



Vegetarische recepten
(Anne-Marie Mineur)

V A G E T A R I S C H E R E C E P T E N

Anne-Marie Mineur

Inhoudsopgave

1	Soepen	7
1.1	Maissoep met rode-chili- en knoflookcreme	7
1.2	Groninger mosterdsoep	8
1.3	Gazpacho I	9
1.4	Gazpacho II	10
1.5	Portugese broodsoep (Açorda a Alentejana)	10
1.6	Caldo verde	11
1.7	Erwtensoep	12
1.8	Djoh-soep	13
1.9	Mexicaanse soep	13
1.10	Soupe au pistou	14
1.11	Bruinebonen-groentesoep	15
1.12	Wortelpompoensoep	15
1.13	Zuurkoolsoep	16
1.14	Oranjesoep	17
1.15	Franse linzensoep	18
1.16	Moniiqs koude komkommersoep met rivierkreeftjes	19
1.17	Courgettesoep	20
1.18	Bruinebonensoep met shoarma-sojabrokjes	20
1.19	Kerrie-bruinebonensoep	21
1.20	Verhuizerssoep	21
2	Hoofdgerechten	23
2.1	Vegetarische risotto met basilicum en boontjes	23
2.2	Eggs Bombay	24
2.3	Citroenpasta met broccoli	25
2.4	Vegetarische foe jong hai	25
2.5	Sajoerboontjes	26
2.6	Yogurtlu kebab (of Iskender kebab)	27
2.7	Aubergine met yoghurt	28
2.8	Pasta met kaas	29
2.9	Pittige visschotel	29
2.10	Spitskool op zijn Marokkaans	30
2.11	Bitterzoete krieltjes	31

2.12 Mexicaanse wraps	32
2.13 Marokkaanse Groentepaëlla	33
2.14 Pasta diavolo	34
2.15 Vegetarische goulash	34
2.16 Bitter, zoet en zout	36
2.17 Quorn à l'orange	37
2.18 De zomerse groentecurry	38
2.19 Spinazie op z'n Indiaas	38
2.20 Hete bliksem	39
2.21 Hollandse couscous	40
2.22 Harissaballetjes met maïs en paprika	41
2.23 Couscous	42
2.24 Risotto	43
2.25 Verdure grigliate	44
2.26 Curry van groene mango en vis	45
2.27 Bigos	46
2.28 Politiek café	47
2.29 Recept Korstdeeg (voor 4 personen)	47
2.30 Vegetarische Paella	47
2.31 Groentecurry met linzen	48
3 Ovengerechten	51
3.1 Vegetarische zuurkoolquiche	51
3.2 Pindabrood	52
3.3 Quiche met meelwormen	53
3.4 Mexicaanse maïstaart	54
3.5 Polenta-schotel in laagjes	55
3.6 Pompoentaart met spinazie en walnoten	56
3.7 De vier smaken	56
3.8 Spruitjestaart	58
3.9 Melanzane alla parmigiana	59
3.10 Flammkuchen	60
3.11 Worteltjeslasagne	61
3.12 Bloemkoolschotel	62
3.13 Gepofte aardappeltjes met tzatziki	62
3.14 Reizigersquiche	63
3.15 Gegratineerde ratatouille	64
3.16 Vegetarische moussaka	65
3.17 Zuurkooltaart	66
3.18 Kerstgerecht	67
3.19 Quiche met brie, peccannoten en broccoli	68

4	Salades	69
4.1	Een simpele tomatensalade	69
4.2	Aardappel- en eiersalade	69
4.3	Italiaanse pasta-salade	70
4.4	Zomerse salade met witte bonen	71
4.5	Sperziebonensalade	71
4.6	Feta-dip	72
4.7	Indiase tomatensalade	73
4.8	Krieltjes met avocado	73
4.9	Rode bietjes met veel groen	74
4.10	Zeewiersaladerecept	74
4.11	Mexicaanse maaltijdsalade	75
4.12	Aardappelsalade	75
4.13	Supersalade	76
5	Toetjes	77
5.1	Appelcrisp	77
5.2	IJs met warme kersen (“Eis und heiß”)	78
5.3	Griekse fruitsalade	78
5.4	Peren met walnotenijs	79
5.5	Rijstebrij	79
5.6	IJs met warme appeltjes	80
6	Gebak	83
6.1	Kaastaart	83
6.2	Appelkruimeltaart	84
6.3	Croquembouche	85
6.4	Gemberkoekjes	86
6.5	Pavlova	87
6.6	Cheesecake uit Mallorca	87
6.7	Sneeuwballen	88
6.8	Dadelwalnotenbrood	89
6.9	New Yorks roggebrood	90
6.10	Kruidkoek	90
7	Diversen	93
7.1	Gepeperde pompoen met avocado	93
7.2	Supersandwich	94
7.3	Raita	94
7.4	IJsthee	95
7.5	Sigara böregi	95
7.6	Cappucco à la ace	96
7.7	Gefundenes Fressen	97
7.8	Ricette Italiane (ii)	98

Hoofdstuk 1

Soepen

1.1 Maïssoep met rode-chili- en knoflookcreme

Dit recept komt, via Marie-José, uit de Times Online. Zelf vertaald door mij, en ik hoop dus maar dat het klopt, want niet alles was even duidelijk in het recept. Hoe je van maïskolven tot maïskorrels komt, dat laat het recept in het midden, maar daar kom je wel uit, denk ik.

De smaak begint zacht en zoet, maar geeft dan een schop onder je derrière met een schot chili en knoflook. Dit is een geweldige manier om verse maïs te verwerken wanneer die overdadig aanwezig is. Voor vier personen.

Ingrediënten

4 verse maïskolven
2 takjes peterselie
2 takjes tijm
1 blaadje laurier
30 gram boter
1 grote ui, gesnipperd
1 middelgrote aardappel, geschild en in kleine dobbelsteentjes gesneden
1 prei, in ringetjes gesneden
150 ml melk, of melk en room
zout en peper

Voor de chili-knoflookcrème:

1 vers rood pepertje, zonder zaad en in ringetjes gesneden
1 teentje knoflook, grof gehakt
1 eetlepel limoen- of citroensap
1 dl room

Bereidingswijze

Snijd de kernen uit de maïskolven, en leg ze terzijde. Leg de maïskolven in een pan met de kruiden, en zet ze onder water. Breng aan de kook, en laat 20 minuten pruttelen. Giet het kookvocht af, vang het op, en gooi de kruiden weg. Leng het kookvocht aan met water tot je 6 dl vocht hebt.

