

Inhoud



Welkom aan boord **8**
Over de extra's **12**

Uit de losse pols 17

Van alles en nog wat
bij elkaar gegoid

**Op de automatische
piloot 63**

Geweldige standaardrecepten
voor doordeweeks zonder te
hoeven nadenken

**Haal eruit wat
erin zit 121**

Overschotten, meevallers en
make-overs van restjes

**Ontspannen koken
in het weekend 189**

Voor lekker aanrommelen en
gasten ontvangen

**Serius zalige
zoetigheden 239**

En dan bedoel ik *serius* zalig

Iets voor later **300**

Dankwoord **304**

Register **308**



Welkom aan boord

Wat betekent een 'goede' kok zijn? Een snelle polsbeweging, een snufje van dit en een vleugje van dat. Het gaat om intuïtie en automatisch handelen. Het is een manier van leven die gebouwd is op een basis van vliegreuen.

Door de tijd besteed onder de hoede van oma, het doppen van tuinbonen en het rollen van pastadeeg tussen mollige vingers. Door de huishoudlessen, het wrijven van boter door bloem voor sconedeeg, het maken van goudkleurige karamel tot de 'krak' volgens het boekje, en de beloning in de vorm van een zoete snack om naar binnen te schrokken in de bus van school naar huis. Door avondeten met medestudenten op goed geluk bij elkaar gemikt met ingrediënten bij elkaar gesprokkeld uit de groentelade, besprenkeld met welke saus er maar in de koelkastdeur verborgen is tot het een logisch geheel lijkt. Door *potlucks* (een feestje waar iedereen een gerecht meeneemt) en 'volwassen' etentjes waardoor je uiteindelijk leert om de zaken eenvoudig te houden. Maar wat gebeurt er als je een stap mist? Of drie?

Je bent niet de enige. We hebben het allemaal drukker gekregen, waardoor de uitwisseling van ervaring tussen de verschillende generaties in een familie minder vaak voorkomt, scholen hebben de keuken in een scheikundig lab veranderd. Wanneer kunnen die vliegreuen dan echt gemaakt worden? En als de tijd om te beginnen aanbreekt, hoe zorgen we ervoor dat de ervaring iets is om werkelijk naar uit te kijken?

Laten we om te beginnen het concept 'een goede kok zijn' overboord gooien en vervangen door het idee een betere kok te worden. Beter koken is een levenslange reis die bestaat uit kleine stapjes, met onderweg veel 'oeeps' en aantekeningen voor de volgende keer. Iedere stap brengt je echter dichterbij het kraken van de code die het zelfvertrouwen ontsluit om vrijheid en plezier te hebben in de keuken.

Ik geloof dat 'foodie' een woord is dat eerder omarmd moet worden dan vermeden, omdat het ook een bewustere consumptie kan betekenen. De foodie-cultuur moet echter ook de verantwoordelijkheid nemen wat betreft groentjes het gevoel geven dat ze geen verstand van zaken hebben. Het afschudden van het oplichterssyndroom, dat iedereen kan kwellen die een gelikt kookprogramma op tv heeft gezien of een tv-kok de beladen zin 'het is gewoon heel eenvoudig' heeft horen zeggen, kan onmogelijk lijken als we vastlopen bij de eerste hindernis. Het kan betekenen dat mensen opgeven en zichzelf het etiket 'slechte kok' geven of zeggen dat ze 'niet koken' en het nooit proberen.

Etiketten zijn krachtig, zowel in de goede als in de slechte zin van het woord.

Ik vertel je hier en nu dat je al een betere kok bent dan je zelf denkt.

Als nu blijkt dat je weleens bij het ontbijt nadenkt over het avondeten, als je enthousiast wordt door de mensen in je omgeving plezier te doen en te voeden en als je al geniet van het eten zelf, dan zul je ook de lol ontdekken in ervoor zorgen dat het eten op tafel komt. Denk niet aan koken volgens de smaak of verwachtingen van iemand anders. Ik heb dat in het verleden geprobeerd te doen en ik raad je dringend aan dat niet te doen. Waarom? Omdat dan de angst regeert en je verlamd wordt door alle keuzes. Oh, en je gaat dan natuurlijk twijfelen over wat je zou moeten doen en of je wel goed genoeg bent. *Het plezier van écht goed koken* kan ervoor zorgen dat je stopt met twijfelen over jezelf.





