

Lekker gebak zonder toegevoegde suikers en tarwe: het lijkt onmogelijk maar toch kan het! *Natascha bakt* bevat ruim 60 recepten voor iedereen die bewust wil genieten.

Koekjes, cake, taart, brood en andere zoete en hartige lekkernijen, allemaal zonder suiker, honing of suikervervangers, maar met smaakmakers als fruit, kaneel, kokos en vanille. De basis van vrijwel alle recepten is havermeel, soms aangevuld met rogge, waardoor de meeste recepten glutenvrij zijn.

In *Natascha bakt* vind je recepten voor zowel typisch Nederlands (streek)gebak, zoals stroopwafels, poffert, gevulde koeken en ontbijtkoek, als voor internationale *all-time favourites* zoals brownies, scones, cantuccini en platbrood.

Over *Bakken met haver*:

'Een fraai en persoonlijk bakboek, dat voorziet in een behoefte. Dit is bakken 2.0'
- Joke Boon, auteur van *Bonen!*

'Natascha's recepten zijn voor mij een inspiratie' - tv-kok Danny Jansen

'Natascha van der Stelt laat zien dat je heel lekker suiker- en tarwenvrij kunt bakken.' - Rutger van den Broek (Winnaar *Heel Holland Bakt* seizoen 1)

Natascha van der Stelt (1970) begon als tiener met het bakken van appeltaarten en cakes. Haar opa, die bakker was geweest, leerde haar onder meer de verhoudingen van de perfecte cake en het kneden van deeg. Ook erfde ze zijn leerboeken en een deel van zijn bakkersgereedschap.

Toen Natascha wegens gezondheidsproblemen stopte met het eten van snelverterende koolhydraten als suiker en tarwe, weerhield haar dat er niet van om door te gaan met bakken. Ze stapte over op havermeel en al snel bakte ze weer als vanouds. In 2016 verscheen haar eerste boek *Bakken met haver*.

NATASCHA VAN DER STELT

NATASCHA BAKT

ZONDER
SUIKER
EN TARWE



www.uitgeverijorlando.nl



9 789492 086990



INHOUD

Inleiding	7
Veelgestelde vragen (en antwoorden!)	10

KOEK

Amerikaanse dubbele chocoladekoekjes	16
Australische havermoutkoekjes	18
cantuccini	20
Engelse gembercitroenkoekjes	22
Fryske dúmkjes	24
gevulde fruitrepen	26
gevulde koeken	28
kokosbolletjes	30
notenkoek uit de koekenpan	32
Schots shortbread	34
sinaasappelchocoladekoekjes	36
stroopwafels	38

GEBAK

aardbeienslof	42
Amerikaanse cobbler	44
appelbol	46
brownies	48
Engelse scones	50
financiers	52
frambozenmuffins	54
Friese keallepoaten	56
Groningse poffert	58
lerse crumble	60
madeleines	62
soesjes	64
tartelettes met mango	66

CAKE

bananennotencake	70
gâteau aux amandes (amandelcake)	72
gâteau au yaourt (yoghurttaart)	74
Indonesische spekkoeke	76
Italiaanse sinaasappelamandelcake	78
ontbijtkoek	80
pumpkin bread (pompoencake)	82

TAART

Australische appelkrumeltaart	86
frambozenkwarktaart	88
galette met bramen	90
perenplaattaart	92
red velvet cake	94
sinaasappelcheesecake	96
tarte tatin	98
vinarterta (IJslandse pruimentartaart)	100

BROOD

crackers met zaden en pitten	104
Duits roggebrood	106
haverbroodjes	108
Midden-Oosters platbrood	110
mueslibollen	112
roggecrackers	114

FEEST

Engelse hot cross buns	118
Paasbrood	120
gevulde speculaas	122

kruidnootjes	124
taai taai	126
kerstkransjes	128
kerststerretjes	130
oliekoeken (oliebollen)	132

