



# Inhoud

Genieten van de kracht  
van groenten.....7

Groente - het levenselixer.....8  
De keuken - keukengerei &  
ingrediënten .....10

De 25 Superweg  
Waarom ik deze 25 groenten heb  
uitgekozen .....13

Knol- en bolgewassen  
Rode biet .....17  
Wortel .....27  
Knolselderij.....37  
Venkel .....47  
Knoflook en ui .....57  
Koolrabi.....67  
Zoete aardappel .....77

Kiem- en bladgroenten  
Asperge .....89  
Broccoli.....99  
Kool en spruitjes .....109  
Bloemkool.....119  
Witlof .....129  
Artisjok .....139  
Boerenkool .....149  
Sla .....159  
Paddenstoelen .....169  
Spinazie en snijbiet .....179  
Waterkers.....189

Vleesvruchten  
Aubergine.....201  
Avocado.....211  
Courgette en zomerpompoen .....221  
Doperwtten .....231  
Fles- en winterpompoen .....241  
Paprika en chilipeper.....251  
Tomaat.....263

**EEN KENMERK VAN MAROKKAANSE TAJINES IS DAT ZE ZOET ZIJN**, en dat is ook zo in dit gerecht van wortels, gedroogde abrikozen en zoete specerijen. Zoet, hartig en umami komen samen in de combinatie van rode wijn, shiitake, tomaat, ui en knoflook, en al die smaken worden opgenomen door de bonen.

Ik wil nog even wijzen op een misschien verrassend ingrediënt, namelijk wortelsap. Met wortelsap kun je veel doen. Gebruik het in plaats van groentebouillon als een gerecht een vleugje zoetheid en romigheid kan gebruiken en je de kleur niet erg vindt. Versgeperst is uit de kunst, maar zelfs gepasteuriseerd is wortelsap een fijn product – kijk maar eens tussen de pakken met sap in de supermarkt.

## Tajine van wortel, tuinbonen en abrikozen

**VOOR 4-6 PERSONEN | VOORBEREIDING 15 MINUTEN | BEREIDING 1 UUR**

**GOEDE BRON VAN EIWITTEN | GLUTENVRIJ (GESERVEERD MET GLUTENVRIJE COUSCOUS OF GRANEN) | ZUIVELVRIJ (ZONDER GARNERING OF MET ZUIVELVRIJE YOGHURT) | VEGANISTISCH (ZONDER GARNERING OF MET ZUIVELVRIJE YOGHURT)**

1½ el extra vergine olijfolie

300 g dunne wortels, loof verwijderd, niet geschild, in niet te dunne plakjes

1 grote rode ui, grofgesnipperd

100 g verse shiitakes, steeltje verwijderd, in plakjes

zeezout en versgemalen zwarte peper

1 tl korianderzaad

3 knoflooktenen, gehakt

½ kaneelstokje (ca. 5 cm)

¼ tl nootmuskaat, liefst versgeraspt

400 g tuinbonen in blik, uitgelekt

150 g kerstomaatjes

10 gedroogde abrikozen (ca. 80 g), in dikke plakken

250 ml volle rode wijn

500 ml wortelsap

### OM ERBIJ TE SERVEREN

Griekse yoghurt en gehakte peterselie zijn er lekker bij

gehakte peterselie

### OPTIE

Serveer met couscous, parelcouscous, quinoa of bulgur

### OOK NODIG

Grote soeppan met deksel en dikke bodem

**1** Verhit de pan op matig vuur en voeg de olie toe, daarna de wortel, ui en shiitake en een beetje zout. Schep door en laat afgedekt 15 minuten garen. Schep af en toe door.

**2** Stamp de korianderzaadjes fijn in een vijzel. Je kunt ze ook in een plastic gripzakje doen en ze met de achterkant van een lepel pletten.

**3** Voeg de knoflook en specerijen toe en bak, al roerend, nog 2 minuten tot de geuren vrijkomen. Voeg de resterende ingrediënten toe. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat 45 minuten sudderen. Schep af en toe door.

**4** Serveer in warme kommen, op couscous of andere granen. Kan ook als stevige soep geserveerd worden. Schep eventueel op elke kom een dot yoghurt en garneer met gehakte peterselie.