Salade van venkel en citrus met een dressing van lente-ui

voor 4 tot 6 personen

sap van ½ biologische citroen
2 venkelknollen, loof geplukt
(zie Vervangers, pag. 40)
½ bos dille, blaadjes (bewaar de steeltjes
om later te gebruiken)
1 chioggiabiet (optioneel)
6 radijsjes (optioneel)
2 biologische sinaasappels
1 biologische grapefruit of
bloedsinaasappel

rokerige olie van lente-ui

½ bos lente-ui
½ bos dille, steeltjes en blaadjes
gescheiden
½ bos bieslook
100 ml druivenpitolie
¼ tl zeezoutvlokken
¼ tl fijne kristalsuiker (optioneel)

bieslookvinaigrette

½ bos bieslook, fijngesneden
1 teen knoflook, gekneusd
60 ml extra vierge olijfolie
1 tl dijonmosterd (zie Vervangers, pag. 40)
¼ tl zeezoutvlokken
¼ tl versgemalen zwarte peper

Of je nu venkel smooit met sinaasappel of ingelegde citroen tijdens de koudere maanden of je dat hem in dunne plakjes schaaft en serveert met vers citroensap en -rasp zoals we hier doen, venkel met citrusfruit is een combi die je door het hele jaar heen vaak op tafel zou moeten zetten. Het komt zeer goed uit dat citrusfruit helpt de venkel zijn sneeuw witte glans te behouden. Denk er daarom aan om ook wat citroensap te schenken in het koude water waarin de venkel rondobbert. Ik moet de buitengewoon getalenteerde chef-kok Jo Barrett prijzen en bedanken dat ik haar recept voor olie van lente-ui mag gebruiken. De olie maakt het gerecht nog beter en geeft je daarnaast het gevoel een chef-kok te zijn.

Giet wat koud water in een kom of slacentrifuge en voeg het citroensap toe zodat het klaar voor de venkel is.

Snijd het onderste stuk van iedere venkelknol en laat aan de bovenkant genoeg groene stengel over zodat de stengels als handvat kunnen worden gebruikt. Gebruik een mandoline of een scherp mes om de venkel in zeer dunne plakken te schaven of te snijden in dezelfde richting als de ribbels lopen. Leg het venkelschaafsel in de kom of de slacentrifuge en voeg het venkeloof en de dilleblaadjes toe. Schaaf de biet en/of radijs in dunne plakjes, indien je die gebruikt, en leg ze ook in de kom of slacentrifuge. Bewaar de kom of slacentrifuge in de koelkast zodat de groenten zeer knapperig, stevig en koud kunnen worden terwijl jij verder gaat met de rest van de salade.

Maak de rokerige olie van lente-ui. Snijd het groene gedeelte van de lente-uien en bewaar het. Snijd het witte gedeelte van de lente-ui in smalle linten van ongeveer 3 cm lang en mik ze in de kom met venkel in de koelkast zodat ze kunnen omkrullen. Bak het groene gedeelte van de lente-ui al omscheppend 3 tot 4 minuten in een pan met dikke bodem op hoog vuur tot de lente-ui felgroen is en goudkleurig en zwarte plekken heeft. Gebruik een tang om de nog warme lente-ui in een kleine blender te doen, voeg de steeltjes van de dille, bieslook, druivenpitolie, het zout en de suiker, indien je die gebruikt, toe en pureer 2 tot 3 minuten tot er een felgroene moes ontstaat. De warmte die wordt opgewekt door het snijblad van de blender zorgt ervoor dat de groene kleur en de smaak aan de kruiden worden onttrokken.

Drapeer een stuk kaasdoek over een zeef, hang de zeef boven een kom en schenk het lente-uimengsel in de zeef. Laat de olie vanzelf door het kaasdoek druppelen, dit duurt ongeveer 20 minuten. Schenk de gezeefde olie in een knijpfles of een kleine schenkan en zet hem to: je op dient opzij.

Rasp ondertussen de schil van de sinaasappels en de grapefruit, bewaar de rasp en snijd het citrusfruit *à vijf* (zie In de schijnwerpers, pag. 41). Knijp de achtergebleven schillen en vliezen uit boven een kleine glazen pot om er achtergebleven sap aan te onttrekken. Voeg alle ingrediënten voor de bieslookvinaigrette en de bewaarde rasp toe, draai het deksel op de pot en schud krachtig tot de vloeistoffen emulgeren. Giet het gekoelde, geschaafde venkelmengsel inclusief de lente-ukrullen af en laat de slacentrifuge draaien tot de groenten droog zijn.

Hussel de venkelsalade door de vinaigrette en schep hem in een serveerkom. Versier de salade met de partjes citrusfruit en lente-ukrullen. Serveer hem besprenkeld met de rokerige olie van lente-ui.

Overvolle aardappellatkes

voor 2 stuks,
voor
4 personen

6 middelgrote (ongeveer 1,2 kg) bloemige en zetmeelrijke aardappels (zie Tips, pag. 89), gewassen en schoongeboend
1 gele ui, geschild
1 tl zeezoutvlokken, plus extra
160 ml olijfolie (zie Tips, pag. 89)

erbij

beleg of garnering naar keuze: plakjes avocado, jonge bloedzuring, zuurkool, plantaardige roomkaas of citroenpartjes.