HARTIG

Belgische kaaswafels	136
crêpes à la Polonaise	138
Amerikaanse Dutch baby	140
Elzasser flammkuchen	142
groentecake met kaas	144
Mexicaanse tortilla	146
Molukse pasteitjes	148
Oekraïense vareniki	150
pasteitjes met prei en ricotta	152
quiche au fromage uit Lotharingen	154
Zuid-Afrikaanse soet patat plaatkoekjes	156

Index	158
Dankwoord	160





INLEIDING

Voor je ligt mijn tweede boek, *Natascha bakt zonder suiker en tarwe*. Net als in mijn eerste boek *Bakken met haver* vind je hier vele uiteenlopende recepten voor zoet en hartig gebak. Van typisch Nederlands gebak zoals stroopwafels, gevulde speculaas en ontbijtkoek tot Nederlandse streekgerechten als poffert, keallepoaten, aardbeienslof en Frsyke dúmkes en buitenlandse klassiekers als brownies, cantuccini, madeleines en shortbread.

Alle recepten hebben met elkaar gemeen dat ze suikervrij zijn. En met suikervrij bedoel ik niet koolhydraatarm maar vrij van (riet-)suiker, honing, kokosbloesemsuiker, maple syrup, rijststroop, stevia en andere kunstmatige en natuurlijke zoetstoffen. In plaats van suiker gebruik ik smaakmakers zoals vers fruit, kaneel, kokos, vanille en gedroogde abrikozijnen. Tijdens proeverijen hoor ik vaak dat mensen moeten wennen aan de afwezigheid van een overheersend zoete smaak maar daarna blij verrast zijn dat ze nu de smaakmakers en andere smaakbepalende ingrediënten beter proeven.

Daarnaast zijn mijn recepten vrij van tarwe, spelt en boekweit. Dit is niet vanwege coeliakie of een glutenallergie maar omdat deze graansoorten op mij hetzelfde effect hebben als suiker. Veel recepten zijn daarom glutenvrij, mits je glutenvrije havermost gebruikt. Een paar recepten bevatten roggemeel en zijn daarom niet glutenvrij omdat rogge (een klein beetje) gluten bevat.

Mijn ideeën voor de recepten deed ik op door veel te bladeren in kookboeken en culinaire tijdschriften en te surfen op het internet. Vaak kwam inspiratie ook als ik bezig was met andere dingen, zoals het vertalen van een kookboek en ik eigenlijk op zoek was naar dat ene woord of gerecht.

Daarnaast heb ik een aantal foodies en liefhebbers van mijn gebak gevraagd om een recept dat ik kon bewerken, zodat het geen suiker of tarwe meer bevat. Dat waren mooie uitdagingen. Shortbread was het lastigst omdat het oorspronkelijke recept slechts drie ingrediënten bevat, waarvan ik er twee moest vervangen: boter, tarwebloem en suiker. Het is toch gelukt om shortbread te bakken met een zoete smaak en vergelijkbare structuur. Daar ben ik stiekem best een beetje trots op!

Ik kan mij goed voorstellen dat je de nodige vragen hebt over bakken zonder suiker en tarwe. Daarom volgen hierna een paar pagina's met 'Veelgestelde vragen (en antwoorden!)'. Staat jouw vraag over bakken zonder suiker en tarwe hier niet bij, dan kun je via het contactformulier op mijn website of via de sociale media contact met mij opnemen!

Facebook: @bakkenmethaver

Instagram: @nataschakookt of @natascha_bakt

Website: www.nataschabakt.nl

Veel bakplezier gewenst!

Natascha

CANTUCCINI

25 - 30 koekjes

glutenvrij

zuivelvrij

Ingrediënten Bereiding

75 g amandelen Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

300 g havermeel Rooster de amandelen, al omscheppend, in een droge koekenpan. Meng
zest van 2 biologische citroenen havermeel met de citroenzest, bakpoeder en zout in een kom. Klop de
1½ tl bakpoeder eierdooiers in een kleine kom luchtig. Klop de eiwitten in een andere kom
snufje zout met een handmixer tot stijve pieken. Spatel eerst de eierdooiers en
4 eieren, gesplitst daarna de eiwitten door het havermeelmengsel. Roer amandelen,
50 g pistachenoten, ongezouten pistachenoten en abrikozen (of de hazelnoten) door het deeg.