**BIJ DIT GERECHT WORDEN DE STUKKEN ASPERGE KORT GEROOSTERD** met een knapperig kruim van polenta, gemalen amandelen en Parmezaanse kaas (zie hieronder voor veganistische alternatieven). Eet het als tussendoortje of bijgerecht, gebruik het als garnering op een omelet of roerei, of op de nasi.

## Asperges met polentakruim

**VOOR 2-4 PERSONEN | VOORBEREIDING 10 MINUTEN | BEREIDING 20 MINUTEN**  
MINDER DAN 30 MINUTEN | GLUTENVRIJ | VEGANISTISCH (ZIE ONDER)

250 g groene asperges, onderste deel van de stengels afgebroken, in stukken van 2 cm gesneden

1 el extra vergine olijfolie

1 el polenta

1 el gemalen amandelen

20 g Parmezaanse kaas of een veganistisch alternatief, fijngeraspt

zeezout

### OPTIES

Vervang de Parmezaanse kaas door 10 gram voedingsgist voor een veganistische versie

Serveer met partjes citroen (zie ook de suggesties hierboven)

### OOK NODIG

Kleine bakplaat, bakpapier

**1** Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Doe de asperges in een kom en wentel ze door de olijfolie.

**2** Meng in een kleine kom de polenta, gemalen amandelen en geraspte Parmezaanse kaas en breng op smaak met zout. Doe de asperges erbij en schep door. Verdeel de asperges en al het kruim in één laag over de bakplaat.

**3** Bak 15 tot 20 minuten in de oven of tot het kruim goudbruin is en begint te bubbelen. Laat 2 minuten afkoelen, schep op afzonderlijke borden en eet direct op.





**EEN VAN DE MEEST GELIEFDE SNACKS IN AMERIKA** – *Buffalo wings* – kan worden getransformeerd tot een gezonder alternatief door bloemkool te gebruiken. Ik ben niet degene die op het idee kwam om bloemkool te gebruiken in plaats van kippenvleugels – je ziet het nu overal als snack op het menu staan. Ik heb er mijn eigen draai aan gegeven met een nogal verslavende coating van cornflakes, die in de oven superknapperig wordt gebakken. Boosaardig lekker én hemels: een heerlijk hapje voor op een feestje en ideaal als tv-snack. Meer over de coating van cornflakes lees je bij de Erwtburgers (zie pag. 237).

## Bloemkoolwings met hete saus

**VOOR 2-4 PERSONEN | VOORBEREIDING 20 MINUTEN | BEREIDING 20 MINUTEN**

**CALORIEARM | GLUTENVRIJ (ALS JE GLUTENVRIJE CORNFLAKES GEBRUIKT) | ZUIVELVRIJ**

keukenzout

250 g bloemkoolroosjes, zo groot als walnoten, ca. 2-3 cm

100 g cornflakes (het liefst ongezoet en zonder additieven)

zeezout

2 eieren

kokosoliespray of een andere oliespray

*Voor de hete saus*

1 el kokosolie of extra vergine olijfolie

4 el tomatenketchup

½ tl sriracha of een andere hete chilisaus

2 tl appelficerazijn of rijstazijn

1 tl lichte sojasaus

1 kleine knoflookteen, geperst,  
of ½ tl knoflookpoeder

### OPTIE

Voeg 1 of 2 eetlepels geroosterd sesamzaad toe aan de kruimels voor extra smaak

### OOK NODIG

Bakplaat, bakpapier, keukenmachine voor het pulseren van de cornflakes (of doe ze in een afgesloten plastic zak om ze te verkrummelen)

**1** Breng in een pan ruim gezouten water aan de kook. Voeg de bloemkoolroosjes toe en blancheer ze 1 minuut. Haal ze uit de pan en spoel ze af onder koud water tot ze zijn afgekoeld. Laat ze goed uitlekken.

**2** Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Doe de cornflakes in een keukenmachine en pulseer tot ze zeer fijne broodkruimels lijken. Schud ze in een ondiepe kom en roer er een flinke mespunt zeezout door.

