

INHOUD

6 VOORWOORD

9 ONTBIJT & LUNCH

41 LUNCH & HARTIGE
TUSSENDORTJES

77 DINER

129 ZOETE HAPJES

158 RECEPTENOVERZICHT

159 REGISTER

166 DANKWOORD

OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

• In de receptuur worden de volgende inhoudsmaten gebruikt:

1 theelepel (tl) = 5 ml, 1 eetlepel (el) = 15 ml

• Gebruik middelgrote eieren en gezouten boter, tenzij anders is aangegeven.

• De oventemperaturen die in de recepten worden vermeld, zijn bedoeld voor een heteluchtoven. Gebruik je een elektrische oven of een gasoven, raadpleeg dan onderstaande tabel voor de juiste temperatuur of stand. Uiteraard is elke oven anders en zijn de gegeven temperaturen slechts een richtlijn.

elektrische oven (°C)	gasoven (stand)	hetelucht- oven (°C)
110	$\frac{1}{2}$	90
135	1	120
155	2	140
175	3	160
200	4	180
225	5	200
245	6	220
260	7	235
280	8	250

VOORWOORD

Je oven is het Zwitserse zakmes onder de keukenapparatuur. Hij kan bakken, roosteren, grillen, deeg laten garen, crackers krokant maken, karamelliseren, zachter maken en omhoog laten komen, en toch wordt hij nog steeds weinig gebruikt in vele huishoudens.

Door middel van eenvoudige tips en trucs, zoals het afdekken van een gerecht aan het begin van de bereidingstijd en het later weghalen van de bedekking of het wijzigen van de oventemperatuur tijdens de bereidingstijd van hoog naar laag en andersom, leert dit boek je hoe je je gerechten kunt veranderen en het eindresultaat kunt verbeteren.

Iedereen heeft een verzameling succesrecepten die iedere week opnieuw gemaakt worden. Vooral na een drukke dag kan het lastig zijn om iets anders te verzinnen dan deze recepten en iets boeiends in elkaar te draaien voor het eten. Het doel van dit boek is om je echt nuttige en verrassende gerechten te bieden die

heerlijk en onweerstaanbaar klinken en waarvan je wil dat ze onderdeel uitmaken van je wekelijkse standaardrepertoire.

Of je nu weinig tijd hebt of van een eenvoudig leven houdt zonder in te leveren op smaak, in beide gevallen kun je je oven gebruiken om het jezelf makkelijker te maken. *Vers uit de oven* bevat recepten voor snelle en makkelijke doordeweekse maaltijden, wat meer uitgebreide gerechten, gerechten waarin groente de hoofdrol heeft, gezonde en gezinsvriendelijke opties en een aantal voor speciale gelegenheden. In de meeste recepten wordt zo min mogelijk geraffineerde suikers gebruikt, en in veel recepten helemaal geen. Ook zijn er suggesties voor de vervanging van vlees en zuivel, in het geval je een bepaald dieet volgt.

Dit is hoe ik kook en eet, en ik hoop dat je net zo veel gaat genieten van deze recepten als ik dat doe.

Ajda



ontbijt & brunch

GRANOLA + cacao en kokos

Deze granola smaakt naar meer en heeft als extra voordeel dat hij vrij van gluten en geraffineerde suikers is. Voor dit gezonde ontbijt, dat een geur verspreidt met een vleugje sinaasappel en kardemom en dat verwarmend is door de cacao en kokos, wil je graag opstaan. Maak een dubbele hoeveelheid en je hebt je ontbijt voor een paar weken geregeld.

vegetarisch - bereiding 15 minuten - oventijd 15-20 minuten - 12 porties

- 300 g haverhout
- 100 g pecannoten
- 50 g zonnebloempitten
- 2 el lijnzaad
- 2 el sesamzaad
- 2 el kokosrasp
- 1 el kardemompoeder
- geraspte schil van 1 biologische sinaasappel
- 1 tl zeezout
- 5 el kokosolie
- 5 el ahornsiroop
- 50 g goede kwaliteit pure chocolade (70%)
- 3 el cacao-poeder
- 4 el kokosvlokken
- 4 el cacaonibs

ERBIJ

- havermelk of romige kokosyoghurt

VERDER NODIG

- 2 bakplaten bekleed met bakpapier

Verwarm de oven voor tot 160 °C.

Doe de haverhout, pecannoten, zonnebloempitten, lijnzaad, sesamzaad, kokosrasp, kardemom, sinaasappelrasp en zeezout in de kom van een keukenmachine en pulseer 4 tot 5 keer tot je een iets fijnere textuur hebt, of ga door met pulseren als je een nog fijnere textuur wil. Schep het haverhoutmengsel in een grote kom.