75 g gedroogde, biologische Maak van het deeg 2 stevige, compacte, ovale rollen van ongeveer
abrikozen, in stukjes geknipt OF 4 cm breed en 2 cm hoog.

75 g hazelnoten, grofgehakt Leg de rollen op de bakplaat en bak ze 20 minuten tot ze goudbruin
zijn. Haal de rollen uit de oven en laat ze even afkoelen. Snijd ze in
schuine plakjes. Bekleed een ovenrooster met bakpapier. Leg de plakjes
op het rooster. Bak de cantuccini circa 20 minuten op 150 °C tot de
cantuccini hard en knapperig zijn. Bak de cantuccini langer als dat nog
niet het geval is. Let goed op dat de abrikozen, als je die hebt gebruikt,
niet verbranden.

Laat de cantuccini afkoelen op een taartrooster.





ENGELSE GEMBERCITROENKOEKJES

20 - 25 stuks

glutenvrij

Ingrediënten

75 g gedroogde, biologische
abrikozen
170 g havermeel
150 g havermout
1½ tl bakpoeder
1 el zest van een biologische
citroen
2 tl gemberpoeder
snufje zout
150 g boter
2 eieren, losgeklopt

Verder nodig
staafmixer
ijsschep (Ø 4,5 cm)

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 170 °C. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier. Laat de abrikozen 10 minuten wellen in kokend water.

Meng in een grote kom havermeel met havermout, bakpoeder, citroenzest, gemberpoeder en zout.

Giet de abrikozen af. Snijd de boter in stukken en voeg die toe aan de abrikozen. Pureer met een staafmixer de abrikozen en de boter tot een gladde puree en roer die door het meel. Voeg de eieren toe en blijf roeren met een bakspatel tot een samenhangend deeg ontstaat.

Laat het deeg ongeveer 5 minuten staan als het nog erg nat is.*

Schep met een ijsschep (Ø 4,5 cm) of twee eetlepels bolletjes deeg op de bakplaat. Zorg voor voldoende tussenruimte. Druk met een vork de bolletjes plat.

Bak de koekjes in 20 tot 25 minuten goudbruin en knapperig. Haal de koekjes uit de oven en laat ze afkoelen op een taartrooster.

*Als je het deeg even laat staan, dan hebben het havermeel en de havermout de tijd om het vocht goed op te nemen. Het deeg krijgt hierdoor meer samenhang en wordt minder 'nat'.

Deze gembercitroenkoekjes zijn typisch Engels. Je kunt ze serveren bij een uitgebreide Engelse high tea met scones, cake en pasteitjes, maar ze zijn ook lekker bij een gewoon kopje koffie of thee.

BROWNIES MET HAZELNOTEN

16 - 20 blokjes

glutenvrij

zuivelvrij

Ingrediënten Bereiding

500 g zoete aardappelen
150 g gedroogde, biologische
abrikozen
200 g havermeel
75 g amandelmeel
40 g cacao poeder
1½ tl baksoda
1 tl bakpoeder
snufje zout
2 eieren
100 g hazelnoten, ongezoeten,
geroosterd, grofgehaakt

Verder nodig
staafmixer of keukenmachine
brownieplak of een vierkant
bakplak (21 x 21 cm)

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in stukken. Kook de zoete aardappelen in een pan water 10 tot 15 minuten of tot ze zacht zijn. Giet de zoete aardappelen af en laat ze afkoelen.

Laat de gedroogde, biologische abrikozen 10 minuten wellen in kokend water. Giet ze af en laat ze afkoelen.

Verwarm de oven voor tot 170 °C. Vet een brownieplak in met gesmolten boter of bekleed het bakplak met bakpapier.

Voeg de gewelde abrikozen toe aan de zoete aardappelen en pureer alles tot een gladde massa met behulp van een staafmixer of in de keukenmachine.