**3** Klop de eieren los in een kleine kom. Wentel elk roosje eerst door de cornflakes, dan door het ei en vervolgens opnieuw door de cornflakes. Leg ze op de bakplaat.

**4** Bespray elk stukje bloemkool een paar keer met olie. Bak ze 20 minuten in de oven, of tot de roosjes stevig en knapperig zijn.

**5** Maak intussen de hete saus: meng alle ingrediënten in een kleine steelpan en breng al roerend aan de kook. Haal de pan van het vuur, breng op smaak met zout en peper en zet even weg.

**6** Zodra de bloemkoolwings klaar zijn, giet je de hete saus in een serveerschaaltje en schep je de wings op een grote schaal. Meteen opeten!



**DE RUSTIEKE EN BETOVERENDE PAARSE PARTJES RADICCHIO** zijn de kroon op deze royale en zeer smaakvolle pastaschotel. Blancheren maakt de radicchio minder bitter en geeft het lof een smakelijke en sappige textuur, maar je kunt deze stap overslaan als jij (en al je gasten) van dat bittere randje houden, en ze rauw roosteren. Bij het blancheren krijgt het water een vreemde kleur, en hoewel het de bitterheid wegneemt, neemt de pasta het niet op, zodat je hetzelfde water kunt gebruiken om de pasta in te koken.

## Geroosterde radicchio met pasta en salie-walnootpesto

**VOOR 4-6 PERSONEN | VOORBEREIDING 15 MINUTEN | BEREIDING 15 MINUTEN**  
MINDER DAN 30 MINUTEN | FEESTELIJK | GLUTENVRIJ (ALS JE GLUTENVRIJE PASTA GEBRUIKT)

500 g radicchio (2-3 stronkjes)

2 el extra vergine olijfolie

keukenzout, zeezout en versgemalen zwarte peper

250 g volkorenpasta, bijvoorbeeld penne

**Voor de pesto**

75 g walnoten, gehakt

2 handenvol verse salieblaadjes

50 g Parmezaanse kaas of een veganistisch alternatief, geraspt + meer voor aan tafel

2 knoflooktenen, grofgehakt

zeezout

1 el rasp van een biologische citroen

1 el sap van een citroen

125 ml extra vergine olijfolie

### OPTIE

Serveer met een bosjes waterkers of jonge salade met een lichte citroendressing

### OOK NODIG

Keukenmachine of staafmixer, grote bakplaat, bakpapier (of aluminiumfolie/siliconenmatje)

**1** Vul een grote pan met ruim water met zout en breng aan de kook. Verwarm de oven voor tot 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

**2** Snijd de radicchio in de lengte doormidden, en snijd elke helft in 3 of 4 partjes. (Bewaar losse blaadjes voor in een salade.) Als het water kookt, laat je er een paar radicchiopartjes per keer in vallen, blancheer ze 1 minuut. Gebruik een schuimspaan om ze eruit te halen, laat ze goed uitlekken. Leg ze op de bakplaat en bestrijk ze met olijfolie. Rooster de partjes 10 tot 15 minuten, tot het stoom eraf komt en de randjes verkleuren. Haal ze uit de oven en houd ze warm.

**3** Kook de pasta zoals je gewend bent. Giet af en schep door met een paar druppels olie. Houd warm.

**4** Maak intussen de pesto. Pureer alle ingrediënten tot een dikke maar scheidbare saus - voeg meer olie toe als de saus te dik is.

**5** Schep de helft van de pesto door de pasta en in een warme serveerschaal. Leg de radicchio op de pasta en schep de resterende pesto erop. Serveer meteen, eventueel met wat fijngeraspte Parmezaanse kaas erover.



**DIT IS EEN BUITENGEWOON MOOI EN KLEIN GERECHTJE**, dat ook bedrieglijk eenvoudig is. De held in dit gerecht is een hoopje avocadoblokjes, in een zalmroze 'soep' van gekoelde tomatenyoghurt met blokjes knapperige zoete paprika, komkommer en glanzende druppels olijfolie. Wil je echt uitpakken, dan is dit hét moment om dat speciale zout eens uit de kast te halen (zie tips). Serveer in ondiepe soepkommen zodat je je kunstwerk kunt samenstellen. Dit is een perfect zomergerechtje, het draait allemaal om de avocado, dus zorg ervoor dat je goede avocado's gebruikt die echt rijp zijn.