Verwarm in een kleine pan op laag vuur de kokosolie, ahornsiroop, chocolade en het cacao-poeder al roerend tot de chocolade is gesmolten en de klontjes cacao-poeder uit elkaar zijn gevallen. Schenk het gesmolten cacao-mengsel in de kom met de droge ingrediënten en meng tot alles bedekt is met chocolade.

Verspreid de granola over twee grote bakplaten die bekleed zijn met bakpapier en bak de granola 10 minuten in de oven. Voeg de kokosvlokken toe en bak de granola nog 5 tot 10 minuten tot de kokosvlokken geroosterd zijn en hun geur verspreiden. Laat de granola helemaal afkoelen zodra hij gebakken is. Roer de cacaonibs door de granola en schep de granola in een luchtdicht afsluitbare vershouddoos of pot. Je kunt de granola op deze manier maximaal 4 weken bewaren, als hij dan nog niet op is.

Ik vind het heerlijk om deze granola te serveren met havermelk of een romige kokosyoghurt.



TURKSE EIEREN + snijbiet

Je kunt je pas voorstellen hoe geweldig dit recept voor een ontbijt is, als je deze combinatie van koude naar knoflook smakende yoghurt met warme snijbiet en zachte eieren hebt geprobeerd. De toevoeging van snijbiet hoort oorspronkelijk niet, maar dit geeft het gerecht iets fris dat een perfect tegenwicht biedt aan de romige en pittige smaken op het bord. Als het niet het seizoen voor snijbiet is, vervang het dan eens door wilde spinazie.

vegetarisch - bereiding 20 minuten - oventijd 20-25 minuten - 4 personen

SNIJBIET

- 250 g snijbiet, gewassen en de draad verwijderd uit de stengel
- 75 ml extra vierge olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- sap en geraspte schil van $\frac{1}{2}$ biologische citroen
- zeezout

YOGHURT

- 500 g Griekse yoghurt
- sap van $\frac{1}{2}$ citroen
- $\frac{1}{2}$ teen knoflook, fijngeraspt
- zeezout

GEPOCHEERDE EIEREN

- 1 el witte wijnazijn
- 4 biologische eieren (L)

PITTIGE BOTER

- 75 g gezouten roomboter
- 1 el pul biber (Turkse gedroogde chivolkjes) of pikant paprikapoeder

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Spoel de snijbiet af en dep hem droog met keukenpapier.

Hak de lange stengels en de grote bladeren in grote stukken en houd een paar kleine bladeren heel. Besprenkel de bodem van de ovenschaal royaal met olijfolie. Voeg de snijbiet, knoflook, citroenrasp en het zeezout toe en hussel met behulp van je handen tot alles goed gemengd is.

Knijp het sap uit een halve citroen erover en bewaar de andere helft voor later. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en zet hem in de oven. Gaar de snijbiet 15 minuten.

Verwijder na 15 minuten het aluminiumfolie, zet de ovenschaal terug in de oven en laat hem nog 5 tot 10 minuten staan tot de snijbiet zacht is en de bladeren iets goudbruin verkleuren aan de randen.

Meng intussen in een kom de yoghurt met het sap van de overgebleven halve citroen en de geraspte knoflook. Voeg een flinke snuf zeezout toe en proef de yoghurt. Voeg indien nodig extra citroensap of zout toe. Zet de yoghurt opzij.

Je kunt het recept voor in de oven gepocheerde eieren op pagina 21 gebruiken als je dit gerecht voor meer dan twee personen maakt. Breng anders water in een grote ondiepe pan aan de kook.

Meer ingrediënten op pag. 26 »

Volg het recept verder op pag. 26 »

HAVERBROOD

zonder kneden

Brood is niet snel te bereiden. Als het om gistbrood gaat, en dat is het meeste brood, dan heb je tijd nodig om het brood te laten rijzen en om de gluten te laten ontwikkelen. Dit brood is zowel snel te maken als glutenvrij en heeft als extra voordeel dat het brood niet hoeft te worden gekneed. Het is echter niet zo licht en luchtig als een gistbrood. De textuur van dit brood is zacht en kruimelig, net zoals de meeste sodabroden, en waarschijnlijk net zo voedzaam.

vegetarisch - bereiding 10 minuten + 20 minuten rusten - oventijd 50-60 minuten - 1 brood

- roomboter, op kamertemperatuur, om in te vetten

NATTE INGREDIËNTEN

- 400 ml havermelk
- 3 el honing
- 3 tl appelciderazijn

DROGE INGREDIËNTEN

- 225 g volkoren havermelk
- 150 g amandelmeel
- 75 g lijnzaad
- 2 tl baksoda
- 1 tl zeezout

- 2 tl havermout
- 2 tl lijnzaad

VERDER NODIG

- broodvorm of cakeblik, lengte 22 cm, of gietijzeren pan

Vet een broodvorm of een gietijzeren pan dik in met roomboter.