Meng in een andere grote kom havermeel met amandelmeel, cacao poeder, baksoda, bakpoeder en zout. Schep het zoete aardappelmengsel erbij en roer goed door. Tik de eieren stuk boven de kom en roer ze door het beslag. Het moet een glad beslag zonder klontjes worden, maar let op dat je niet alle lucht uit het beslag roert. Schep de hazelnoten door het beslag.

Schenk het beslag in het brownieplak. Strijk de bovenkant glad. Bak de brownies ongeveer 45 minuten of tot de bovenkant droog en iets donkerder is geworden.

Haal het bakplak uit de oven en laat de brownies iets afkoelen. Stort de brownies voorzichtig op een taartrooster en laat ze afkoelen.

Tip

Je kunt ze veganistisch maken door 2 eieren te vervangen door bijvoorbeeld 2 eetlepels lijnzaad of chiazaad gemengd met 90 ml water.

Je kunt de gedroogde biologische abrikozen desgewenst vervangen door gedroogde pruimen.



SINAASAPPELCHOCOLADE- KOEKJES

20 - 22 koekjes

glutenvrij

Ingrediënten Bereiding

160 g havermeel
100 g amandelmeel
2 el zest van biologische sinaasappels
3 el cacao poeder
1 tl vanillepoeder
snufje zout
150 g gesmolten boter
2 eieren
50 ml slagroom
2 druppels biologische etherische sinaasappelolie (te koop bij biologische supermarkt), optioneel

Meng havermeel met amandelmeel, zest, cacao poeder, vanillepoeder en zout in een kom. Roer hier boter, eieren, slagroom en, desgewenst, sinaasappelolie door. Dek de kom goed af en laat het deeg 1 uur rusten op een koele plek.

Verwarm de oven voor tot 175 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Kneed het deeg goed door en rol het tussen twee vellen bakpapier uit tot een deegplak met een dikte van ongeveer 1 cm. Steek met een ronde, gekartelde koekjesuitsteker (Ø 6 cm) koekjes uit. Leg de koekjes op de bakplaat. Kneed het overgebleven deeg tot een bol en rol dit opnieuw uit. Steek weer koekjes uit en herhaal dit tot het deeg op is.

Bak de sinaasappelchocoladekoekjes ongeveer 20 minuten in de oven tot ze knapperig zijn. Laat de koekjes afkoelen op een taartrooster.

Verder nodig
koekjesuitsteker

Tip

Deze koekjes zijn ook te gebruiken als basis voor de sinaasappelcheesecake op pagina 96. Of maak de bekende Amerikaanse dubbele koekjes met de kokosroom waarvan het recept op pagina 20 staat.

De koekjes die je op de foto ziet, heb ik uitgestoken met behulp van een koekjesuitsteker die ik van mijn opa (die banketbakker was) heb geërfd. Ik heb een hele serie in dit model, variërend in doorsnede van 3 tot 10 cm.





STROOPWAFELS

Voor 12 stroopwafels

Ingrediënten

Wafels

150 g havermeel
100 g roggemeel
1 tl kaneelpoeder
½ tl vanillepoeder
snufje zout
125 g boter
2 eieren
30 ml melk

Stroop

150 g gedroogde,
biologische abrikozen
75 g boter
25 ml slagroom
½ tl kaneelpoeder

Verder nodig

stroopwafelijzer
(ook wel kniepertjes-ijzer
of oublie-ijzer genoemd)
staafmixer of blender

Bereiding

Begin met de wafels. Meng havermeel met roggemeel, kaneel, vanillepoeder en zout in een kom. Smelt de boter tot die bijna vloeibaar is. Roer de boter door het meelmengsel. Voeg de eieren en de melk toe en roer alles om tot een glad deeg. Dek de kom goed af en laat het deeg 15 minuten rusten.

Maak intussen de stroop. Laat de abrikozen 10 minuten wellen in kokend water. Giet de abrikozen af. Voeg boter, slagroom en kaneel toe aan de abrikozen en pureer het abrikozenmengsel tot een gladde stroop met behulp van een staafmixer of in de blender.