Kun je niet kiezen tussen een *latke* en een *rösti*? Een traditionele Zwitserse *rösti* is groter dan een traditionele Joodse *latke* en bevat niets anders dan aardappel. Dus ik denk dat je kunt zeggen dat, gezien de vorm, dit hier een variatie op beide is en dat het een fusie *latke-rösti* is. De geraspte ui zorgt beslist voor een zoetere smaak en maakt het aardappelmengsel wat lichter. Het gebruik van de truc om zetmeel te verzamelen, die ik gewoonlijk toepas in het *latke*-seizoen (Chanoeka!), levert de krokantste knapperigheid op, zonder dat de binnenkant plakkerig blijft. Ik houd ervan om *latkes* (en *röstis*) te beleggen met van alles wat er echt lekker bij is en ze daarna gesneden als een pizza met aardappelbodem te serveren.

Gebruik een blokrasp of keukenmachine om de aardappels en ui grof te raspen. Bekleed een grote kom met een schone theedoek, schep het aardappelmengsel in de theedoek en bestrooi het met de zeezoutvlokken. Knijp en wrijf het zout met je vingertoppen in het aardappelmengsel.

Draai de theedoek tot een buidel en knijp uit alle macht zodat de vloeistof in de kom sijpelt. Ik gebruik een houten lepel bij wijze van tourniquet, maar je kunt ook brute kracht inzetten. Het is een behoorlijke work-out! Gooi de vloeistof nog niet weg.

Schud het aardappelmengsel uit de theedoek in een schone kom en laat het 10 minuten staan. Schenk voorzichtig de vloeistof uit de eerste kom maar laat het kleverige zetmeel op de bodem achter in deze kom. Gebruik je handen om dit kleverige zetmeel weer te laten opnemen in het geraspte aardappelmengsel.

Verhit een stevige koekenpan met een doorsnede van 28 cm op matig vuur. Bekleed de bodem van de koekenpan met bakpapier als hij geen antiaanbaklaag heeft. Verwarm een kwart van de olie (ongeveer 40 ml) in de koekenpan en strooi de helft van het aardappelmengsel losjes in de pan. Zet de kookwekker op 15 minuten, ga iets anders doen met je leven, zet het beleg of de garneringen klaar, maak wellicht een salade.

Kom na 15 minuten terug en maak de zijkanten van de *latke* los van de pan. Neem een groot plat bord of een ronde snijplank die net in de pan past. Schud zachtjes met de pan om de *latke* los te maken, leg het bord of de snijplank op de *latke* en keer de *latke* vol zelfvertrouwen om (zie In de schijnwerpers, pag. 89). Pas op voor lekkende olie.

Schenk nog een kwart van de olie (ongeveer 40 ml) in de pan. Schuif voorzichtig met behulp van een spatel en zonder omhaal van woorden de *latke*, met de gebakken kant naar boven, terug in de pan. Zet de kookwekker op nog 10 minuten. Dek de tafel, neem een slok water.

Laat de gebakken *latke* op een serveerschaal of snijplank glijden, laad hem vol met toppings naar keuze en maak het af met flink wat versgemalen zwarte peper. Serveer de *latke* direct.

Schenk de helft van de overige olie in de koekenpan voordat je voet zet naar de tafel. Strooi de rest van het aardappelmengsel in de pan, zet de kookwekker op 15 minuten en op naar de tafel jij! Tegen de tijd dat de eerste *latke* al vrijwel verslonden zal zijn, zal het tijd zijn om de tweede om te keren. Druk op herhalen.



Mosselen in marinarasaus met picadakruimels

voor
4 personen

60 ml extra vierge olijfolie
1 prei, het donkergroene deel afgesneden, julienne (zie Vervangers, pag. 102)
2 stengels lichtgekleurde bleekselderij van binnenin, fijngesneden
4 tenen knoflook, in dunne plakjes
250 ml witte wijn
½ tl suiker (zie Tips, pag. 102)
1 el tomatenpuree
250 ml tomatenpassata van goede kwaliteit
1,5 - 2 kg mosselen, schoongeboend en zonder baard (zie Tips, pag. 102)
30 g bladpeterselie, grof gesneden
30 g koriander, grof gesneden
rasp en sap van 1 biologische citroen, plus citroenpartjes voor erbij

Kruidige picadakruimels

50 g geblancheerde amandelen (zie Tips, pag. 102)
4 tenen knoflook, gepeld
4 dikke boterhammen van vers of oud zuurdesembrood, met korst en al snuf zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
30 g bladpeterselie, fijngesneden
30 g koriander, fijngesneden
80 ml extra vierge olijfolie

De smaak van de mosselen trekt in de bouillon die ontstaat als ze zich openen tijdens het stomen. Dit levert een eenvoudige vissers-/zeemans-/marinara-/marinerasaus op die, afhankelijk van wie je het vraagt, ofwel verwijst naar de vangst van de dag of naar de zeer snel te bereiden tomatensaus die in elkaar wordt gedraaid door Zuid-Italiaanse of Spaanse zeelui (of zeer waarschijnlijk hun vrouwen). Deze saus wordt vervolgens opgedept met knapperig brood. De kruidige picadakruimels (een Catalaans mengsel van noten, brood en vocht, bedoeld om een soep of saus te binden) zijn een compleet verslavende toevoeging en zorgen ervoor dat, als je aanvalt op de mosselen, deze kruimels in de bouillon zakken en in ieder hoekje en gaatje komen te zitten. Op deze manier krijg je een heerlijke wisselwerking tussen de uitgezette, sponsachtige kruimels die volgezogen zijn met saus en de nog knapperige kruimels, waardoor er geen extra brood nodig is. Alhoewel, wat knapperige kapjes brood om de laatste dik vloeibare saus op te deppen zou ook niet verkeerd zijn.