Meng de natte ingrediënten in een (maat)beker en zet opzij.

Meng alle droge ingrediënten in een grote kom en roer met een garde om eventuele klontjes te verwijderen. Maak een kuiltje in het midden. Schenk de natte ingrediënten in het kuiltje en meng alles met behulp van een spatel in zo min mogelijk slagen, tot je een dik, net niet meer vloeibaar deeg hebt. Laat het deeg 20 minuten rusten.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Schep het deeg in de ingevette vorm en bestrooi de bovenkant van het deeg met de havermout en het lijnzaad.

Bak het haverbrood 50 tot 60 minuten. Controleer halverwege of de bovenkant van het brood niet te donker wordt. Verlaag de oventemperatuur tot 170 °C als dit het geval is en bak het brood langer. Het brood is gaar als de bovenkant mooi gescheurd is en een prikker die in het midden wordt gestoken er schoon uitkomt.

Het brood moet al losgekomen zijn van de zijkanten van de broodvorm. Stort het brood op een rooster. Laat het afkoelen alvorens het met een scherp mes te snijden en te serveren.



ontbijt & brunch

AARDAPPEL- EN FETA-RÖSTI

+ avocado

Dit is echt een heel eenvoudig recept dat letterlijk maar een paar minuten kost om te bereiden. Terwijl de oven zijn werk doet heb jij tijd om de rest klaar te maken. De rösti wordt een beetje zoet door het karamelliseren van de lente-ui en iets zout door de feta. Het nigellazaad voegt een verrassend element toe waardoor dit gerecht te verleidelijk wordt om te weerstaan.

vegetarisch of vlees - bereiding 15 minuten - oventijd 25-30 minuten - 4 personen

RÖSTI

- 600 g aardappels, geschild, grofgeraspt
- 4 el bloem
- zout en zwarte peper
- 2 biologische eieren, losgeklopt
- 125 g feta, verkruimeld
- 2 lente-uien, in dunne ringen
- 1 el nigellazaad

AVOCADO

- 2 rijpe avocado's
- zeezout
- sap van $\frac{1}{2}$ citroen
- handvol verse dille, fijngehakt

ERBIJ

- 4 biologische eieren, gepocheerd of zachtgekookt
- 4 plakken rauwe ham (optioneel)

VERDER NODIG

- bakplaat met bakpapier
- keukenpapier
- zeef

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Schep de aardappelrasp in een zeef en druk de rasp stevig aan, duw er zoveel mogelijk vocht uit. Breng de aardappelrasp over naar een grote kom, voeg de bloem toe en breng goed op smaak met zout en peper. Hussel goed zodat de aardappelrasp bedekt wordt met bloem. Voeg de losgeklopte eieren, de feta, lente-ui en het nigellazaad toe en meng goed.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het aardappelmengsel in acht hoopjes met een doorsnede van ongeveer 8 cm. Je kunt de hoopjes platmaken met de achterkant van een lepel.

Zet de bakplaat in de oven en bak de rösti 25 tot 30 minuten, draai ze halverwege de baktijd, tot de bovenkant mooi knapperig is.

Verwijder de pitten uit de avocado's en schep het vruchtvlees uit de schil in een kom. Voeg een beetje zeezout en een flinke scheut citroensap toe en prak de avocado's met een vork tot ze vrijwel klontjesvrij en romig zijn. Voeg de dille toe en roer goed door. Controleer of de avocado's op smaak zijn en voeg indien nodig meer zout of citroensap toe.

Schep, met behulp van een bakspatel, de aardappelryösti op keukenpapier om ze even uit te laten lekken.

Serveer de aardappelryösti met veel romige avocado erop en een ei ernaast voor een stevig ontbijt. Eventueel kun je ook nog een plak rauwe ham toevoegen.



SOEP van geblakerde bloemkool

Het roosteren van bloemkool zonder dat het een beetje verbrandt is een misstap. De diepte van de smaak die ontstaat als je de bloemkool op hogere temperatuur roostert dan je gewend bent, of iets langer dan je dacht dat nodig was, is onvergelykbaar met zijn lichtgekleurde, lichtbruine vriend. Kijk hoe deze eenvoudige groente verandert in een grootse ster in deze rijke en verwarmende soep.

vlees of vegetarisch - bereiding 40 minuten - oventijd 25-30 minuten - 4 personen

SOEP

- 1 grote bloemkool van ca. 1 kg
- zeezout en zwarte peper
- 1 tl korianderpoeder
- ½ tl zoetpaprikapoeder
- 4 el olijfolie
- 1 ui
- 2 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 1 grote aardappel, geschild en in stukken
- 1½ l goede kwaliteit kippen- of groentebouillon

TOPPING

- 4 el olijfolie
- 1 teen knoflook, in zeer dunne plakjes
- achtergehouden bloemkoolbladeren
- 1 bosje verse koriander, fijngehakt

ERBIJ

- scheutje citroensap

VERDER NODIG

- bakplaat met bakpapier
- soeppan
- staafmixer

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Verwijder de buitenste bladeren van de bloemkool en houd ze apart.