Smelt de boter in een steelpan en voeg ui, aardappel en prei toe. Leg een deksel op de pan, en smoor de ingrediënten 10 minuten op een laag vuur. Voeg nu het kookvocht toe, met zout, peper en de helft van de maïskorrels. Breng aan de kook, zet het vuur dan laag, en laat 15 minuten pruttelen, tot de groenten gaar zijn.

Leng de room aan met melk tot het net vloeibaar is.

Doe de peper, de knoflook en een flinke snuf zout in een vijzel, en wrijf het tot een puree. Voeg er de citroen- of limoensap bij. Doe het nu over in een grotere kom, en roer er beetje bij beetje de room bij. Roer met een garde tot je net pieken kunt trekken van de crème. Zet in de koelkast tot je gaat eten, roer het dan nog een keer door.

Als je de soep gaat opdienen, breng hem dan aan de kook, en voeg de achtergehouden maïskorrels toe. Laat twee minuten pruttelen, en maak de soep dan op smaak. Schep in voorverwarmde kommen, en laat er een eilandje room in drijven.

1.2 Groninger mosterdsoep

Als je vijftig wordt, dan weet je waar Abraham de mosterd haalt, en dan kan je mosterdsoep maken. Maar omdat Abraham blijkbaar goede connecties heeft met 's lands kruideniers, kan de rest van ons het ook. Een erg smakelijk, romig soepje, met net een klein zuur accent vanwege de azijn in de mosterd. De Groningers doen behalve de ringetjes prei ook reepjes spek in de soep, maar ook zonder vlees is het een prima soepje. Aanbevolen! Dit is een recept voor vier personen.

Ingrediënten

40 gram boter
 1 gesnipperde ui
 1 theelepel kerrievoeder
 1 uitgeperste knoflookteen
 2 eetlepels bloem
 4 eetlepels slagroom
 1 eidooier
 8 dl kruidenbouillon
 1 eetlepel Groninger mosterd
 Flinterdunne ringetjes prei, of croutons, ter garnering

Bereidingswijze

Fruit de uisnippers in de boter goudgeel, en laat ze op laag vuur heel zacht worden. Roer er de kerriepoeder, knoflook en de bloem door. Schenk, onder voortdurend roeren, langzaam de bouillon erbij. Blijf roeren tot de soep licht gebonden is en laat ca. 5 minuten zachtjes koken. Als je een gladde soep wilt, zeef hem dan nu. Breng de soep opnieuw aan de kook en roer de mosterd erdoor. Klop de eierdooiers en de slagroom los in een kommetje. Roer er 4 eetlepels hete soep door. Schenk dit mengsel bij de soep. Roer alles krachtig door en neem direct erna de pan van het vuur. Serveer in een mooie kom en garneer met de preiringetjes. Vervang eventueel 1 dl van de bouillon door droge witte wijn.

1.3 Gazpacho I

Er staat nergens een recept van Gazpacho op je blog, schreef Marie-José, en dat terwijl je dat wel aankondigt! Welll, dacht ik nog. Natuurlijk wel. Maar nee. Een schande. Daarom twee varianten op een thema.

Ingrediënten

1 kilo rijpe tomaten
 $\frac{1}{2}$ groene peper
1 stuk komkommer van ca 10 cm lang
1 kleine rode ui
1 teentje knoflook
1 glas water
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
peper, zout

Bereidingswijze

Snij alle groenten in stukjes. Mix ze samen met het water, de azijn en de olijfolie tot een soep. Giet het eventueel door een zeef om overblijvende pitjes of stukjes te verwijderen. Breng op smaak met peper en zout. Laat afkoelen in de koelkast tot de soep ijskoud is. Dien op met kleine snippers komkommer.

Dat is de traditionele variant, waarbij de gazpacho een egale soep is. Erbij kun je soldaatjes bakken: kleine dobbelsteentjes brood, die je even hebt opgebakken met olijfolie, knoflook en een beetje zout. Je kunt het brood ook in reepjes snijden, in een ovenschaal leggen, en besprenkelen met een dressing van olijfolie met knoflook en zout, en die 10 à 15 minuten in een oven van 200°C zetten.

1.4 Gazpacho II

Dit is de alternatieve variant. In dit geval zou ik het brood niet in de soep gooien, maar erbij geven. Ook een mogelijkheid: pan amb tomaquet: de Catalaanse heerlijkheid. (Stok)brood roosteren, inwrijven met een half teentje knoflook, een goed rijpe vleestomaat, en een beetje goede olijfolie, peper en zout.

Ingrediënten

2 pakken tomatensap en/of multi-groentesap
 2 niet al te rijpe tomaten
 $\frac{1}{2}$ komkommer (biologisch, dan hoeft je hem niet te schillen)
 1 à 2 teentjes knoflook uit de pers
 1 rode paprika
 verse koriander, bosui
 peper, zout

Bereidingswijze

Doe het groentesap in een schaal, en voeg er tomaat, de komkommer en de paprika bij, alle ontdaan van zaden en in heel kleine stukjes gesneden. Breng op smaak met knoflook, peper en zout. Snijd de koriander en de bosui fijn, en strooi die erdoor.

1.5 Portugese broodsoep (Açorda a Alentejana)

En opnieuw een recept van Marie-José. Het klinkt verrukkelijk, nu moet ik alleen nog op zoek naar een gelegenheid om het klaar te maken waarbij ik zonder bezwaar drie dagen onbenaderbaar kan zijn. Het recept is van Janneke Vreugdenhil. Het is een lunchgerecht voor 4 personen.

Ingrediënten

4 tenen knoflook
 $\frac{1}{2}$ bos koriander, grof gehakt
 sap van $\frac{1}{2}$ citroen
 1 theelepel grof zeezout
 75 à 100 cl (Portugese) olijfolie
 4 à 6 dikke sneden boerenbrood
 4 eieren

Bereidingswijze

Toen ik een paar maanden in de Algarve woonde raakte ik al snel verslingerd aan deze doodsimpele maar superlekkere broodsoep, Açorda a Alentejana. Iedereen in Portugal heeft er zijn eigen recept voor.

Breng in een grote pan een royale hoeveelheid water aan de kook. Pel de knoflooktenen, snijd ze doormidden en plet ze met het lemmet van een groot mes. Ze moeten een beetje uit elkaar vallen, maar hoeven niet echt in stukjes. Doe de knoflook, samen met koriander, citroensap en zout in een aardewerken schaal. Stamp en kneus de ingrediënten met een houten lepel. Schenk er de olijfolie bij en stamp nog een beetje. Snijd de korsten van het brood en snijd het brood in grote stukken. Draai het vuur onder de pan met kokend water laag en breek er één voor één de eieren boven. Pocheer de eieren 3 à 4 minuten en schep ze dan met een schuimspaan uit het water. Schenk ongeveer 7,5 dl van het pocheerwater in de aardewerken schaal en roer even met de houten lepel. Prop de schaal nu vol met brood; het moet echt een dikke broodsoep worden. Leg de gepocheerde eieren er bovenop en laat de soep voor het serveren nog 5 minuten staan.