## Avocadogazpacho

**VOOR 4 PERSONEN | VOORBEREIDING 25 MINUTEN + KOELEN | BEREIDING 0 MINUTEN**

FEESTELIJK | CALORIEARM | GLUTENVRIJ

Voor de gazpacho

300 g rijpe tomaten, in kwarten

150 g gewone yoghurt

1 el tomatenpuree

1 el sap van een citroen

zeezout

Om erbij te serveren

2 perfect rijpe avocado's, op kamertemperatuur

¼ zoete gele of oranje paprika, in kleine blokjes

3 cm komkommer, zaadlijsten verwijderd, in kleine blokjes

4 el extra vergine olijfolie

versgemalen zwarte peper

speciaal zout (optioneel – zie tips)

### OPTIE

Serveer met knapperig brood

### OOK NODIG

Blender of keukenmachine, zeef en schenkan, ondiepe kommen voor het serveren (optioneel, maar ziet er het mooist uit)

**1** Mix alle ingrediënten voor de bouillon in een blender of keukenmachine met 60 ml water. Giet door een zeef, bij voorkeur in een schenkan, of giet direct over in een schenkan. Dek af met plasticfolie en zet in de koelkast. De gazpacho moet minstens 1 uur koelen, maar kan tot 24 uur in de koelkast blijven staan.

**2** Bereid kort voor het serveren de andere ingrediënten en vervolgens de avocado's. Snijd ze doormidden, verwijder de pit, en snijd met de punt van het mes een rasterpatroon in het vruchtvlees met afstanden van 1 cm. Snijd niet door de schil. Schep de blokjes met een lepel in een kom. Als de avocado-blokjes langer dan 10 minuten moeten staan, knijp er dan een beetje limoen- of citroensap over om te voorkomen dat ze bruin worden. Maak de kommen gazpacho klaar.

**3** Leg, met je vingers en een lepel, voorzichtig een hoopje avocadoblokjes in het midden van elke kom. Schenk er een beetje tomatenbouillon omheen. Bestrooi met paprika en komkommer. Gebruik een theelepel om wat olijfolie over de soep te druppelen. Draai er ook een beetje peper over en maak af met een mespunt zeezoutvlokken over de avocado of een speciaal zout (zie noot). Breng voorzichtig naar tafel en eet meteen.

### tips

Gebruik een lekker zout voor crunch en smaak – gewoon een mespunt of twee over de avocado of de bouillon is al genoeg. Dit zijn 3 van mijn favorieten, die erg goed bij deze smaken passen:

Gerookte zoutvlokken – lichtbruine en heerlijk rokerige vlokken.

Hawaïaans zwart lavazout – zwarte minikristallen.

Hibiscuszout – fijne kristallen gemengd met fijn gemalen roze hibiscusblaadjes, die een citrusmaak en een roze pigment vrijgeven als ze in contact komen met vloeistof.



IK HEB HIER DE **AUSTRALISCHE KLASSIEKER** *Zucchini Slice* (verrijkt met cheddar, spek en bloem) 'gemediteraaniseerd' met feta, verse dille, oregano en peperige olijfolie. Bruine rijstbloem maakt er een mooi, licht en glutenvrij gerecht van. Gemakkelijker kan niet: gewoon mixen en bakken! Dit gerecht kun je heet, warm of koud eten en kan goed in de koelkast worden bewaard. Een heel handig en heerlijk recept.