Verdeel de bloemkool in roosjes (van ongeveer 6 cm, niet kleiner want anders worden ze te snel bruin) en doe ze in een grote kom. Voeg zeezout, peper, korianderpoeder, zoetpaprikapoeder en 2 eetlepels olijfolie toe en hussel zodat de roosjes gelijkmatig worden bedekt.

Verdeel de bloemkool over een bakplaat die bekleed is met bakpapier. Rooster de bloemkool 25 tot 30 minuten in de oven en draai de roosjes een paar keer tijdens de baktijd. Het is de bedoeling dat de bloemkool een rokerige, geblakerde smaak krijgt, dus het verkleuren moet verder gaan dan het gebruikelijke goudbruin. De roosjes moeten op sommige plekken donker worden, maar let op dat het niet te ver gaat en dat ze helemaal zwart worden.

Zet de oventemperatuur lager tot 190 °C als het er op lijkt dat het bruin worden te snel gaat, en bak de bloemkool verder. Controleer geregeld de oven.

Verwarm de overgebleven 2 eetlepels olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur en bak hierin al roerend de ui en de knoflook gedurende 5 minuten. De uien moeten glazig zijn en de knoflook lichtbruin. Bak de stukken aardappel een paar minuten mee. Voeg de bloemkool, zodra hij klaar is, toe. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Draai het vuur lager, zodra de bouillon kookt, en laat de soep 10 tot 15 minuten koken tot de aardappel gaar is. Pureer de soep glad en romig met behulp van een staafmixer.

Volg het recept verder op pag. 48 »



QUINOA-CRACKERS

Iedereen die deze glutenvrije crackers heeft geproefd vond ze lekker en vroeg om het recept. Ze zijn minder krokant dan een cracker zou moeten zijn, ze zijn een klein beetje zacht, maar de zaden zorgen voor zoveel bite dat de crackers toch als zodanig moeten worden gezien. En de smaak? Nou, laten we zeggen dat ze net zo verslavend zijn als die chips uit een kartonnen koker van dat bekende merk. Zodra je er een neemt...

vegetarisch - bereiding 5 minuten + 10 minuten wellen - oventijd 20-25 minuten - 10 crackers

- 2 el zwarte quinoa
- 2 el zonnebloempitten
- 2 el maanzaad
- 3 el pompoenpitten
- 2 el chiazaad
- 2 tl venkelzaad
- 1 tl chilivlokken
- 1 el rozemarijn, fijngehakt
- 1 teen knoflook, fijngeraspt
- 1 el honing
- ½ tl zeezout
- 2 el maïsmeel
- ½ tl bakpoeder
- 60-75 ml warm water

VERDER NODIG

- bakplaat met bakpapier
- deegroller

Verwarm de oven voor tot 150 °C.

Meng alle ingrediënten in een grote kom en voeg 60 tot 75 ml warm water toe. Roer het zadenmengsel met een spatel door tot het op een soort deeg lijkt. Laat het deeg 10 minuten staan zodat het chiazaad kan wellen.

Bekleed een platte bakplaat met bakpapier en leg het deeg in het midden van de bakplaat. Leg een ander vel bakpapier op het deeg en duw met je handen op het bakpapier zodat het deeg iets platter wordt. Gebruik een deegroller om het deeg uit te rollen tot een dikte van 3 mm. Leg een andere bakplaat als extra gewicht op de cracker en bak hem 15 minuten in de oven.

Haal de bakplaat uit de oven, verwijder de bovenste bakplaat en pel voorzichtig het bovenste vel bakpapier van de cracker. Zet de cracker terug in de oven en bak hem nog 5 tot 10 minuten tot hij licht krokant is. De bovenkant zou dan licht goudbruin moeten zijn, maar niet bruin, dus houd de cracker goed in de gaten, omdat iedere oven anders is.

Laat de cracker volledig afkoelen op een rooster en breek hem in kleine stukken. Bewaar de crackers maximaal een week in een luchtdicht afsluitbare vershouddoos.