1.6 Caldo verde

Caldo verde ('warme groene') moet je eigenlijk maken met groene kool, aardappel, knoflook, olijfolie en choriçou, maar volgens de Portugese huisgenoot die we hier ooit hadden, is dat een heel *vies* gerecht. Vandaar dat jullie een recept van me krijgen met broccoli, bloemkool, knoflook en aardappel. Dat is, zo bleek gisteren, een heel *lekker* gerecht. Het is een vrij simpele, gebonden soep, een beetje sober om als maaltijdsoep te dienen, maar uitstekend wanneer je hem combineert met een flinke salade. Deze hoeveelheden waren genoeg voor 8 personen. Albert Heyn heeft ook pakketten met een klein bloemkooltje en een stronkje broccoli, dat kan ook, natuurlijk, wanneer je voor een kleiner gezelschap kookt.

Ingrediënten

1 flinke bloemkool
2 stronkjes broccoli
1 kilo kruimige aardappelen
3 à 4 uien
6 teentjes knoflook
8 (groente)bouillonblokjes
versgemalen zwarte peper
Eventueel: sojaroom, kookroom of crème fraîche; croutons

Bereidingswijze

Maak de bloemkool en de broccoli schoon, en snijd ze in stukjes. Schil de aardappelen, en snijd ze in stukjes. Pel de uien, snijd ze in stukjes. Pel de knoflook. Gooi alles in een grote pan, doe er zoveel water bij dat de groente net niet onder water staat, en voeg de bouillonblokjes toe. Breng aan de kook, en laat een kwartiertje doorkoken, tot alles gaar is. Zet er dan de staafmixer op, en maak er een mooie gladde soep van. Roer er tot slot de verse peper door, en

breng hem eventueel op smaak door er nog wat meer water bij te doen, of juist door er nog een extra bouillonblokje bij te doen. Dien op met een scheutje room. Tip: wanneer je room uit een kartonnetje koopt, knip dan een heel klein puntje van dat kartonnetje af, dan kan je gemakkelijker van die mooie versierseltjes ‘tekenen’ op je soep.

1.7 Erwtensoep

Deze hadden jullie nog van me tegoed: een recept voor erwtensoep. Het oorspronkelijke recept is niet vegetarisch, maar je kunt het vlees ook weglaten, en dan smaakt het ook uitstekend. Voeg eventueel een vegetarisch rookworstje toe, of blokjes rooktofu, die je even roerbakt met wat mushroom soysauce, soyu of ketjap.

Ingrediënten

500 gram spliterwten
(500 gram soepvlees of schouderkarbonade)
2 liter water
1 eetlepel (!) zout
peper
2 laurierblaadjes
2 uien
1 winterwortel (van ongeveer 200 gram)
1 kleine knolselderij (van ongeveer 400 gram)
2 preien
1 (vegetarische) rookworst in plakjes
1 klein bosje selderij

Bereidingswijze

Was de erwten in een zeef, kook ze dan 15 minuten op zacht vuur met schouderkarbonade, water, zout, peper en laurierblaadjes. Snipper ondertussen de uien, schrap de peen en snijd hem in plakjes (of stukjes), schil de knolselderij en snijd hem in blokjes, was de prei en snijd hem in ringetjes. Voeg de groente toe aan de soep, roer goed door en breng hem aan de kook. Laat 30 minuten zachtjes doorkoken. Voeg dan de rookworst toe, en laat 'm nog tien minuten meewarmen. Haal het soepvlees eruit, snijd het van de botjes en snijd het fijn. Gooi het vlees weer terug in de soep. Tot slot gaat de fijngehakte selderij erbij.

Eventueel roggenbrood besmeren met mosterd (en beleggen met katenspek) om erbij te geven.

1.8 Djoh-soep

Ik schreef het al: ik maakte gisteren Iraanse Djoh-soep klaar. Ooit geleerd in Duitsland, op een cursus Turks/Perzisch koken, en gisteren weer opgeduikeld omdat ik ineens tegen een zakje gort aanliep dat erom schreeuwde om versoept te worden. Gortsoep, of ook Graupensuppe noemde ik dit altijd, of ook, gewoon op z'n Farsi: Djoh-soep. Een heel raar recept, maar wel een groot succesnummer. Dit is een recept voor 2 à 3 personen.

Ingrediënten

circa 100 gram (parel)gort
circa 1 liter bouillon
1 à 2 wortels
150 à 200 gram slagroom
 $\frac{1}{2}$ bosje verse peterselie
zout, peper, citroensap

Bereidingswijze

Kook de gort gaar in de bouillon. Voeg er dan de geraspte wortel aan toe, de fijngehakte peterselie en de room, en laat de wortel goed gaar worden. Op smaak maken met zout, peper en citroensap.

1.9 Mexicaanse soep

Deze soep is geïnspireerd op de Mexicaanse soep die Muriël klaarmaakt, maar dan zonder het oorspronkelijke recept te raadplegen. Dat is een bijzonder lekker soepje, in elk geval, en dit heeft er wel wat van weg. Deze soep maakte ik voor mezelf klaar, maar er hadden minstens twee mensen mee kunnen eten.

Ingrediënten

1 liter tomatensap
2 bouillonblokjes
1 paprika
2 dunne preitjes
1 potje maïs
2 teentjes knoflook
1 zakje verse koriander
kerriepoeder, paprikapoeder, chilipoeder, kaneel

Bereidingswijze

Zet een grote soeppan op het vuur met de tomatensap, de bouillonblokjes en een halve liter water. Maak de paprika schoon, en snijd hem in kleine reepjes

of stukjes. Doe ze erbij. Haal de buitenste bladeren van de prei af, en snijd ze (helemaal!) in dunne ringetjes. Eventueel wassen, ook erbij. Laat de maïs uitlekken, en doe er ook bij. Pel de knoflookteentjes en pers ze uit boven de soep. Voeg 3 theelepels paprikapoeder, 2 theelepels kerriepoeder, 2 theelepels chilipoeder en 2 theelepels kaneel toe. Laat goed doorkoken, tot de prei en de paprika gaar zijn. Voeg tot slot de grof gehakte koriander toe.

Erbij: brood met boter of zachte geitenkaas. En typisch doe je ook crème fraîche en geraspte kaas door de soep, maar noodzakelijk is dat beslist niet.

