor 4 personen, tenzij anders vermeld.
- ❖ De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels een inhoud van 5 ml. De gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- ❖ De aangegeven oventemperatuur is voor een conventionele oven. Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van hetzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan.
- ❖ Gebruik verse kruiden, middelgrote scharreleieren en biologisch vlees. Hoogbejaarden en mensen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren, of rauwe vis.
- ❖ We gebruiken de woorden 'bouillonblokje' en 'bouillontablet' door elkaar, maar bedoelen altijd bouillontabletten van ongeveer 2 x 3 x 1,5 cm.
- ❖ Ingrediënten die te zout zijn voor mensen met ernstig hartfalen geven we aan met **z**. Waar mogelijk noemen we een minder zout alternatief.

Fotografie, foodstyling en vormgeving: Janine Jansen

Redactie: Hennie Franssen-Seebregts en Rob van Riet

De portretten op de flap, bladzijde 6 en 122: Marieke Böke

Met dank aan Joris Vermeulen/HOTPOT Amsterdam vof en José Sprakel

© 2015 Fontaine Uitgevers, Annemieke Jansen en Janine Jansen

www.fontaineuitgevers.nl

ISBN 978 90 5956 619 4 NUR 440

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Auteurs en uitgever zijn echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, dan wel opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt door middel van fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inleiding