HUMMUSBOWL + geroosterde broccoli en chorizo

Hummus beschouwde ik altijd als een dip. Tijdens mijn jeugd at ik hummus namelijk als onderdeel van een mezza tafel met andere heerlijke gerechten om uit te kiezen. Een geweldige begeleiding bij vele gerechten maar nooit het middelpunt, altijd het bruidsmisje, nooit de bruid, etc. Dat veranderde toen ik voor het eerst at bij Sir Hummus in Amsterdam, waar hummus de ster van de avond is. Waanzinnig lekker. Misschien is het een hype, maar in dit geval vind ik het niet erg om een meeloper te zijn. Deze bowl is perfect als lunch of zelfs als lichte avondmaaltijd en ik maak hem keer op keer.

vlees - bereiding 30 minuten - oventijd 15-20 minuten - 4 personen

- 1 stronk broccoli, in roosjes
- 150 g chorizo, velletje verwijderd, grofgesneden in stukken van 3 cm
- 3 el olijfolie
- sap van $\frac{1}{2}$ citroen
- zeezout en zwarte peper

HUMMUS

- 400 g kikkererwten uit blik, afgegoten
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 1 bosje platte peterselie
- zeezout
- sap van 1 citroen
- 75 g vloeibare tahin
- 75 ml goede kwaliteit extra vierge olijfolie

TOPPING

- 4 el goede kwaliteit extra vierge olijfolie
- $\frac{1}{2}$ komijnpoeder
- 1 tl pul biber (Turkse gedroogde chilivlokken) of pikant paprikapoeder (optioneel)
- 4 el pijnboompitten, geroosterd

Meer ingrediënten op pag. 66 »

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Meng de broccoli en chorizo in een grote kom. Voeg de olijfolie, het citroensap, zeezout en de peper toe en hussel tot alle broccoli en chorizo van een laagje zijn voorzien. Verdeel de broccoli en chorizo over een grote bakplaat, die bekleed is met bakpapier.

Rooster de broccoli en chorizo 15 tot 20 minuten in de oven, schep alles halverwege een keer om. De broccoli moet een gebrande smaak krijgen, dus maak je geen zorgen als hij donkerbruin wordt of op sommige stukken zwart. De oven staat echter heel hoog, dus controleer om er zeker van te zijn dat niet alles te snel verbrandt. Draai de oventemperatuur, als dat het geval is, lager tot 200 °C.

Maak intussen de hummus. Breng in een kleine pan op hoog vuur water aan de kook. Voeg de kikkererwten en twee hele tenen knoflook toe aan het kokende water. Breng het water weer aan de kook, draai het vuur lager en kook de kikkererwten en de knoflook 10 minuten. Door de knoflook te koken, verdwijnt de bittere smaak.

Giet de kikkererwten af, bewaar het kookvocht in een kom (dit is heel belangrijk, giet het niet door de gootsteen).

Volg het recept verder op pag. 66 »



diner

KIP BIRYANI uit de oven

Laat je niet afschrikken door de lengte van dit recept. Het is echt een makkelijke doordeweekse avondmaaltijd zonder gedoe. Het gehele gerecht wordt gemaakt in één ovenschaal en het hele gezin zal er dol op zijn. Zodra je de biryani een keer gemaakt hebt en je alle specerijen in huis hebt, dan zal het recept een plekje krijgen in je vaste repertoire. Ondanks de naam lijkt dit recept enkel op een biryani door de specerijen en het feit dat de kip en de rijst samen worden bereid, al worden ze in dit geval samen gegaard in de oven. In vergelijking tot het originele recept kost deze biryani veel minder tijd en inspanning maar het heeft net zoveel smaak.

vlees - bereiding 25 minuten - oventijd 45-60 minuten - 6 personen

KIP

- 600 g kippendijfilets, in stukken van 7 cm
- 150 g Griekse yoghurt
- 1 tl kurkuma
- 1 tl garam masala of tikka masala
- 1 tl kerriepoeder
- zeezout en zwarte peper

SPECERIJENMENGSEL

- 3 grote uien of 4 kleinere, in dunne ringen
- 2 kaneelstokjes
- 6 groene kardemompeulen
- 1 el kurkuma
- 1 el garam masala of tikka masala
- 1 el korianderpoeder
- 1 el gemberpoeder
- 1 tl fenegriekzaad
- 2 tl komijnzaad
- 2 tl bruin mosterdzaad
- 3 tenen knoflook, gepeld en fijngehakt
- 5 cm gemberwortel, geschild en fijngehakt
- zeezout
- 50-75 ml zonnebloemolie

Meer ingrediënten op pag. 94 »

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Leg de kippendijfilets in een kom, voeg hier de yoghurt, kurkuma, garam masala, kerriepoeder, zeezout en peper aan toe en meng om de kip te bedekken met de marinade. Zet de kom in de koelkast en begin met het eerste gedeelte van de biryani: het bereiden van de uien en de specerijen.

Neem een grote ovenschaal. Verspreid de uienringen over de bodem. Het lijkt alsof het veel ui is, maar ze slinken aanzienlijk tijdens de bereiding.

Voeg alle specerijen, de knoflook, gember en het zeezout toe. Schenk zonnebloemolie over de bodem (hoeveel je precies nodig hebt, hangt af van de grootte van je ovenschaal. Je hebt genoeg nodig om de bodem met een dunne laag te bedekken.) Roer alles door om de uien te bedekken en de specerijen te mengen.