1.10 Soupe au pistou

Mijn grote Vegetarische Kookboek heeft een aantal erg lekkere recepten die ik zo af en toe klaarmaak. De worteltjeslasagne is daar een voorbeeld van. Vanavond maakte ik de soupe au pistou, en dat was een groot succes. Pistou is de provençaalse variant van pesto. Het verschil is dat er geen pijnboompitten zitten in pistou. Om het gerecht veganistisch te maken, gebruikte ik basilicum pasta, waar dan weer wel pijnboompitten in zitten, maar geen parmezaanse kaas. Dit was een pan soep voor 20 personen.

Ingrediënten

8 à 10 bouillonblokjes
 1 liter tomatensap
 2 grote uien
 2 winterwortels
 1 kilo vastkokende aardappelen
 2 bataten
 1 oranje pompoentje
 3 blikjes gepelde tomaten
 1 zak diepvriesbroccoli
 1 doos diepvriestuinboontjes
 1 doos diepvriesserwtjes
 1 zak diepvriessperzieboontjes
 verse kruiden (marjolein, tijm, peterselie, rozemarijn)
 1 zak (biologische) schelpjesmacaroni
 verse peper
 2 potjes pesto
 1 brood
 boter

Bereidingswijze

Zet een grote pan voor de helft gevuld met water op, en doe er het tomatensap en de bouillonblokjes in. Laat het water aan de kook komen, en gooi er ondertussen de gesnipperde ui in, de geschilde wortelen, aardappelen en bataten in blokjes,

de pompoen in blokjes. Snijd de tomaat in stukjes, en gooi ze erbij. Dan de diepvriesgroente. Haal de harde steeltjes los van de kruiden, en snijd de blaadjes fijn. Gooi ze erbij. Gooi er tot slot de pasta bij, en laat de soep nog een minuut of tien goed doorkoken, tot de pasta gaar is.

Dien de soep op met een lepeltje pesto, en met brood en boter.

1.11 Bruinebonen-groentesoep

Ik ben verbaasd dat ik dit recept niet al op mijn weblog heb staan, want het is gemakkelijk, en erg lekker, zeker in deze tijd van het jaar. Oh, wacht ik heb het al wel op mijn weblog staan, hier, maar dan in een andere variant. Vergelijk ze maar, en kijk maar welke je het lekkerst vindt. Ik denk zelf dat deze wint.

Ingrediënten

1 blik bruine bonen
1 blik gepelde tomaten
1 zak boersensoepgroente (AH)
100 gram sojabrokjes (groene winkel)
shoarmakruiden
bouillonblokjes
stokbrood

Bereidingswijze

Laat de sojabrokjes weken in kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak ze vervolgens in olie in een pan met een dikke bodem, en voeg er flink wat shoarmakruiden aan toe. Voeg dan de soepgroente toe, en bak die mee. Snijd de gepelde tomaat in stukjes, en voeg de tomaten en hun sap toe. Goed doorroeren. Bonen uit laten lekken, erbij gooien. Water erbij, bouillonblokje(s) erbij, en nog een kwartiertje laten doorkoken zodat de groenten gaar kunnen worden. Ik zei het al: simpel. En erg lekker. Je moet je best doen om voor morgen nog wat over te houden, want van een nachtje staan wordt de smaak niks slechter.

In zo'n zak boersensoepgroente zit overigens prei, winterwortel, bloemkool, paprika, en verse selderij. Misschien ook nog wat andere groenten, maar deze lijken me essentiël.

1.12 Wortelpompoensoep

In Spa had ik een paar pakken kant-en-klare soep gekocht, zodat we bij thuiskomst snel effe een soepie in elkaar zouden kunnen draaien. Beetje verse groente erbij, brood en kaas, dat zou een eenvoudige doch voedzame maaltijd zijn. Maar bij thuiskomst bleek dat er gekookt werd, dus de ingrediënten bleven liggen voor de volgende dag. Toen aten er meer mensen mee, waaronder een veganist, en

toen moest de soep aangepast worden. Ik begon dus maar met een veganistische basissoep, waar ik de pakken kant-en-klare soep bij zou gooien. De veganistische versie bleek — natuurlijk — veel lekkerder. Het is een wat zoetige soep, maar door de gembergember, de knoflook en het pepertje is het toch geen flauwe hap. Hier is het recept voor 6 personen.

Ingrediënten

1 middelgrote (biologische) pompoen
1 zak winterwortels
2 dunne preitjes
1 blikje of potje maïs
 $\frac{1}{2}$ rood pepertje
4 cm gemberwortelgember
2 teentjes knoflook
4 bouillonblokjes

Bereidingswijze

Schil of schrap de wortels, of was ze tenminste grondig. Snijd de top eraf, en snijd ze in stukjes. Zet ze op met zoveel water dat ze een centimeter onder water staan. bouillonblokjes erbij. Was de pompoen, snijd hem doormidden en haal de zaden eruit. Snijd hem in stukjes. Schillen is niet nodig, de schil wordt zacht van het koken, bovendien pureer je hem nog. Doe de stukjes bij de wortel, en check dat alles vrijwel onder water staat. Haal de zaadjes uit het rode pepertje en snijd hem in heel dunne ringetjes, doe erbij. Schil het stukje gembergember en snipper dat. Ook erbij. Pel de knoflook, pers uit in de pan. Deksel erop, een kwartiertje laten koken. Ondertussen kun je de prei wassen en in ringetjes snijden. Als de wortel en de pompoen zacht zijn, pureer je ze. Prei erbij, maïs erbij, op een goede dikte maken door water toe te voegen naar smaak en behoefte. Nog een minuut of vijf goed laten doorkoken zodat de prei gaar wordt, en tot slot flink wat verse peper erbij.

1.13 Zuurkoolsoep

Het werd een pittig soepje, dit, maar wel erg lekker. Ik heb het recept in hoeveelheden voor drie hongerige eters.

Ingrediënten

200 gram aardappelen in blokjes
200 gram paprika in stukjes
100 gram gesnipperde ui
400 gram zuurkool
40 gram margarine of olie of boter

2 eetlepels tomatenpuree
 2 theelepels pittig paprikapoeder
 bouillonblokjes voor 1 liter bouillon
 zwarte peper, appel-diksap

Bereidingswijze

Maak de aardappel, de ui en de paprika schoon, en snijd ze in hapklare stukjes. Fruit ze in de margarine, met de tomatenpuree en het paprikapoeder. Voeg 1l water toe en de bouillonblokjes, en de zuurkool, en roer die goed los. Laat tenminste 20 minuten doorkoken, breng dan op smaak met versgemalen peper en ongeveer een theelepel appel-diksap.

Erbij

aten we brood met boter of tartex, en geraspte kaas om over de soep te doen. Door meer zoet paprikapoeder te gebruiken of juist meer chilipoeder kun je de soep milder of juist pittiger maken.