Ga verder met de wafels. Kneed het deeg goed door en verdeel het in 24 balletjes. Bewaar de balletjes in een goed afgedekte kom.

Verwarm het wafelijzer. Bak met het wafelijzer 24 wafels. Laat de wafels afkoelen op een rooster.

Schep op de helft van de wafels een eetlepel stroop en leg de andere helft van de wafels hierop. Duw de wafels voorzichtig, al schuivend, op elkaar om de stroop over de hele wafel te verspreiden, zonder dat de wafels breken of de stroop eruit druipt.

Tip

Heb je geen stroopwafelijzer? Niet getreurd! Verwarm in dat geval de oven voor tot 180 °C. Bekleed 2 bakplaten met bakpapier. Rol de balletjes uit tot dunne cirkels. Bak de wafels in 10 tot 15 minuten goudbruin en knapperig. Ga daarna verder zoals boven beschreven.

Tijdens de presentatie van mijn eerste boek, Bakken met haver, raakte ik in gesprek met de auteur van De wereld van de stroopwafel. Om een lang verhaal kort te maken: ik ging de uitdaging aan om stroopwafels te maken zonder suiker en tarwe. Het lijkt onmogelijk, de stroop bestaat immers voor- namelijk uit suiker. Zoals je ziet, is het mij toch gelukt.

BROWNIES MET HAZELNOTEN

16 - 20 blokjes

glutenvrij

zuivelvrij

Ingrediënten Bereiding

500 g zoete aardappelen
150 g gedroogde, biologische
abrikozen
200 g havermeel
75 g amandelmeel
40 g cacao poeder
1½ tl baksoda
1 tl bakpoeder
snufje zout
2 eieren
100 g hazelnoten, ongezoeten,
geroosterd, grofgehakt

Verder nodig
staafmixer of keukenmachine
brownieplak of een vierkant
bakplak (21 x 21 cm)

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in stukken. Kook de zoete aardappelen in een pan water 10 tot 15 minuten of tot ze zacht zijn. Giet de zoete aardappelen af en laat ze afkoelen.

Laat de gedroogde, biologische abrikozen 10 minuten wellen in kokend water. Giet ze af en laat ze afkoelen.

Verwarm de oven voor tot 170 °C. Vet een brownieplak in met gesmolten boter of bekleed het bakplak met bakpapier.

Voeg de gewelde abrikozen toe aan de zoete aardappelen en pureer alles tot een gladde massa met behulp van een staafmixer of in de keukenmachine.

Meng in een andere grote kom havermeel met amandelmeel, cacao poeder, baksoda, bakpoeder en zout. Schep het zoete aardappelmengsel erbij en roer goed door. Tik de eieren stuk boven de kom en roer ze door het beslag. Het moet een glad beslag zonder klontjes worden, maar let op dat je niet alle lucht uit het beslag roert. Schep de hazelnoten door het beslag.

Schenk het beslag in het brownieplak. Strijk de bovenkant glad. Bak de brownies ongeveer 45 minuten of tot de bovenkant droog en iets donkerder is geworden.

Haal het bakplak uit de oven en laat de brownies iets afkoelen. Stort de brownies voorzichtig op een taartrooster en laat ze afkoelen.

Tip

Je kunt ze veganistisch maken door 2 eieren te vervangen door bijvoorbeeld 2 eetlepels lijnzaad of chiazaad gemengd met 90 ml water.

Je kunt de gedroogde biologische abrikozen desgewenst vervangen door gedroogde pruimen.



ONTBIJTKOEK

12 - 16 plakken

Ingrediënten Bereiding

200 g gedroogde, biologische abrikozen
20 g boter
100 g havermeel
150 g roggemeel
2 el koekkruiden
2 tl kaneelpoeder
1 tl kardemompoeder
1 tl bakpoeder
½ tl baksoda
snufje zout
2 eieren, losgeklopt
200 ml karnemelk

Verder nodig

cakeblik
staafmixer of keukenmachine

Verwarm de oven voor tot 160 °C. Vet een cakeblik in of bekleed een cakeblik met bakpapier.