Maak de kruidige picadakruimels. Maal in een kleine keukenmachine de amandelen, de knoflook, het brood, de zeezoutvlokken, de zwarte peper en de verse kruiden tot grove kruimels. Verhit de olijfolie in een grote stevige koekenpan en bak de kruimels op matig vuur tot ze goudkleurig zijn. Zet de kruimels opzij.

Verhit een zware pan op matig vuur tot je de warmte voelt die opstijgt als je je handpalm op veilige hoogte boven de pan houdt. Schenk de extra vierge olijfolie in de pan en bak de prei, bleekselderij en knoflook 5 tot 10 minuten, of tot de prei zeer zacht is en goddelijk geurt. Giet een eetlepel water in de pan en draai het vuur een beetje lager als de prei te bruin wordt.

Schenk de witte wijn in de pan zodra de prei zacht genoeg is, voeg de suiker toe en draai het vuur hoger om de alcohol te laten verdampen en de vloeistof tot de helft in te koken. Schep de tomatenpuree in de pan en bak hem een minuut mee voordat je de tomatenpassata toevoegt. Kook de saus op middelhoog vuur ongeveer 10 minuten in, tot hij lekker dik is.

Giet de mosselen af en voeg ze toe aan de gloeiend hete saus. Ze zullen direct vocht loslaten waardoor een heerlijke intens smakende, zoute bouillon ontstaat.

Leg het deksel op de pan, laat de pan nog 4 tot 5 minuten op het vuur staan en schud geregeld met de pan, of tot alle mosselen geopend zijn. Strooi de kruiden en de citroenrasp over de mosselen en sprenkel het citroensap erover.

Serveer de mosselen in de saus in diepe kommen, bestrooid met de kruidige picadakruimels en met de citroenpartjes om erover uit te knippen ernaast.



Ajo blanco met bloemkool en amandelen

voor 4 tot 6 personen

160 g ongebrande amandelen
80 ml extra vierge olijfolie, plus extra
2 Franse sjalotten, gesnipperd
5 tenen knoflook, fijngesneden
60 ml sherryazijn van goede kwaliteit, plus extra
1,5 l bouillon, of 1,5 l kokend water gemengd met 1 – 2 groentebouillonblokjes
1 bloemkool à 1 kg, in roosjes
100 g oud brood, korsten verwijderd en bewaard
1 tl zeezoutvlokken, plus extra
snuf versgemalen zwarte peper
60 g druiven, gehalveerd
bloedzuringblad of rucola, voor erbij

Verander deze oorspronkelijk koude Spaanse soep in een fluweelachtige winterse opwarmer om de kou te verjagen. Aangezien het niet alleen brood is dat het verdient om te worden gespaard van de composthoop, maak je in dit recept gebruik van de hele bloemkool, met bladeren en al. Deze soep is geschikt om van tevoren voor te bereiden. Bewaar de verschillende garneringen los van elkaar en strooi ze vlak voor het opdienen over de soep.

Schenk kokend water op de amandelen tot ze onderstaan. Laat ze ongeveer 10 minuten weken om te zorgen dat de velletjes zacht worden, giet ze af en laat ze afkoelen. De amandelvelletjes moeten er makkelijk af komen als je de amandelen tussen je vingers wrijft.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan met dikke bodem. Bak de sjalotten, knoflook en geblancheerde amandelen 5 tot 6 minuten op laag vuur, tot de sjalotten doorschijnend maar niet verkleurd zijn. Voeg de sherryazijn al roerend toe om de sjalotten af te blussen.

Schenk de bouillon erbij en breng hem aan de kook. Voeg de bloemkool toe en kook hem 15 tot 20 minuten, tot hij heel zacht is maar er nog niet grauw uitziet.

Verwarm ondertussen de oven voor tot 180 °C en bekleeft een bakplaat met bakpapier. Hussel de broodkorsten door het laatste beetje olijfolie, spreid ze uit over de bakplaat en bak ze 20 minuten, of tot ze droog en knapperig zijn.

Scheur het brood zonder korst in stukken, voeg ze toe aan de soep en pureer de soep tot hij zeer glad is. Breng de soep op smaak met de zeezoutvlokken, de versgemalen zwarte peper en indien nodig een extra drupje sherryazijn.