1.14 Oranjesoep

Deze soep heb ik ooit ontworpen bij gelegenheid van Koninginnedag, om mijn huisgenoten een beetje te pesten. Hij beviel zo goed dat ik hem vaker ben gaan maken, en ook vanavond stond hij op het menu, en viel hij goed in de smaak. Hier is het recept — ik betaalde 17 euro aan boodschappen, ik was een uur bezig met koken, en er aten 15 mensen van mee terwijl er zelfs nog wat over was.

Ingrediënten

1 kilo rode linzen
 6 groentebouillonblokjes
 2 pakjes passato di pomodoro (gezeefde tomaten)
 4 uien
 1 zak (biologische) winterwortels
 6 paprika's (geel, rood, groen)
 1 potje cajunkruiden (AH)
 2 blikjes maïs
 1 of 2 zakjes verse of diepvrieskoriander
 2 bruine broden met boter, en eventueel wat kaas erbij.

Bereidingswijze

Zet de linzen op (zónder steentjes!) met pak-em-beet 6 liter water, de gezeefde tomaten en de bouillonblokjes. Snipper de uien, en fruit ze met de cajunkruiden in wat olie. Snijd de wortel in stukjes (overlangs doormidden, bijvoorbeeld, en

dan de helften in twee of drie repen, die je dan weer in dobbelsteentjes van een halve centimeter snijdt.) Smoor de wortel met de uien mee. Snijd de paprika ook weer in kleine stukjes, en smoor ze ook mee. Gooi de groenten in de pan, inclusief de maïs, en laat nog even een minuut of tien doorkoken. Tot slot de vers gehakte koriander erdoor, of apart erbij in een kommetje.

1.15 Franse linzensoep

Ik dacht dat ik dit recept al lang op mijn blog had staan, maar dat is niet het geval: Franse linzensoep. (Nou ja, bijna niet. ?) Ik maakte dat maandag voor een persoon of zes, en mijn publiek was erg enthousiast. Ik haalde al mijn ingrediënten bij de groene winkel, behalve de bouillonblokjes (AH) en de mushroom soysauce (toko).

Ingrediënten

- 1 zakje berglinzen
- 3 bouillonblokjes
- 2 teentjes knoflook
- 3 dunne preitjes
- 3 uien
- 3 winterwortels of een vergelijkbare hoeveelheid waspeen
- 3 laurierblaadjes
- 6 jeneverbessen
- 1 blok rooktofu

Bereidingswijze

Was de linzen en check of er steentjes in zitten. Zet ze op met ruim water, de bouillonblokjes, de laurierblaadjes, de jeneverbessen, de gekneusde knoflook. Breng aan de kook, en laat zachtjes koken. Schil de wortels en snijd ze in kleine blokjes. Voeg ze toe aan de soep. Snipper de uien, en voeg ze toe. Snijd de prei in dunne ringetjes, was ze, en voeg ze toe. Snijd de rooktofu in dobbelsteentjes, bak ze met een flinke scheut mushroom soysauce of ketjap, en laat ze een beetje bruin bakken. Voeg ze toe. Na een uur koken is de soep zo'n beetje klaar. Haal de laurierblaadjes en de jeneverbessen eruit. Breng op smaak met zout en peper. Erbij: een grof roggebrood met geitenkaas en/of boter, en eventueel een salade van krulsla, tomaten en een vinaigrette van olijfolie en wijnazijn.

Ik kan me voorstellen dat een flinke scheut rode wijn bij het koken de smaak ten goede komt, maar dat had ik niet in huis. En in plaats van berglinzen kan je ook de wat gangbaarder groene linzen nemen, maar die zijn wat grover van smaak: ze hebben een harder velletje en een meliger smaak. De vleeseters kunnen natuurlijk ook plakjes rookworst in hun linzensoep gooien in plaats van rooktofu, maar het is toch best de moeite waard om de rooktofu eens te proberen.

1.16 Moniiqs koude komkommersoep met rivierkreeftjes

Deze is niet vegetarisch, maar wel erg lekker, dus voor speciale gelegenheden mag dat wel, vind ik. Ooit, lang geleden gepost door Moniiq in datzelfde nl.eeuwig.september waar ik het zo-even ook al over had, uitgeprobeerd en zorgvuldig bewaard, om 't bij warm weer snakkend uit de kast te trekken.

Ingrediënten

1 kippenbouillontablet
1 grote komkommer
 $\frac{1}{2}$ liter yoghurt
1 teentje knoflook
1 bosui
125 gram rivierkreeftjes (of half garnalen half rivierkreeftjes)
verse dille of koriander
evt. ijsblokjes

verder benodigd: een staafmixer

Bereidingswijze

1 deciliter water met kippenbouillontablet aan de kook brengen zodat het tablet oplost. Vuur uit. komkommer schillen (tip: met de kaasschaaf) en in lengte halveren. Met een theelepeltje de zaadjes eruit schrapen (mogen weggegooid of opgegeten of wat u maar wilt). Driekwart van de komkommer in stukken snijden en pureren (hierbij is een staafmixer handig), tesamen met de bouillon, de yoghurt en het teentje (of 2) knoflook. $1\frac{1}{2}$ deciliter koud water erdoor roeren. Wat peper erover malen en wat zout. Afdekken en in de koelkast zetten (een paar uur zeker). Vlak voor het diner de resterende komkommer in kleine blokjes snijden, de bosui in kleine plakjes en ringetjes. Schik de rivierkreeftjes en komkommerblokjes op twee borden of (als men buiten eet) in een kom. De soep erover doen, garneren met wat bosui en veel verse dille (of koriander — ace) erboven knippen. Eventueel een ijsblokje erin laten dobberen. Mmmmm!

Als je 't nou liever toch vegetarisch eet, dan zou je er in plaats van rivierkreeftjes ook reepjes gegrillde paprika in kunnen gooien, bedacht ik, toen ik het gisteren at. Dat is ook heel mooi, die witgroene soep met rode sliertjes erin, en de smaak gaat er volgens mij ook heel goed bij. Als je nou de yoghurt nog vervangt door yoghurt met wat limoensap, dan is 'ie ook nog veganistisch. Maar eerlijk gezegd vind ik yoghurt toch wel een heel ander spulletje dan yoghurt. Je kunt er ook heerlijke dingen mee maken, maar het is toch niet zonder meer inwisselbaar.

1.17 Courgettesoep

Deze courgettesoep aten we donderdag — buiten! Het was een succes, en er was vraag naar het recept, dus bij dezen. Erbij aten we een salade van krieltjes, avocado, en flink wat koriander en tuinkers, met een dressing van olijfolie, citroensap, zout en peper. Dat was lekker, maar brood bij de soep was ook lekker geweest, en een paar kruimige aardappelen meegekookt met de soep had 'm dan waarschijnlijk dik genoeg gemaakt om als maaltijdsoup te dienen. Dit recept is voor 4 à 5 personen. (Ik had althans de dubbele hoeveelheden, en dat was, met die salade, voldoende voor 10 personen.)