Over ons

7

Het mediterrane dieet

11

Vetten

15

Zout

23

Noten

27

Suiker en andere koolhydraten

31

Lunch, borrel, vooraf

36

Over vis

51

Soep, pasta, salades

74

Gazpacho! en andere soepen

89

Vlees, vis, groente

110

Mangalitza van broer Boer

123

Zoetigheden

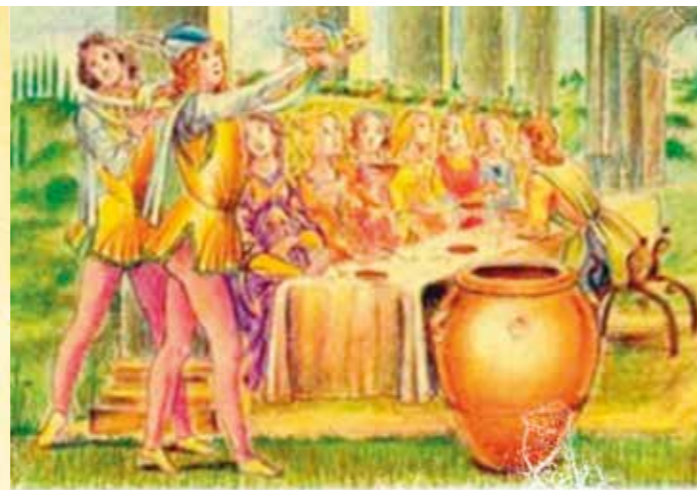
152

Light vs. minder suiker

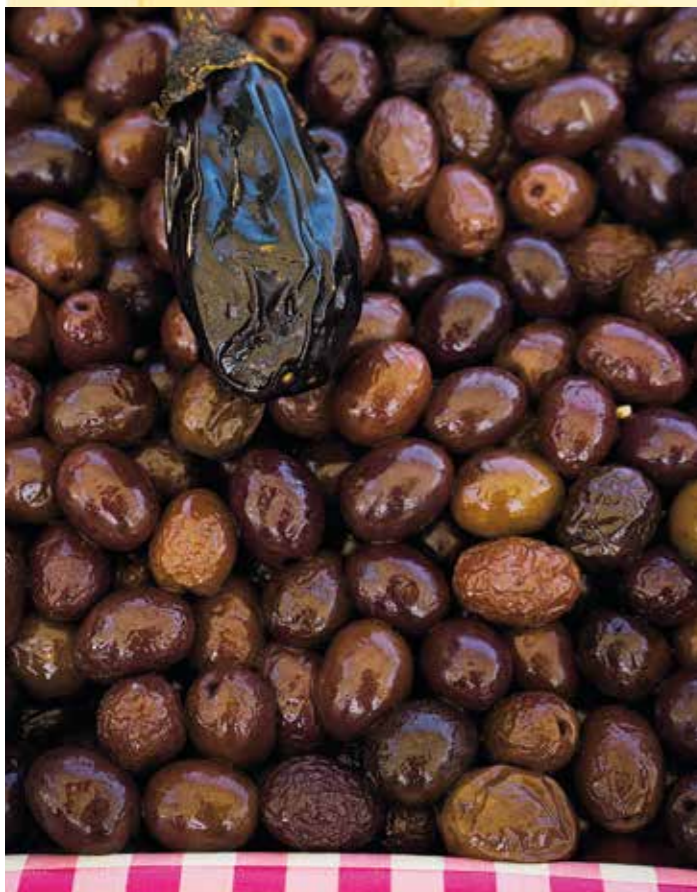
161

Register

186



OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA



Vetten

De grote Renaissance-kunstenaar Michelangelo stuurde op een ongetwijfeld mooie dag in het Italië van 1518 een bediende op pad met een boodschappenlijstje. Een haring wilde hij eten, *tortelli* (een soort ravioli), brood, sla, venkelsoep, vier ansjovissen, en om te drinken rode en witte wijn. Een soort mediterrane dieet in een notendop. Dit eetpatroon zal eraan hebben bijgedragen dat de fijnschilder van de Sixtijnse Kapel en de beeldhouwer van de metershoge David bijna 89 werd, en dat in die tijd!

Vet kan worden onderverdeeld aan de hand van de hoeveelheid verzadigde en onverzadigde vetzuren die het bevat.

Verzadigde vetzuren – aanwezig in onder meer bak- en braadvet, boter en margarine – verhogen het gehalte aan slecht cholesterol in het bloed en daarmee de kans op hart- en vaatziekten. Ze komen met name voor in dierlijke producten. Hoe minder verzadigde vetzuren je binnenkrijgt, hoe beter.

Onverzadigde vetzuren hebben juist een gunstig effect op de gezondheid. Ze kunnen worden onderverdeeld in enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetzuren: omega-3, -6 en -9. Bij kamertemperatuur zijn ze doorgaans vloeibaar. Ze verhogen het gehalte aan goed cholesterol en verminderen de hoeveelheid slecht cholesterol. Dit laatste geldt met name voor omega-3, een meervoudig onverzadigd vetzuur waarvan onomstotelijk is aangetoond dat het preventief werkt als het gaat om hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetzuren helpen ook nog eens kanker, ontstekingen, reumatoïde artritis en depressies te voorkomen. Belangrijk punt van aandacht bij dit alles: je lichaam kan zelf wel verzadigde vetzuren aanmaken, maar niet sommige onverzadigde vetzuren. Die laatste zijn de essentiële vetzuren: alfa-linoleenzuur en linolzuur. Die moet je dus via je voedsel tot je nemen!

Er zijn drie varianten van omega-3: het daarnet al genoemde alfa-linoleenzuur (ALA, een essentieel vetzuur), eicosapentaenzuur (EPA) en docosahexaenzuur (DHA). ALA zit in grote doses in met name plantaardige producten zoals walnoten, lijnzaad, postelein, spinazie en andere groenten, en sojabonen, linzen en andere peulvruchten. Vette vis is een bekende leverancier van EPA en DHA.

MEDITERRANE MENGSELS

Hummus met koriander

Laat een half blik kikkererwten uitlekken en meng ze met de staafmixer met twee teentjes knoflook, een handje korianderblad en een beetje peterselie tot puree. Voeg een theelepeltje komijn, twee eetlepels tahin en een flinke scheut olijfolie aan de hummus toe.

Aubergine met sesamzaad

Verhit de oven tot 150 °C. Snijd de aubergine doormidden en kerf met een mes een ruitpatroon in het vruchtvlees van beide helften. Zet ze in de oven en laat ze in een uur gaar worden. Haal ze uit de oven en schraap na een uur het vruchtvlees van de aubergine eruit, en meng dat samen met een eetlepel tahin en twee teentjes knoflook met een staafmixer tot puree. Bak een eetlepel witte sesamzaadjes kort in een hete, droge koekenpan tot ze lichtgekleurd zijn en strooi ze over de auberginepuree.



Artisjokken met geitenkaas

Laat artisjokhartjes (uit een blikje) uitlekken en spoel ze af, dan zijn ze minder zout. Doe ze in een hoge kom met 40 gram verse geitenkaas, een teentje knoflook en een handje muntblaadjes en pureer alles met een staafmixer fijn.

Avocado met gorgonzola

Pureer twee rijpe avocado's samen met 40 gram gorgonzola of willekeurig welke blauwe kaas. Leg een avocadopit in een schaal, vul het met de avocadomousse en besprenkel het geheel met citroensap, dan verkleurt de avocado niet zo snel. Of leg tot gebruik een velletje aluminiumfolie direct op de mousse.

Tuinbonen met pecorino

Dop 250 gram tuinboontjes en kook ze gaar. Haal van de grote bonen het vliesje af ('dubbeldoppen'), dan zijn ze minder bitter. Doe de boontjes in een kom met een teentje knoflook, 30 gram geraspte pecorino (parmezaan kan ook) en een handje muntblaadjes. Pureer alles met een staafmixer; laat het mengsel vrij grof en breng het op smaak met peper en olijfolie.

Zalmsashimi met limoen- saffraansaus

Licht, fris, lekker!