## Griekse courgetteplaatkoek

**VOOR 4-6 PERSONEN | VOORBEREIDING 15 MINUTEN | BEREIDING 40 MINUTEN**

GOEDE BRON VAN EIWITTEN | GLUTENVRIJ

400 g courgette (gewicht van ca. 2 courgettes), grofgeraspt

1 ui, gesnipperd

5 eieren, losgeklopt

100 g feta, verkruimeld

130 g bruine rijstbloem

½ tl bakpoeder

een paar flinke handenvol of 7-8 takjes dille, fijngehakt (ca. 4 opgehoopte el)

1 tl gedroogde oregano

125 ml extra vergine olijfolie

zeezout en versgemalen zwarte peper

### OPTIE

Als je geen bruine rijstbloem kunt vinden, dan is witte rijstbloem of tarwebloem ook prima

Serveer met een groene salade met een mosterdvinaigrette

Perfect voor een picknick of in de lunchtrommel

### OOK NODIG

Bakblik of ovenschaal van 20 x 30 cm (liever niet te groot, anders wordt de plaatkoek te dun)

**1** Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bestrijk een bakblik of ovenschaal van 20 x 30 cm royaal met olijfolie.

**2** Meng alle ingrediënten in een grote kom. Bestrooi royaal met zout en peper.

**3** Giet in de ovenschaal en bak 40 minuten of tot de plaatkoek mooi bruin van boven is en lekker stevig.

**4** Haal de schaal uit de oven en maak de randen los met een mes. Laat even afkoelen en snijd de koek in vierkantjes om erbij te serveren. Schep ze met behulp van een flexibele spatel uit de schaal.

### tip

De plaatkoek kan tot 3 dagen in de koelkast worden bewaard.



**DE MACHTIGE DIEPVRIESERWT VERDIENT GOUD** in de categorie handigste van de 25 groenten. Als je geen andere groente in huis hebt, komt die zak met diepvrieserwten goed van pas. Dit is een van de snelste gerechten ooit voor een lekker ontbijt, een fijne lunch of een mooi diner, en de kans is groot dat je alle ingrediënten gewoon in huis hebt.

Een omelet is, zoals alle andere gerechten van eieren, een kwestie van smaak. Dit is een Amerikaanse omelet: vrij dik en dus stevig genoeg om een dikke lading erwten in roomkaas op te scheppen. Ben jij meer van de dunne, Franse omelet, maak die dan en schep de erwten er pas aan tafel op.

## Romige erwtenomelet

**VOOR 2 PERSONEN | VOORBEREIDING 15 MINUTEN | BEREIDING 10 MINUTEN**  
MINDER DAN 30 MINUTEN | GOEDE BRON VAN EIWITTEN | GLUTENVRIJ

150 g diepvrieserwtjes  
zeezout  
60 g roomkaas  
versgemalen zwarte peper  
3 grote eieren  
2 el melk  
een flinke mespunt gedroogde oregano  
1 tl boter of kokosolie

### OPTIE

Serveer met toast en boter, met aardappels of met een knapperige groene salade

### OOK NODIG

Ovenbestendige koekenpan met anti-aanbaklaag, het liefst met een doorsnee van 24 cm

**1** Schud de doperwten in een kleine steelpan en giet er voldoende koud water bij. Breng met wat zout aan de kook en laat 3 minuten sudderen, tot de erwten gaar zijn. Laat uitlekken en doe de erwten weer in de pan. Zet de pan op laag vuur en roer de roomkaas erdoor tot die volledig gesmolten is. Draai er wat zwarte peper over en proef of er meer zout en peper bij moet. Dek af en zet even weg.

**2** Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur. Breek de eieren in een kom en voeg de melk, het zout, de peper en oregano toe. Klop los met een vork. Doe de boter of kokosolie in de hete pan en verdeel over de bodem. Giet het eiervmengsel in de pan en kantel de pan om te verdelen. Bak de omelet. Maak de randen af en toe los en laat weer opvullen met ongekookt ei door de pan wat te kantelen. Til de omelet op om de onderkant te bekijken. Is de onderkant goudbruin, haal de pan dan van het vuur.

**3** Om ook de bovenkant van de omelet te laten stollen kun je de ovengrill op de hoge stand voorverwarmen en de pan er 2 minuten onder zetten. Vergeet je ovenhandschoenen niet als je de warme pan uit de oven haalt!

**4** Schep de erwten op de ene helft van de omelet en vouw de andere kant over de erwten heen. 'Snijd' de omelet doormidden met een spatel en serveer meteen op warme borden.