Schep de warme soep in kommen en serveer hem met de halve druiven en bloedzuring of rucola. Druppel er wat extra sherryazijn en olijfolie over. Serveer de soep met de knapperige croutons en ander knapperig brood dat je bij de hand hebt.

Extra's

Tips

De croutons zijn van ieder soort brood te maken, van zuurdesem tot witte boterhammen tot ciabatta. Als je je zorgen maakt of je brood een beetje te hard is om te malen, verwarm dan 200 ml bouillon en week daarin het brood voordat je het pureert.

Niets verspillen

In het geval er nog blad aan je bloemkool zit, hussel de bladeren dan door olie en breng ze op smaak met peper en zout. Bak de bladeren samen met de broodkorsten in de oven voor een heerlijke extra garnering zonder verspilling. Net als een echte chef-kok!

Techniek in de schijnwerpers: blancheren

Blancheren is om meerdere redenen nuttig. In de eerste plaats is het in kokend water laten vallen van vlezige groente en fruit zoals perziken en tomaten en het daarna afkoelen in ijswater een onfeilbare manier om hun velletjes zachter te maken zodat je ze kunt verwijderen zonder dat het kwetsbare vruchtvlies zijn samenhang verliest. Noten zoals amandelen en hazelnoten hebben baat bij blancheren omdat het blancheren ervoor zorgt dat hun vezelachtige velletjes verwijderd kunnen worden. Door bladgroente te blancheren blijft de kleur bewaard en wordt hij intenser.

Voor tomaten die de saus in gaan volstaat een snelle onderdompeling in kokend water waarna ze rechtstreeks in een kom worden gelegd zodat je ze kunt pellen.



Humba-baba ganoush

voor 4 tot 6 personen als een dip,
voorgerecht of als onderdeel van
een hoofdgerecht

250 g gedroogde kikkererwten, een nacht geweekt (zie Ingrediënten in de schijnwerpers en snelwegen, pag. 203)
2 vellen gedroogde kombu (bruin zeewier, optioneel, maar goed als je opgeblazen voelt)
2 - 3 middelgrote aubergines, hoe glanzender hoe beter
1 grote handvol bladpeterselie, grof gehakt
1 grote handvol koriander, grof gehakt
4 tenen knoflook, gepeld
sap van 2 citroenen
60 ml extra vierge olijfolie, plus extra
2 el tahin (zie Vervangers, pag. 203)
1 el zeezoutvlokken
1 tl gemalen koriander
½ tl gemalen komijn
¼ tl zoet gerooktpaprikapoeder, plus extra
1 - 2 ijsblokjes (zie Tips, pag. 203)

ingelegde roze bloemkool

1 bloemkool, gewassen, gedroogd en in roosjes gesneden (zie Tips, pag. 203)
1 middelgrote rode biet, geschild en grof gehakt
½ tl karwijzaad (optioneel, maar voortreffelijk)
2 laurierbladeren
250 ml wittewijnazijn of appelciderazijn
4 - 5 tenen knoflook, gepeld en gekneusd
3 el zeezoutvlokken
1 tl fijne kristalsuiker

erbij

peterselie, grof gehakt
koriander, grof gehakt
granaatappelpitjes
falafel (zie pag. 208)
zachte pitabroodjes

Vind jij het ook zo moeilijk om te beslissen of je hummus zal maken of baba ganoush? Ik ook, dus waarom zouden we ze niet alle twee maken? In deze mix van beide dips zorgen de kikkererwten ervoor dat de baba nog gladder en romiger is, terwijl de aubergine de hummus oneindig veel interessanter maakt. De ingelegde bloemkoolroosjes maken het geheel af. Deze dip is verrukkelijk, of je hem nu eet op toast met avocado, als dip bij Midden-Oosterse hoofdgerechten of rechtstreeks uit de koelkast.

Giet de geweekte kikkererwten af, doe ze in een grote pan, giet hier 3 liter water bij en voeg de kombu toe, als je die gebruikt, maar geen zout! Breng het water aan de kook en kook de kikkererwten ongeveer 1 uur en 30 minuten. Giet de kikkererwten af als ze zo zacht zijn dat je ze kunt fijnknippen tussen je vingers, verwijder de kombu en laat de kikkererwten iets afkoelen. Ik pel de kikkererwten graag op dit punt om de gladst mogelijke hummus te krijgen, maar het is ook helemaal goed als je deze stap overslaat. Ik vraag al veel van je.

Rooster de aubergines boven een gaspitt op het fornuis (zie Tips, pag. 203) terwijl de kikkererwten zachtjes koken, of grill de aubergines op matig vuur op de barbecue 30 tot 45 minuten. Draai ze geregeld tot ze aan alle kanten zwart en in het midden geheel zacht zijn. Of leg de aubergines bij wijze van alternatief op een rooster op een braadslede en rooster ze ongeveer een uur in een op 200 °C voorverwarmde oven, tot de schil geblakerd is en ze als je erin prikt meer op een ballon dan een aubergine lijken. Laat de aubergines afkoelen tot ze koud genoeg zijn om beet te pakken en leg ze hiervoor in een schone gootsteen zodat er veel drab uit kan druipen die anders de baba veel te waterig zal maken.