Ingrediënten

2 courgettes
 1 zakje verse dille
 3 teentjes knoflook
 2 à 3 (groente- of kruiden)bouillonblokjes
 (verse) peper
 evt. sojaroomb, geraspte kaas

Bereidingswijze

Was de courgettes, verwijder de uiteindes, en snijd ze in stukjes. Zet ze net onder water, en kook ze dan met de bouillonblokjes tot ze gaar zijn. Zet de staafmixer erop, en maak er een (niet ál te) gladde soep van. Was de dille en snijd 'm klein, pel de knoflook en pers 'm uit, en laat 't geheel nog een minuut of vijf, tien zachtjes doorkoken. Voeg peper toe, en leng 'm eventueel nog aan met wat water (en een bouillonblokje?), om er de juiste consistentie aan te geven.

1.18 Bruinebonensoep met shoarma-sojabrokjes

Maar het eten was heel gezellig, hoor, ondanks mijn opwinding over Israël. We aten bruinebonensoep met shoarmasojabrokjes, en dat was erg succesvol. Het recept bevatte oorspronkelijk shoarmavlees, maar dat eten mijn huisgenoten niet, en dus heb ik het vandaag verveganistiseerd. De oplossing vond ik in de sojabrokjes, en dat was een waar succes. sojabrokjes vind je bij de groene winkel, en je bereidt ze door ze even te laten wellen in kokend water. Dan laat je ze uitlekken, en vervolgens bak je ze in olie. Je voegt er flink wat shoarmakruiden aan toe, en een goeie scheut mushroom soy sauce uit de toko, of anders gewoon een scheut ketjap. Eventueel op het laatst nog een flinke kneep verse knoflook uit de knoflookpers. Goed rul bakken, dan proef je nauwelijks nog verschil met “echt” shoarmavlees.

Gooi er vervolgens een paar geschilde of geschrapte, en in dunne plakjes gesneden winterpenen bij, een paar in dunne ringen gesneden preien, wat reepjes paprika, een paar uitgelekte blikken bruine bonen, wat in stukken gesneden gepelde tomaten uit blik, en wat maïs. bouillonblokjes naar smaak. Even door

laten koken, en dan opdienen met stokbrood met kruidenboter. Mijn huisgenoten vonden het heel lekker.

Voor de luie monsters onder u: Albert Heyn verkoopt ook zakjes soepgroenten, dan is het helemaal een makkie. . .

1.19 Kerrie-bruinebonensoep

Nog 40 pagina's correcties doorvoeren (dat kan wel, als ik een beetje mijn best doe), en dan ga ik kerrie-bruinebonensoep maken. Receptje?

Ingrediënten

1 groot blik bruine bonen
2 dunne preien in ringetjes
2 gesnipperde uien
25 gram boter of margarine
4 eetlepels kerrie
1 à 2 bouillonblokjes
1 pakje rooktofu

Bereidingswijze

Smoor de ui en de prei samen met de kerrie in de boter, en laat het allemaal zacht worden. Open het blik bonen, en houd een paar eetlepels bonen achter. Bewerk de rest met de staafmixer, of gooi het door de passe-vite. (In het uiterste geval kun je ze ook prakken, maar da's wel een hoop werk. . .) Gooi de bonen en de puree bij de prei-met-uien, en doe er de een half bonenblik water bij, samen met de bouillonblokjes. Roer de bonenpuree los, en laat de soep warm worden, en dan nog een poosje pruttelen. Snijd de rooktofu in dobbelsteentjes, en bak ze langzaam in olie met een flinke scheut ketjap. Als de dobbelsteentjes een beetje krokant jasje hebben gekregen, gooi je ze bij de soep. brood erbij, eventueel nog een tomatensalade — klaar! Goedkoop, voedzaam, en heel erg lekker. Dubbele portie maken is ook nooit weg, want de dag erna is-ie nog lekkerder. De niet-vegetariërs kunnen natuurlijk ook plakjes rookworst door hun soep gooien.

1.20 Verhuizerssoep

Goed dan, dan geef ik het geheim prijs. Op voorwaarde dat het alléén gemaakt wordt door mensen die net verhuisd zijn. (En dan mag je dat “net” wat mij betreft best een beetje ruim interpreteren.) Dit is een recept voor zo'n 15 personen.

Ingrediënten

2 pompoenen
3 uien
2 dikke of 4 dunne winterwortels
2 stronkjes broccoli
1 rode en 1 gele paprika
1 blik maïs
6 (groente)bouillonblokjes
1 potje cajunkruiden
2 zakjes verse koriander

Bereidingswijze

Snijd de pompoenen doormidden met een groot, scherp mes, en verwijder de zaden, de steel, en de lelijke plekken van de schil. Snijd de rest van de pompoen in stukken, en doe er zoveel water bij dat de pompoen bijna onder staan. Doe er de bouillonblokjes bij, en kook ze tot ze zacht zijn. Fruit intussen in een apart pannetje de gesnipperde ui in een flinke scheut olijfolie, en voeg er dan ook de schoongemaakte en in plakjes gesneden winterwortels bij. Gooi er het potje cajunkruiden bij, en laat het geheel even op een zacht pitje verder garen. Maak nu met een staafmixer of een roerzeef de pompoen fijn, en doe er dan de ui met de wortel bij. Snijd de broccoli fijn, alsook de paprika, en doe ze erbij, en gooi er ook het blik maïs doorheen. Laat nog een kwartiertje doorkoken, zodat de broccoli gaar kan worden. Snijd tot slot de koriander fijn, en roer hem erdoorheen. Voeg er eventueel nog een flinke scheut water bij, als hij te dik of te zout is.

Overigens verkoopt Albert Heyn soms ook zakjes roerbakgroente met ongeveer deze ingrediënten — paprika, babymaïs, broccoli, wortel — maar daar zit ook bleekselderij door, en niet iedereen houdt daarvan.

Hoofdstuk 2

Hoofdgerechten

2.1 Vegetarische risotto met basilicum en boontjes

Nog eentje dan, dan ga ik weer andere verplichtingen afhandelen. Een recept voor vier personen.