200 G RAUWE ZALM VAN GOEDE KWALITEIT, IN PLAKKEN

DILLE OM TE GARNEREN

VOOR DE SAUS:

½ STENDEL CITROENGRAS (SEREH)

ENKELE SAFFRAANDRAADJES

SAP VAN 1 LIMOEN

125 G ZURE ROOM, LIGHT

EVT. 1 THEEL. HONING

Voorstanders van zure room zijn we niet, maar bij dit gerecht heb je er weinig van nodig. En met de light-variant is het gezondheids-technisch al snel helemaal verantwoord.

Snijd de zachte binnenste bladeren van het citroengras in ragfijne ringetjes. Doe ze met de saffraan en het limoensap in een pan en houd het mengsel een paar minuten tegen de kook, zodat de saffraan zijn kleur kan afgeven. Laat het een beetje afkoelen en meng het door de zure room. Als die laatste erg zuur uitvalt roer je er 1 theelepel honing doorheen. Wat het citroengras betreft, dat van een biowinkel is vaak vrij zacht, zodat je het gewoon in het sausje kunt laten zitten. Mochten het harde stukjes zijn, zeef dan het sausje! Verdeel de plakken zalm over vier bordjes en garneer met een scheutje saus plus wat dille.

PER PORTIE

98 MG NA ♦ 173 KCAL ♦ 11 G VET ♦ 7 G EOV ♦ 2 G MOV

*Een soort light variant
van de truite meunière.*



Ricotta-garnalenpannenkoekjes met tomaat-citrusdip

Een Spaans-Italiaanse mix die nog zuidelijker smaakt door de citrusdip.

—
VOOR DE TOMAAT-CITRUSDIP:

RASP EN SAP VAN ½ SINAASAPPEL

150 G CHERRYTOMATEN

CHILIPOEDER

PAPRIKAPOEDER

2 EETL. HONING

1 THEEL. AARDAPPELMEEL

VOOR HET PANNENKOEKENBESLAG:

100 G GARNALEN

2 TEENTJES KNOFLOOK

1 HANDJE PETERSELIE

200 G RICOTTA

1 EI

40 G BLOEM

PEPER

—

PER PORTIE

Maak de dip ruim van tevoren als je hem koud lekkerder vindt. Kook het sinaasappelsap met de -rasp en de fijngesneden tomaten in tien minuten tot een brij in. Breng op smaak met chilipoeder, paprikapoeder en de honing, en bind het geheel met het aardappelmeel vermengd met een eetlepel water. Zeef de dip eventueel en laat hem afkoelen.

Snijd de garnalen, de knoflook en de peterselie heel fijn en meng ze met de rest van de ingrediënten voor het beslag. Verhit een scheutje rijstolie in een kleine koekenpan en vorm met een lepel en een vork 8 pannenkoekjes; bak ze aan beide kanten gaar en goudbruin.

Dien ze warm op, met daarbij de al dan niet koude citrusdip.

105 MG NA ♦ 207 KCAL ♦ 10 G VET ♦ 8 G EOV ♦ 1 G MOV

*Ricotta,
gemaakt van
koeien- of schapenmelk,
bevat weinig vet
en zout.*



Dokter Kiki's chocotaart

Voilà: glutenvrij!

—
250 PURE CHOCOLA
1,2 DL NEUTRALE OLIE
2 EETL. WATER
5 EIEREN, GESPLITST IN DOOIERS EN WITTEN
3 EETL. HONING
50 G AMANDELMEEL
BEETJE LIKEUR
50 G SUIKER

Verhit de oven tot 160 °C. Vet een ronde taartvorm van 22 cm doorsnee in met olie en doe een beetje bloem in de bakvorm. Draai en klop zodanig dat alle ingevette randen met bloem bedekt zijn. Smelt de chocola au bain-marie: zet een schaal met de chocola op een pan met water dat net niet kookt (let op dat het hete water de bodem van de schaal niet raakt) en laat de chocola smelten. Roer de olie erdoor, gevolgd door het water. Doe de eidooiers in een kom, voeg de honing toe en klop tot het een schuimige massa is. Spatel het amandelmeel en de likeur erdoor, en vervolgens de gesmolten chocola. Klop in een vetvrije kom de eiwitten schuimig en doe er steeds kloppend geleidelijk de suiker bij tot het schuim in stijve pieken blijft staan; spatel het door het chocolademengsel. Giet het mengsel in de voorbereide taartvorm en bak het in de oven in 30 minuten gaar. Versier de taart met cacao.

—
PER PORTIE 33 MG NA ♦ 279 KCAL ♦ 22 G VET ♦ 8 G EOV ♦ 1 G MOV

*Chocola, wondermiddel?
Zie het hoofdstukje
'Zoetigheden' (blz. 152).*