Laat de abrikozen ongeveer 10 minuten wellen in kokend water. Giet de abrikozen af. Voeg de boter toe en pureer de abrikozen en de boter met behulp van een staafmixer of in een keukenmachine tot een glad mengsel.

Meng in een kom havermeel met roggemeel, koekkruiden, kaneel, kardemom, bakpoeder, baksoda en zout. Roer de abrikozenpuree erdoor. Voeg eieren en karnemelk toe. Roer met een bakspatel tot het een glad beslag is. Roer niet te lang, want dan verdwijnt alle luchtigheid weer. Het klopt dat het beslag behoorlijk nat is.

Schenk het beslag in het cakeblik. Bak de ontbijtkoek in ongeveer 60 tot 75 minuten gaar. Je kunt testen of de ontbijtkoek gaar is door er een smal, scherp mes in te steken. Komt het er schoon uit, dan is de ontbijtkoek klaar.

Laat de ontbijtkoek in het bakblik ongeveer 10 minuten afkoelen. Stort hem daarna voorzichtig op een taartrooster en laat de ontbijtkoek helemaal afkoelen.

Tip

De ontbijtkoek is het lekkerst als je hem een dagje laat staan. Dan is de korst zacht en wordt die zelfs een beetje smeug, net als die van een traditionele, met suiker of honing gebakken, ontbijtkoek.

Voor mij is een plak ontbijtkoek met een flinke lik boter een soort 'comfort food', waar ik heel blij van word.

Het zit hem in de combinatie van de geur en smaak van warme specerijen met de smeuge structuur en het romige mondgevoel dat de boter geeft.





HAVERBROODJES

6 - 10 broodjes

glutenvrij

veganistisch

Ingrediënten

100 g gedroogde, biologische
abrikozen
175 g havermout, plus 2 el om te
bestrooien
75 g havermeel
50 g kastanjemeel
50 g lijnzaad
100 g walnoten, gemalen
2 tl bakpoeder
1 tl baksoda
snuf zout
2 el psylliumvezels (te koop bij
natuurvoedingswinkels)
200 ml lauwwarm water
4 el kokosolie
Verder nodig
staafmixer