Ingrediënten

3 tenen knoflook uit de knijper
1 eetlepel boter
350 gram risottorijst
1 liter groentebouillon of water
2,5 dl room
125 gram sperzieboontjes
125 gram verkruimelde roquefort
5 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
 $\frac{1}{2}$ bosje basilicum, gehakt

Bereidingswijze

Fruit de knoflook in de boter goudbruin. Voeg de rijst toe, en roer tot alle rijstkorrels bedekt zijn met een laagje boter. Giet er 3 dl bouillon of water bij, en kook dit tot de rijst al het vocht heeft opgenomen. Maak de boontjes schoon, en snijd ze in stukjes van een halve centimeter. Doe ze bij de rijst, en giet de resterende 7dl bouillon of water er in gedeelten bij. Laat alles onder af en toe roeren koken tot het vocht helemaal geabsorbeerd is. Voeg dan de room toe, en kook de rijst en de boontjes tot ze ‘al dente’ zijn. Roer de roquefort, de parmezaanse kaas en de basilicum door de risotto, en serveer hem direct.

2.2 Eggs Bombay

Nog een recept van Marie-José. Ik zit in de trein en ik handel achterstallige mails af, en deze zit er ook tussen. Het ziet er heerlijk uit, dus dat moest ik vanavond maar eens klaarmaken.

Het recept van de ‘eieren uit Bombay’ is niet authentiek. Het is afkomstig van een Engelse familie in Engeland die haar sporen in India heeft achtergelaten. Het gerecht is aan de westerse smaak aangepast. Dat is dan ook de reden dat het gerecht bij die Engelse familie vrijwel elke week op het menu wordt geplaatst. Het is een hoofdgerecht voor 4 personen.

Ingrediënten

500-600 gram vastkokende aardappelen
4 eetlepels zonnebloemolie
8 eieren, middelgroot
2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, rarfijn gehakt
1 eetlepel fijn geraspte verse gemberwortelgember
1 eetlepel pittige kerriepoeder (madras)
5 grote rijpe tomaten, ontveld, vruchtvlees in blokjes gesneden
1,25 dl. bulgaarse yoghurt
zout
witte peper uit de molen
1 eetlepel fijngesneden korianderblaadjes

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes van 3 mm. dikte. Leg de aardappelplakjes 20 minuten in ruim koud water. Maak de plakjes daarna stuk voor stuk droog met keukenpapier of een schone droge doek. Verhit een wok en laat de olie er even in rond walsen. Bak de aardappelplakjes er onder regelmatig omscheppen aan weerszijden goudbruin in. Neem ze met een schuimspaan uit de pan. Laat ze even boven de pan uitlekken. Houd de aardappelplakjes warm in de oven (110°C).

Kook de eieren in 10 minuten hard. Laat ze in koud water schrikken en schil ze direct.

Laat de uien 2 minuten in de resterende olie fruiten. Schep knoflook, kerriepoeder en gemberwortelgember er door en voeg zodra de geur van het kerriepoeder is vrij gekomen de tomatenblokjes toe. Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, zachtjes bakken tot het vruchtvlees van de tomaten uiteen is gevallen. Roer alles krachtig door. Voeg tijdens het roeren de yoghurt eetlepel voor eetlepel toe. Voeg naar smaak wat peper en zout toe. Schep er vervolgens de gebakken aardappelplakjes door. Laat alles, onder voortdurend omscheppen, door en door warm worden.

Presentatie

Doe alles over in een voorverwarmde schaal. Leg de schuin gehalveerde eieren er in een aantrekkelijk patroon op. Strooi de koriander erover. Eet er het brood van de Indiase of Pakistaanse bakker bij. Of eet het met licht geroosterde sneetjes ciabattabrood.

Via <http://koken.blog0.nl/?comments/348/19021>.

2.3 Citroenpasta met broccoli

Als ik Marie-José niet had, dan kreeg ik nooit meer nieuwe recepten. Deze ga ik vanavond uitproberen. En morgen, want het is een recept voor 2 porties.

Ingrediënten

400 gram broccoli
175 gram (boekweit)spaghetti
1 à 2 citroenen (biologisch, want ze worden geraspt)
50 gram parmezaanse kaas
1 dl crème fraîche
vers gemalen peper

Bereidingswijze

Kaas en citroenschil raspen op een fijne rasp. citroenen persen. broccoli in roosjes en de stronk schillen en in kleine stukjes snijden. broccoli in 5 à 10 minuten beetgaar stoven of stomen boven de spaghetti. Kaas, crème fraîche, peper en citroenrasp door de pasta roeren. Naar smaak citroensap toevoegen.

citroensap dat over blijft kunt u gebruiken voor het toetje. Vanillevla wordt heerlijk fris met citroensap. Of meng het sap met appelsap voor een fruitig aperitief.

(Bron: [http://www.odin.nl/nl/recept/showrecept.asp?id=1834&num=](http://www.odin.nl/nl/recept/showrecept.asp?id=1834&num=2)

2

2.4 Vegetarische foe jong hai

Dat ik deze nooit eerder heb opgeschreven is eigenlijk bizar, want het is een gegarandeerde klapper: snel, en hartstikke lekker. Een recept van mijn moeder, oorspronkelijk, afgezien dan van het idee om quorn te gebruiken. Zij maakte het met kip, en ik geef toe: dat is ook lekker. In plaats van kip of quorn kun je er ook roze garnalen bij doen. Dit is een recept voor drie personen.

Ingrediënten

1 bakje quorn (naturel, in stukjes) (175 gram)
een handvol worteltjes

1 doosje champignons
1 smal preitje
1 klein blikje erwten
6 eieren
1 flesje goedkope ketchup
2 teentjes knoflook
drie kopjes witte rijst
zout, peper, boter, slaolie

Bereidingswijze

Zet water op voor de rijst. Voeg de rijst toe wanneer het water kookt, en kook het volgens de gebruiksaanwijzing.

Pel en kneus de knoflookteentjes. Smelt een klontje boter in een steelpantje, doe er de knoflook bij, en voeg het flesje ketchup toe. Vul het flesje voor de helft met water, en voeg dat ook toe. Laat langzaam warm worden, laat pruttelen, en breng op smaak met peper en zout.

Maak de worteltjes schoon, en snijd ze in luciferhoutjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes. Snijd de prei in schuine ringetjes en was die (hardhandig, zodat ze een beetje uit elkaar gaan). Roerbak de ingrediënten samen in een wok of grote koekepan tot ze bijtgaar zijn, en tot eventueel loskomend vocht verdampt is. Giet de erwten af en voeg ze tot slot toe. Klop nu de eieren los met wat peper en zout, en giet ze bij de groenten. Roer de eieren door de groenten tot ze beginnen te stollen, en laat het dan nog een paar minuten gaar en vast worden.

Dien eventueel op met kroepoek. Eet smakelijk!

2.5 Sajoerboontjes

Ja hoor, af en toe trekken we ook gewoon een kant-en-klaar-pakketje uit de kast. Vandaag was dat de kruidenmix voor Sajoer-boontjes. Met rijst en een tomatensalade leverde dat een erg lekkere, en supersnelle maaltijd op. Dit is voldoende voor drie personen.