Rooster de gekruide uien 10 tot 15 minuten in de oven tot de uien goudbruin zijn en de specerijen een lekkere geur verspreiden door het roosteren. Haal de ovenschaal uit de oven en de kipfilets uit de koelkast. Leg de gemarineerde kipfilets, inclusief de aanhangende yoghurt, in de ovenschaal en schep alles om voordat de ovenschaal terug de oven in gaat.

Volg het recept verder op pag. 94 »



diner

GESTOOMDE ZALM + linzensalade

En papillote is de perfecte manier om vis te bereiden. Je creëert een kleine stoomoven in je oven die je kunt vullen met geurige ingrediënten die de vis smaak geven. Ik gebruik in dit recept citroen, dille en venkel, maar gebruik ook vaak gember en soja.

vis - bereiding 25 minuten - oventijd 20-25 minuten - 4 personen

GESTOOMDE ZALM

- halve venkelknol, in dunne plakjes
- 600 g zalmfilet, ontveld, graten verwijderd
- zeezout en zwarte peper
- ½ biologische citroen, in schijfjes
- 1 tl dillezaad
- handvol dille
- olijfolie

SALADE

- 1 kleine stronk broccoli, in roosjes
- 100 g sugar snaps
- 150 g spinazieblaadjes, gewassen en in stukjes gescheurd
- 400 g bruine linzen uit blik, afgegoten
- 2 avocado's, in plakjes
- grote handvol verse dille, grofgehakt

DRESSING

- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el tahin
- 1 el rodewijnazijn
- 1 el ahornsiroop
- sap van ½ citroen
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 teen knoflook, geperst
- zeezout en zwarte peper

VERDER NODIG

- bakpapier of aluminiumfolie
- bakplaat

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Leg een groot vel bakpapier of aluminiumfolie op het werkblad en leg de plakken venkel in het midden. Breng de zalm goed op smaak met zeezout en peper en leg hem op de venkel. Bedek de vis met de citroenschijfjes, dillezaad, dille en een beetje olijfolie. Maak een pakketje door de randen van het papier of het aluminiumfolie naar binnen te vouwen en te draaien. Let op dat er geen openingen blijven waardoor de stoom en kookvocht van de vis kan ontsnappen.

Stoom de vis 20 tot 25 minuten op een bakplaat in het midden van de oven, afhankelijk van of je één groot stuk of meerdere kleine stukken hebt. Ik neem meestal één groot stuk. Na 20 minuten is dan de buitenkant van de vis helemaal gaar en het midden is nog steeds een beetje rosé. Dat is precies zoals ik het lekker vind.

Breng water in een pan aan de kook voor de groenten. Voeg eerst de broccoli toe en kook de roosjes 5 minuten. Voeg de sugar snaps toe en kook de groenten maximaal nog 2 minuten. Giet de groenten meteen af en spoel ze af met koud water zodat alles een heldergroene kleur houdt en een beetje knapperig blijft. Doe de gekookte groenten in een grote kom en voeg hier de spinazie, linzen, avocado en dille aan toe.

Meng alle ingrediënten voor de dressing en schenk hiervan drie kwart over de salade. Schep alles voorzichtig om met gebruik van een spatel, let op dat de avocado en de linzen niet geplet worden. Proef de salade en voeg indien nodig een beetje meer citroen, olijfolie of zout toe.

Open voorzichtig het pakketje, als de zalm klaar is, let op dat het kookvocht niet verloren gaat. Verdeel de vis in stukken.

Serveer de salade op een groot bord met stukken zalm erop. Besprenkel het gehele gerecht met het heerlijke kookvocht en de overgebleven dressing.



PLAATTAART + courgette, manouri en sucuk

Manouri wordt over het algemeen bij het ontbijt gegeten met verse tomaten en olijven of zonder iets, besprenkeld met honing op een boterham. Het is een veelzijdige halfzachte kaas met een romige textuur en smaak die hier goed werkt als basis van deze plaattaart en zo tegenwicht biedt aan de gekruide sucuk.

vlees - bereiding 20 minuten - oventijd 20-30 minuten - 4 personen

- 1 rol bladerdeeg 24 x 38 cm (uit de koeling in de supermarkt)
- bloem, om te bestuiven
- 200 g manouri kaas (verkrijgbaar bij de Turkse supermarkt, vervang door ricotta als je geen manouri kunt vinden, maar er gaat niets boven het echte product)
- geraspte schil van 1 biologische citroen
- zeezout en zwarte peper
- 1 courgette, in dunne linten geschaafd
- 2 grote tomaten, in plakjes van ½ cm
- 100 g goede kwaliteit sucuk (harde droge knoflookworst, verkrijgbaar bij de Turkse supermarkt), in dunne plakken
- 1 biologisch ei, losgeklopt
- 1 el nigellazaad

ERBIJ

- extra vierge olijfolie, om te besprenkelen
- kleine handvol verse dille, grofgehakt

VERDER NODIG

- deegroller
- bakplaat met bakpapier

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Bestuif het werkblad licht met bloem. Leg het vel bladerdeeg op het werkblad en bestuif het licht met bloem. Rol het deeg uit tot een lap die iets groter is, ongeveer 30 x 45 cm of ongeveer 3 mm dik. Schuif de deeglap op een bakplaat die is bekleed met bakpapier. Het is beter om dit te doen voordat de topping erop gelegd wordt zodat het makkelijker is om de plaattaart later in de oven te zetten.