Maak de ingelegde bloemkool. Breng goed gezouten water aan de kook in een grote pan. Kook de bloemkoolroosjes en rode biet 3 minuten tot ze iets zachter zijn. Giet de bloemkool en de rode biet af, bewaar hierbij 750 ml van het nu rozegekleurde water. Verdeel de bloemkool en de rode biet over twee gesteriliseerde potten (zie pag. 127) die ieder een inhoud van ongeveer 300 ml hebben. Strooi het karwijzaad in de potten en leg in iedere pot een laurierblad.

Schenk het bewaarde roze water terug in de pan. Voeg de azijn, knoflook, zeezoutvlokken en kristalsuiker toe en breng de inmaakvloeistof aan de kook. Schenk de inmaakvloeistof over de bloemkool en de rode biet tot ze onderstaan en sluit de potten af. Kook nog wat azijn als er niet genoeg vloeistof is en schenk hem in de potten. De bloemkool en rode biet zullen na een dag rondobberen in de inmaakvloeistof nog beter smaken en zijn een maand houdbaar in de koelkast.

Schep het vrucht vlees van de aubergine in een keukenmachine. Voeg de kikkererwten en de overige ingrediënten toe (inclusief de ijsblokjes) en maal tot een gladde en fluweelzachte humba-baba ganoush. Voeg meer olijfolie toe als je hem nog romiger wilt. Proef of de humba-baba ganoush op smaak is.

Serveer de humba-baba ganoush met de ingelegde bloemkool en rode biet, bladpeterselie, koriander, granaatappelpitjes, falafel en zachte pitabroodjes om het compleet te maken. De humba is ongeveer een week houdbaar in een luchtdicht afgesloten vershouddoos in de koelkast. Schenk een laagje olijfolie op de humba om te zorgen dat hij niet kan uitdrogen en roer hem goed voordat je hem serveert.



Gnudi met saus van hazelnoten en beurre noisette

voor 4 tot 6 personen

315 g bergzout (zie Tips, pag. 232)
4 grote wortels, ongeveer 800 g (zie Tips, pag. 232)
½ biologische sinaasappel
480 g ricotta (zie Tips, pag. 232)
100 g Parmezaanse kaas, geraspt, plus extra
1 eidooier
1 tl zeezoutvlokken
snufje versgeraspte nootmuskaat
540 g fijne semolina (griesmeel) (zie Vervangers, pag. 232)
60 ml olijfolie
200 g koude boter, in blokjes
75 g ongebrande hazelnoten
4 – 5 takjes tijm
snuf versgemalen zwarte peper
honing, voor erbij (optioneel)

Dit gerecht is een perfect voorbeeld van een 'weekendproject' omdat je er op zaterdag aan kunt beginnen en het op zondag als een late lunch serveert. *Gnudi* lijken een beetje op gnocchi, bij beide spreek je de letter 'g' niet uit en ze zijn beide een soort van dumpling. Maar terwijl gnocchi gemaakt zijn van bloem en piepers, lijken gnudi op naakte ravioli. Ze zijn grotendeels gemaakt van ricotta en het optimisme dat het dunne velletje van semolina het houdt onder de druk van flink borrelend kokend water. Het lijkt wel naakt zwemmende pasta.

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Maak een bedje van bergzout in een ovenschaal. Leg de wortels op het zout en rooster ze 1 uur in de oven, of tot ze blazen hebben en gerimpeld zijn. Wrijf met een schone theedoek de schil van de wortels zodra ze afgekoeld genoeg zijn om vast te pakken en snijd de steelaanzet van de wortels.

Maal de wortels in een keukenmachine of blender tot puree. Rasp het oranje deel van de schil van de sinaasappel, bewaar de sinaasappel. Voeg een theelepel sinaasappelrasp, de ricotta, Parmezaanse kaas, eidooier, zeezoutvlokken en nootmuskaat toe aan de wortelpuree in de blender en maal tot alles gemengd is. Schraap het mengsel uit de blender in een kom, het zal behoorlijk nat zijn.

Schep de helft van de semolina op de bodem van een schone ovenschaal.

Afhankelijk van hoe groot je wilt dat je gnudi worden, schep je per keer een volle theelepel of eetlepel wortelmengsel en rol je dit wortelmengsel tussen je handpalmen om een bal te maken. Als het mengsel kleverig is doop je tussen het rollen door je handen in de semolina of zorg dat een kom water klaarstaat zodat je met vochtige handen kunt rollen.