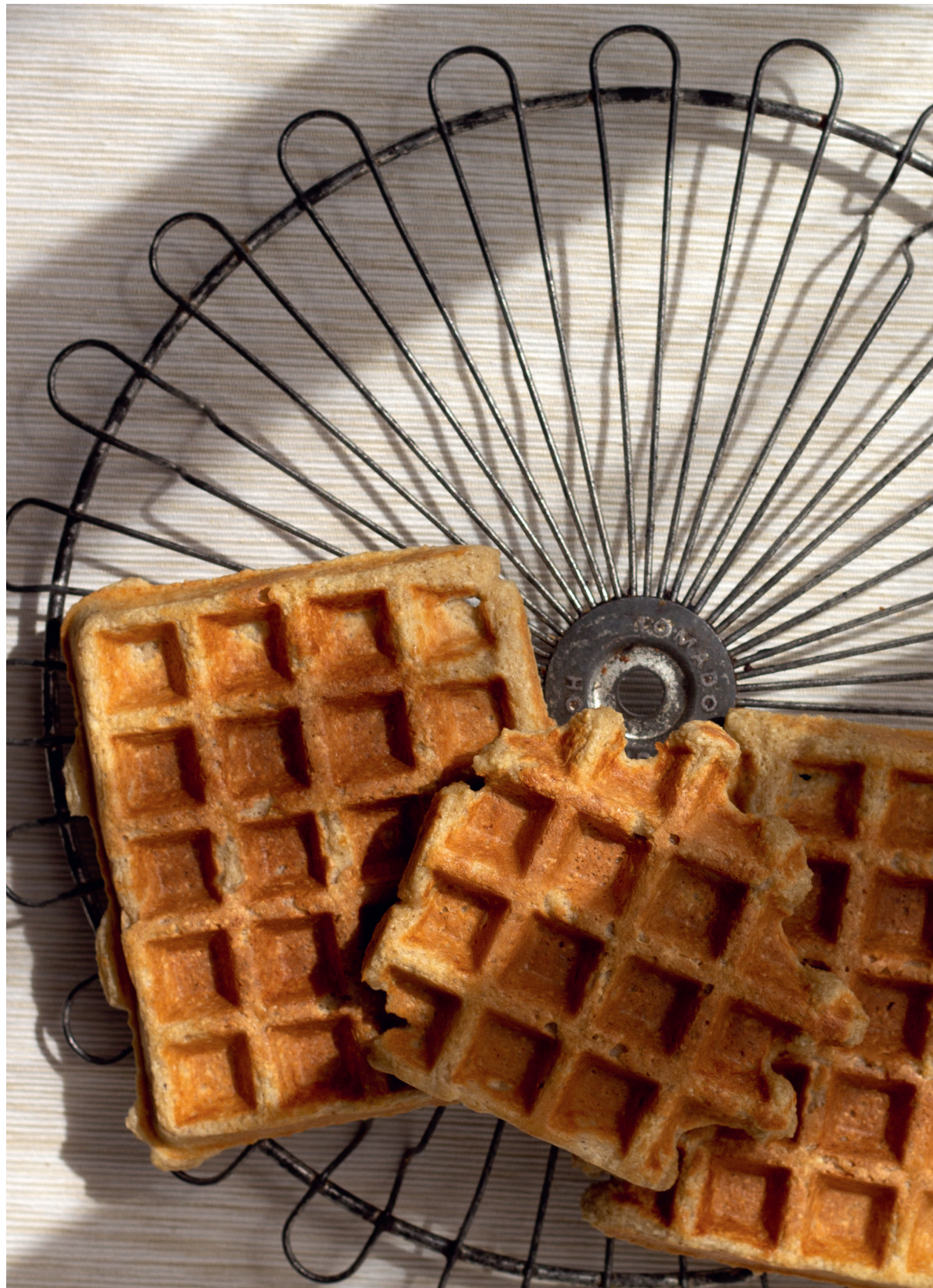
Bereiding

Laat de abrikozen wellen in kokend water. Giet ze af, maar bewaar het kookvocht. Pureer de abrikozen met behulp van de staafmixer tot een gladde puree.

Meng havermout met havermeel, kastanjemeel, lijnzaad, walnoten, bakpoeder, baksoda, zout en psylliumvezels in een grote kom. Roer water, abrikozenpuree en kokosolie erdoor. Blijf roeren tot het een dik homogeen deeg is. Laat het deeg ongeveer 15 minuten afgedekt rusten. Verwarm de oven voor tot 170 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel het deeg in 6 tot 10 stukken, afhankelijk van hoe groot je je broodjes wilt hebben. Maak ronde of ovale broodjes van het deeg. Bestrijk de bovenkant van de haverbroodjes met het kookvocht van de abrikozen en strooi er wat havermout over.

Bak de broodjes in 40 minuten bruin en gaar.

Nanda Visser, een enthousiaste gebruiker van mijn eerste boek, Bakken met haver, vroeg of ik een recept voor oathies wilde opnemen in mijn nieuwe boek. Na wat zoeken op het internet vond ik verschillende recepten voor deze haverbroodjes, die de inspiratie vormden voor bovenstaand recept. Nanda probeerde het uit en schreef: 'In mijn zoektocht naar alternatieven voor brood heeft Natascha deze oathies bedacht, heerlijk met gerookte zalm of oude kaas!'



BELGISCHE KAASWAFELS

6 - 8 wafels

glutenvrij

Ingrediënten Bereiding

225 g havermeel

1 tl bakpoeder

½ tl baksoda

snufje zout

80 g geraspte belegen kaas of

parmezaanse kaas

300 ml karnemelk (of 300 ml

melk en 1 el citroensap)

3 eieren, losgeklopt

olie, om het wafelijzer

in te vetten

Verder nodig

Wafelijzer: ik gebruik een

rechthoekig wafelijzer waarin je

twee wafels tegelijk kunt bakken.