Kerf een rand van 2 cm rondom iets in. Let op dat je het deeg niet door en door insnijdt. Verkruiemel de manouri over de gehele bodem van de taart (binnen de gekerfde lijnen) en strooi de citroenrasp erover. Breng op smaak met zeezout en peper.

Vouw de courgettelinten op de kaas en verdeel de plakjes tomaat en sucuk over de taart, net zoals je een pizza belegt. Vouw de randen van de plaattaart naar binnen. Bestrijk de randen met losgeklopt ei en bestrooi ze met nigellazaad.

Bak de plaattaart 25 tot 30 minuten in de oven tot hij goudbruin is en het deeg helemaal gerezen en gaar is.

Besprenkel de taart zodra hij gebakken is met extra vierge olijfolie en bestrooi hem met de gehakte dille.





diner

STOOFSCHOTEL + ossenstaart en knolselderij

Een klassieke, langzaam gegaarde stoofschotel voor een luie zondag is zijn gewicht in goud waard. Als je hiervoor nog nooit ossenstaart hebt bereid of gegeten dan moet je deze proberen. Laat je niet afschrikken door de naam of het uiterlijk, het is ongelooflijk makkelijk om aan te komen (alle slagers verkopen ossenstaart) en de oven doet al het werk wat betreft het garen van dit gerecht en het samenbrengen van de verschillende, rijke smaken.

vlees - bereiding 45 minuten - oventijd 2 uur + 30 minuten - 4-6 personen

STOOFSCHOTEL

- 1,5 kg ossenstaart, in stukken van 4 cm (vraag je slager om dit te doen)
- 2 el bloem
- 1 tl nootmuskaat
- zeezout en zwarte peper
- 6 el olijfolie
- 2 uien, in ringen
- 2 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 2 takjes rozemarijn
- bosje tijm
- 4 laurierbladeren
- 6 kruidnagels
- 2 steranijs
- 70 g biologische tomatenpuree
- 50 ml droge sherry of port
- 2 grote wortels, geschraapt en in stukken
- 1 knolselderij van ca. 500 g, geschild en in parten
- 60 ml droge sherry of port
- 1,2 l biologische runderbouillon
- 200 ml rode wijn

Verwarm de oven voor tot 150 °C.

Dep de stukken ossenstaart droog met keukenpapier. Schep de bloem op een groot bord, voeg de nootmuskaat en veel zeezout en peper toe en rol de stukken ossenstaart erdoor om ze volledig te bedekken met bloem.

Schenk de olijfolie in een casseroleschaal en verwarm op het fornuis. Schuif na 5 minuten de ossenstaart in de pan, let op dat het niet spettert, en braad het vlees 10 minuten aan tot het goudbruin kleurt en karameliseert.

Voeg de uien, knoflook, rozemarijn, tijm, laurierbladeren, kruidnagels, steranijs en tomatenpuree toe. Hussel met gebruik van een houten lepel met een lange steel. Bak het vlees nog 10 minuten.

Voeg de wortels, de knolselderij, de sherry, runderbouillon en rode wijn toe. Zet de pan met deksel 2 uur in de oven, tot het vlees zacht en gaar is en makkelijk van het bot loslaat. Controleer een paar keer tijdens het stoven of de vloeistof is ingekookt en licht gebonden is.

Haal het deksel van de pan, verhoog de oventemperatuur tot 180 °C en stoof de ossenstaart zonder deksel gedurende nog 30 minuten. Room eventueel het olie-achtige laagje af.

Proef de saus en voeg indien nodig meer zout toe.