Rol de ballen door de semolina tot ze volledig bedekt zijn. Rol de gnudi nog een keer tussen je handpalmen voordat je ze opnieuw door de semolina rolt. Strooi de overige semolina over de bovenkant van de gnudi, dek de ovenschaal af en laat hem minstens een halve dag, maar het liefst een nacht, in de koelkast staan. Hoe langer, hoe beter. De semolina vormt een beschermende laag of een schil en zorgt ervoor dat de gnudi tijdens het koken vanbinnen gevuld blijven.

Snij de bewaarde halve sinaasappel à vijf volgens de aanwijzingen op pagina 41.

Verwarm de serveerkommen of -schaal en besprenkel ze met de olijfolie. Giet 2,5 liter water in een grote pan, voeg wat zout toe, breng het water aan de kook en draai het vuur lager tot het water zachtjes kookt. Laat per keer een kwart van de gnudi in de pan zakken. Kook ze tot ze naar boven komen drijven. Vis de gnudi meteen uit de pan. Herhaal voorgaande stappen met de overige gnudi. Bewaar een mok kookwater voor de saus.

Verhit de boter en de hazelnoten in een koekenpan. Schep de hazelnoten uit de pan zodra ze verkleurd zijn. Laat de boter schuimen tot hij prachtig donkerbruin wordt en de keuken naar koekjes ruikt. Plens een paar eetlepels bewaard pasta-kookvocht in de pan om het botermengsel te verdunnen. Zodra dit begint te borrelen, voeg je de hazelnoten weer toe om ze op te warmen en roer de sinaasappelpartjes en takjes tijm erdoor. Schenk de saus over de gnudi, maak het af door er versgemalen zwarte peper en wat meer Parmezaanse kaas over te strooien en door er desgewenst wat honing over te druppelen.



Veringues met geglaceerde rode bieten, bramen en sinaasappel

voor 6 tot 8 personen

geglaceerde rode biet, bramen en sinaasappel

110 g fijne kristalsuiker

2 plakjes verse gemberwortel, ongeveer 2 mm dik

1 middelgrote rode biet, gewassen, geschild en in blokjes van 1 cm

250 g bramen (diepvries is prima)

1 bloedsinaasappel, oranje deel van schil geraspt, sinaasappel à vijf gesneden (zie in de schijnwerpers, pag. 4), bewaar eventueel sap

veringues

185 ml aquafaba (de bewaarde vloeistof van 1 blik (400 g) ongezoeten biologische kikkererwten)

165 g fijne kristalsuiker

1 tl vanillepasta of -extract

500 g ongezoete kokosyoghurt, koude geklopte biologische kokosroom of je favoriete plantaardige room

handvol pistachenoten, in stiften

jonge bloedzuring, voor erbij

Een veganistische meringue – een veringue! – smaakt net zoals een echte meringue. De *aquafaba* die we gebruiken in plaats van eiwitten is onderdeel van een reeds bereid product, er is daarom geen noodzaak om deze veringues daadwerkelijk te bakken, wat helemaal briljant is. Uiteindelijk heb je geen knapperige, krokante meringues, ze zullen zachter zijn en meer op marshmallow lijken, maar nog steeds uitermate verrukkelijk zijn, zonder enige vleug kikkererwtenmaak. Nu leefden ze écht allemaal nog lang en gelukkig.

Maak de geglaceerde biet. Meng in een kleine pan de kristalsuiker met de plakjes gember en 125 ml water. Roer tot de suiker oplost, breng het water aan de kook en kook de rode biet 30 minuten tot in de pan slechts een paar eetlepels siroop over zijn. Hussel de rode bieten voorzichtig met de bramen en de sinaasappelpartjes, knijp het sinaasappelsap uit de schil en membranen erboven uit en laat de geglaceerde rode biet, bramen en sinaasappel afkoelen. Ze zijn een paar dagen houdbaar in een luchtdicht afgesloten vershouddoos in de koelkast. Verwijder de gemberplakjes voordat je ze serveert.

Maak voordat je begint met de veringues je kom kraakhelder door een beetje natuurazijn op een schone theedoek of keukenpapier te gieten en hiermee in de kom te vegen om ieder spootje vet te verwijderen. Vet zorgt ervoor dat de aquafaba niet goed schuimt. Maak zo ook de gardes van de mixer schoon.

Gebruik een standmixer voorzien van het gardeopzetstuk of een handmixer en een grote metalen kom. Klop de aquafaba op halfhoge snelheid tot hij in volume verdubbeld is en er zachte pieken ontstaan. Dit duurt ongeveer 5 tot 10 minuten (afhankelijk van je gardes).

Begin met het toevoegen van de suiker, 1 eetlepel per keer, tot alle suiker is toegevoegd aan de eiwitten. Klop nog 5 tot 10 minuten tot de veringues op glanzende cumuluswolken lijken, tot je geen suikerkorrels meer voelt als je meringue tussen je vingers wrijft en de meringue naar marshmallow smaakt. Meng de vanillepasta door de veringues.