Verwarm het wafelijzer op de middelste stand. Meng in een kom havermeel met bakpoeder, baksoda, zout en kaas. Meng in een andere kom karnemelk en eieren. Schenk het eiermengsel al roerend bij het meel.

Vet het wafelijzer in met olie. Schep of schenk een deel van het beslag in het wafelijzer. Bak de wafels tot ze goudbruin zijn en haal ze voorzichtig met een houten spatel uit het wafelijzer. Laat de wafels iets afkoelen op een rooster. Vul het wafelijzer opnieuw met beslag en herhaal dit tot het beslag op is en alle wafels zijn gebakken.

Tip

Serveer de wafels met cherrytomaatjes of een knapperige, groene salade voor een uitgebalanceerde verwenlunch.

Dit recept voor kaaswafels kun je gemakkelijk aanpassen naar eigen smaak. Voeg voor pittige kaaswafels cayennepeper naar smaak toe. Of vervang de kaas, als je zin hebt in zoete wafels, door 2 eetlepels cacao-poeder en 2 eetlepels kokosrasp. Voeg in dat geval ongeveer 30 ml extra karnemelk toe.



PASTEITJES MET RICOTTA EN PREI

12 pasteitjes
glutenvrij

Ingrediënten

Deeg
350 g havermeel
snufje zout
100 ml olie
100 ml melk
2 eieren
gesmolten boter, om in te vetten
1 losgeklopt ei, om te bestrijken

Vulling
2 el olijfolie
400 g prei, in de lengte
gehalveerd, in smalle ringen
gesneden, gewassen
250 g ricotta
2 eieren
35 g pijnboompitten, geroosterd
2 perziken, geschild, ontpit, in
stukjes gesneden
peper en zout

Verder nodig

koekenpan
muffinbakvorm met 12 holtes

Bereiding

Begin met het deeg. Meng in een kom havermeel met zout, olie, melk en eieren tot een papje. Dek de kom goed af en laat het deeg minstens 10 minuten rusten.

Verhit de olie in een koekenpan en bak of stooft de preiringetjes tot ze zacht zijn. Laat de prei uitlekken in een zeef en iets afkoelen.

Roer ricotta en eieren door elkaar. Voeg pijnboompitten en perziken toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer de preiringetjes erdoor.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet een muffinbakvorm met 12 holtes in. Leg een vel bakpapier of een siliconen bakmat op je werkblad. Kneed het deeg goed door. Het moet nu soepel en bijna elastisch zijn. Verdeel het deeg in 12 balletjes. Bewaar ze in een afgesloten kom. Neem een deegballetje en verdeel het in tweeën, het ene stuk iets groter dan het andere. Maak van ieder stuk deeg een dunne cirkel. Bekleed een holte van de bakvorm met de grootste cirkel. Schep een paar eetlepels vulling in het deegbakje en duw het zachtjes aan. Maak van het overgebleven stukje deeg een passende deksel. Leg de deegcirkel op de vulling. Gebruik een vork om de randen op elkaar te drukken. Doe hetzelfde met de andere 11 balletjes. Let op dat de kom afgesloten blijft, om te voorkomen dat het deeg uitdroogt.

Bestrijk alle deksels met het losgeklopte ei.

Bak de pasteitjes ongeveer 30 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Laat de pasteitjes iets afkoelen en haal ze voorzichtig uit de bakvorm. Serveer ze meteen of laat ze afkoelen tot kamertemperatuur.

Het uitgangspunt voor deze pasteitjes was een Engels pasteitje gevuld met prei. En net zoals personages in romans weleens dingen doen die de auteur van tevoren niet had voorzien, ging dit pasteitje een verrassende kant op. Ik wilde een soort cottage pie in pastevorm maken, maar ontdekte dat de combinatie van de scherpe prei met de zachte ricotta, de knapperige, smaakvolle pijnboompitten en de zoete perziken een veel betere keuze was.