Meer ingrediënten op pag. 118 »

Volg het recept verder op pag. 118 »

zoete hapjes

CHOCOLADE-HAZELNOOTTAART met koffie

Wat betreft taart denk ik niet dat er een combinatie van drie smaken is die mij meer genot geeft. Een taart om iets te vieren of gewoon voor iedere dag als je op mij lijkt.

bereiding 30 minuten - oventijd 30-40 minuten - 8 personen

CAKES

- 200 ml koffie (2 espresso's met heet water aanvullen tot 200 ml of 2 tl oploskoffie opgelost in 200 ml heet water)
- 150 g boter, op kamertemperatuur
- 300 g lichtbruine basterdsuiker
- 50 g cacao-poeder
- 3 biologische eieren
- 1 tl vanillepasta (online verkrijgbaar als *vanilla bean paste*, of te vervangen door vanille-extract of vanillemerg)
- 200 g hazelnoten
- 100 g roggebloem
- 1 tl fijn zout
- 2 tl baksoda
- 1 tl bakpoeder

GLAZUUR

- 250 g mascarpone
- 75 g poedersuiker
- 1 el maïzena
- 100 ml *double cream* of slagroom
- 1 espresso, koud

- 50 g hazelnoten, om te versieren

VERDER NODIG

- 2 springvormen Ø 19 cm
- bakpapier
- elektrische handmixer
- keukenmachine

Vet de springvormen in en bekleed ze met bakpapier. Verwarm de oven voor tot 170 °C.

Klop de koffie, boter en de lichtbruine basterdsuiker samen in een kom tot de suiker oplost. Zeef het cacao-poeder boven de kom en klop tot het suikermengsel glad is.

Klop de eieren met de vanillepasta in een andere kom met behulp van een elektrische handmixer licht en luchtig. Schenk de eieren al kloppend bij het koffie-cacaomengsel om beide te mengen.

Maal de hazelnoten fijn in een keukenmachine tot een fijn meel. Meng de roggebloem met het hazelnootmeel, zout, de baksoda en het bakpoeder in een kom en voeg dit toe aan het koffie-cacaomengsel. Klop om eventuele klontjes te verwijderen. Het beslag moet nu glad en behoorlijk vloeibaar zijn.

Verdeel het cakebeslag evenredig over de twee voorbereide springvormen. Zet de springvormen in de oven en bak de cakes 30 tot 40 minuten tot de cake terugveert bij aanraking en een prikker die in het midden wordt gestoken er schoon uitkomt.

Maak het glazuur door de mascarpone in een grote kom los te kloppen en eventuele klontjes te verwijderen. Zeef de poedersuiker en maïzena boven de mascarpone en klop om te mengen. Schenk de helft van de room erbij en klop opnieuw tot het roommengsel dikker wordt. Voeg 1 eetlepel espresso en de rest van de room toe en klop tot het glazuur stijf is. Proef het glazuur en controleer of de koffiesmaak goed is. Voeg de rest van de espresso toe als die sterker kan en klop opnieuw om te mengen.

Volg het recept verder op pag. 132 »



PAVLOVA + frambozen, perzik en rozenroom

Als er een recept zou zijn waarmee je het wonder van de oven kunt demonstreren, dan zou het een pavlova moeten zijn. Nauwelijks gebakken, toch knapperig en zacht tegelijkertijd, en met slechts twee hoofdingrediënten.

bereiding 25 minuten - oventijd 1 uur en 45 minuten - 6-8 personen

MERINGUE

- 6 eiwitten
- 300 g kristalsuiker
- snuf zout
- $\frac{1}{2}$ tl wijnsteenzuur
- $\frac{1}{2}$ tl maïzena
- 1 tl witte azijn

VULLING

- 500 ml *double cream* of slagroom
- 2 el poedersuiker
- 1 el rozenwater
- 500 g frambozen
- 3 rijpe perziken, in dunne plakjes op de mandoline
- vrucht vlees van 2 passievruchten

VERDER NODIG

- elektrische (hand)mixer
- bakplaat met bakpapier
- deegschrapper

Begin met een vlekkeloos schone kom van een elektrische mixer.

Doe de eiwitten in de kom en klop ongeveer 2 minuten op een middellage stand tot ze schuimig zijn.

Verhoog de snelheid tot middelhoog en blijf nog een minuut kloppen tot het schuim witter en steviger wordt. Je kunt vervolgens de snelheid verhogen tot de hoogste stand en de suiker toevoegen met een eetlepel tegelijk per keer.

De truc is om ongeveer 20 seconden te wachten tot de suiker helemaal is opgenomen voordat de volgende lepel suiker wordt toegevoegd.

Herhaal dit wachten tussen twee lepels door tot alle suiker is toegevoegd. Het voortdurende kloppen om alle suiker op te nemen en om stijve, glanzende pieken te krijgen vraagt ongeveer 10 minuten.

De beste manier om te testen of het klaar is, is door een klein beetje tussen je duim en wijsvinger te wrijven. Het moet helemaal glad voelen. Als je nog suikerkorrels voelt dan moet je nog 2 minuten doorgaan met kloppen en opnieuw controleren.

Voeg het wijnsteenzuur, de maïzena en azijn toe en klop een paar minuten om ze er gelijkmatig door te mengen.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Trek met potlood een cirkel met een doorsnede van ongeveer 25 cm om te gebruiken als sjabloon.

Volg het recept verder op pag. 152 »