In het geval je de veringue niet onmiddellijk gebruikt, verwijder je de garde en laat je hem zitten in de kom met de geklopte aquafaba. Dek de kom af met plasticfolie en laat de veringue niet langer dan een paar uur in de koelkast staan. Bevestig de garde weer aan de standmixer als je de aquafaba wilt serveren en klop de aquafaba nog 5 minuten om hem nieuw leven in te blazen. Hij zal weer net zo luchtig als eerst worden.

Schep de veringue op borden. Gebruik desgewenst een keukenbrander om de toppen van de veringue licht te schroeien. Schep de yoghurt of room naar keuze naast de veringue en schep hier de geglaceerde bieten en bramen op. De siroop zal prachtige vlekken op de room maken. Garneer met de pistachenoten en zuringbladeren en serveer de veringues.

Meringues/veringues extra's

Tips

Je kunt de hoeveelheid meringue van eiwitten vergroten of verminderen. Houd als regel aan dat je voor ieder eiwit (ieder eiwit weegt ongeveer 30 gram) 60 gram kristalsuiker toevoegt.

Bij wijze van globale handleiding:

- 2 eiwitten + 120 gram kristalsuiker
- 4 eiwitten + 240 gram kristalsuiker
- 6 eiwitten + 360 gram kristalsuiker
- 8 eiwitten + 480 gram kristalsuiker (de maximale hoeveelheid voor een standmixer)

Als je zin hebt om een pavlova van meringue van eiwitten te maken, voeg je voor iedere 2 eiwitten 1 theelepel maïzena en ½ theelepel natuurazijn toe op het moment dat je de vanillepasta toevoegt. Dit draagt bij aan het stabiliseren van de grotere vorm en geeft je pavlova een mooie op marshmallow lijkende binnenkant. Ook zul je de bereidingstijd in de oven moeten aanpassen, het kan een paar pogingen vragen om erachter te komen welke tijd bij jouw oven het beste werkt.

Niets verspillen

Bewaar de eidooiers voor gebruik in een mayo, quiche, frittata of zelfs een custard (zoals die op pag. 274).

Gebruik de kikkererwten van de veringues om humba-baba ganoush (zie pag. 200) te maken, of verpak ze in een diepvrieszak en vries ze in zodat ze klaar zijn om snel wat eiwitten toe te voegen aan soep en stoofschotels.

Verrijkingen

Klop ongeveer 1 tot 2 theelepels bieten- en roodfruitpoeder (verkrijgbaar bij gezondheidswinkels en kruidenspeciaalzaken) door de eiwitten. Leef je uit met versieringen, rozenblaadjes, bladgoud, parelsuiker, wat je maar te pakken kunt krijgen om een blikvanger te maken die het waard is om het einde te zijn van je sprookje.

Schroei met een keukenbrander, als je die bij de hand hebt, de toppen van de meringues of veringues voordat je de toppings erop schept. Ze lijken dan een beetje op geschroeide *s'mores*.

Gadget in de schijnwerpers: standmixer

Als je merkt dat je weemoedig naar glanzende keukenmixers op glinsterende werkbladen staart, en je je afvraagt of het tijd is er geld aan uit te geven, laten we dan het rendement op de investering bekijken. Net zoals een Burberryjas zijn standmixers oneindig begeerlijk. Maar het heeft geen zin om een vermogen uit te geven aan een chique jas als je in de tropen woont.

Wees eerst eerlijk naar jezelf. Hoeveel kneed je werkelijk? Standmixers worden een extra paar handen als je regelmatig beslag mengt, deeg kneedt en boter en suiker romig klopt. Veel van de klussen die je de standmixer laat doen kunnen ook zonder standmixer worden gedaan. Als je het type mens bent die er de voorkeur aan geeft om wat slagroom op te kloppen en er een grote kom vol aardbeien bij serveert, dat heb je misschien meer aan een staafmixer met een gardeopzetstuk (meer hierover op pag. 151) of een ouderwetse handmixer.

Als je dit leest en denkt: Kom op, Alice, ik heb alleen een beetje instemming nodig, dan kan ik dat natuurlijk ook regelen. Hedendaagse standmixers hebben accessoires in overvloed en kunnen worden omgebouwd tot pastamachines (eerst het deeg kneden en daarna uitrollen!) of spiraalsnijders en zelfs tot gehaktmolers en worstmakers.

Maar laten we niet op de zaken vooruitlopen. De zaken waar ik op let bij een kwaliteitsapparaat, naast de toeters en bellen, zijn een roestvrij stalen kom (die een leven lang meegaat en het makkelijkst schoon te maken is), een enkel hulpopzetstuk (een dubbel opzetstuk is bij een handmixer prima, maar als je dit bij een standmixer hebt, zul je het deeg nog steeds met de hand moeten kneden), en degelijk vakmanschap, dat bestand is tegen hoge snelheden zonder dat het nodig is dat ik ernaast sta en de bovenkant naar beneden moet houden – wie is dan eigenlijk de standmixer?



**Veringues met
geglaceerde rode
bieten, bramen en
sinaasappel**

Pagina 290