Ingrediënten

1 pakje “Sajoer-boontjes” van Conimex
500 gram verse of diepvriessperzieboontjes
1 bakje tahoe
ketjap manis
slaolie

Bereidingswijze

Zet water op voor rijst, en voeg de rijst toe wanneer het water kookt. Was, als dat nodig is, de sperziebonen, en breek ze in stukjes. Snijd de tahoe in

dobbelsteentjes. Verhit een paar eetlepels slaolie in een pan met dikke bodem, en doe er een flinke scheut ketjap bij. Bak de tahoe op matig vuur tot ze een beetje bruin beginnen te worden. Los ondertussen de sajoer-pasta op in 2dl kokend water. Voeg nu de sperziebonen bij de tahoe, en laat ze even meebakken. Voeg nu de sajoer-saus toe, roer hem voorzichtig door, en laat de boontjes in ongeveer 10 minuten gaar worden.

2.6 Yogurtlu kebab (of Iskender kebab)

Juist, zo was het. Yogurtlu kebab (of Iskender kebab, want het was, volgens de overlevering, het favoriet gerecht van Alexander de Grote), uit de tijd toen ik nog geregeld vlees at en in Duitsland woonde tegenover een Turks restaurantje. Het zal dan wel klaargemaakt zijn met schapenvlees, ofzo, maar volgens mij kun je dit ook heel prima klaarmaken met seitan, of met de grote maat sojabrokken. Ik probeer eens wat, op basis van mijn geheugen, en wat ik op het internet aan recepten vind. Laten we eens uitgaan van vier personen.

Ingrediënten

300 gram seitan, of 150 gram gedroogde sojabrokken
2 à 3 uien
1 blikje tomatenpuree
2 flinke vleestomaten
3 groene pepertjes
2 dl dikke Turkse yoghurt
2 teentjes knoflook
1 pide-brood (of een 'gewoon' Turks brood)
verse platte peterselie
100 gram boter
peper, zout

Bereidingswijze

Kook de seitan of de sojabrokken in een flink sterke bouillon, zodat ze een beetje smaak krijgen. Braad de seitan of de sojabrokken aan met de in partjes gesneden uien, en laat ze bruin worden. Haal de brokken en de ui eruit met een schuimspaan, en houd ze warm, bijvoorbeeld op een bord in de oven. Je zou ze zelfs even onder de grill kunnen zetten, want straks met de sauzen eroverheen is het lekker als sojabrokken en brood een beetje bros zijn. Zet de braadpan nog niet weg, die heb je zometeen nodig voor het brood. Doe de tomatenpuree, de gepelde, en in stukjes gesneden tomaat, en de ontpitte en in ringetjes gesneden pepertjes samen in een pan, en laat de pepertjes zacht worden. Breng op smaak met peper en zout. Pers in een aparte kom de knoflook uit boven de yoghurt, en roer er wat zout, peper en eventueel wat olijfolie door. Bak nu het in dubbelstenen gesneden brood in het overgebleven bakvocht. Leg nu

de sojabrokken-met-ui op een bord, leg er wat stukjes brood bij, schep er wat tomatensaus overheen, en een flinke lepel yoghurtsaus. Garneer met wat verse platte peterselie.

Geen aubergine, geen oven, dus. Geen garanties ook, want ik heb het nog niet zelf uitgeprobeerd. Overigens denk ik dat het met gebakken aubergine in plaats van seitan ook lekker zal zijn, maar ook dat heb ik nog niet uitgeprobeerd.

Bron:

<http://www.flickr.com/photos/binnur/48653370/>

2.7 Aubergine met yoghurt

Weer een recept van Marie-José. Het doet me denken aan een Turks gerecht met aubergine en yoghurt en brood dat ik ooit at, al moet dat dan nog even de oven in. Maar tot die tijd: aubergine met yoghurt. Het recept is voor twee personen, en volgens Marie-José is het erg lekker. Dat kan ik me helemaal voorstellen.

Ingrediënten

1 middelgrote aubergine in plakken
olie
1½ dl. yoghurt
1 theelepel citroensap
1 teen knoflook, uitgerst
½ theelepel chilipeper
zout en zwarte peper naar smaak

Garnering

olijfolie, plakjes tomaat en peterselie

Bereidingswijze

Bestrooi de plakken aubergine met zout en laat het bittere sap in 30 minuten wegtrekken. Spoel ze af en veeg de plakken droog. Bak ze in hete olie aan beide kanten licht-bruin. Schep ze uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier en afkoelen. Meng de yoghurt, knoflook, citroensap, chilipoeder en zout en peper. Maak in een schaal lagen aubergine en yoghurt en eindig met de yoghurt. Garneer met tomaat en peterselie en besprenkel eventueel met wat olijfolie.

Bron:

<http://www.odin.nl/nl/recept/showrecept.asp?id=1145\&num=2>

2.8 Pasta met kaas

En nu weer eens een nieuw recept, dacht ik donderdag, toen ik kookte voor bryk en Jan, die aan het klussen zijn in hun nieuwe huis. “Ik heb zin in pasta,” had Jan gezegd, “en kaas”. Dus vandaar een recept voor pasta met kaas. Met een soepje erbij was dit voldoende voor drie personen.

Het bijzondere aan dit gerecht is de kleurcombinatie: de gele pasta en de mango steken mooi af tegen de paarsbruine tint van de aubergine met de champignons en de sjalot. Voor de kleur kan je er voor het opdienen wat verse kervel, “platte” (Turkse) peterselie of koriander overheen strooien.

Ingrediënten

250 verse tagliatelle (“met ei”)
1 aubergine
1 à 2 sjalotjes
1 doosje champignons
1 ons gorgonzola
1 mango
1 à 2 dl kookroom
peper, zout

Bereidingswijze

Zet water op voor de tagliatelle (en alstublieft, spreek uit tallie-a-telle, niet tagli-a-telle, dat doen de Italianen ook niet. Het woord is verwant met het Franse woord *tailleur* — snijder). Was de aubergine, snijd hem in stukjes, en bestrooi hem ruim met zout. Laat vijf minuten staan, en spoel dan af. Laat aflekkelen in een vergiet. Snipper ondertussen de sjalot, en smoor 'm in een beetje olie. Voeg er de in stukjes gesneden champignons bij, en bak ze aan. Voeg nu de aubergine toe, doe een deksel op de pan, en laat het geheel vijf minuten op getemperd vuur “zweten”. Zodra je het deksel op de pan hebt gelegd, kun je de pasta in het hete water gooien. Snijd of brokkel de kaas alvast, schil de mango, en snijd hem zoveel mogelijk in blokjes. Voeg nu zoveel kookroom toe als nodig is om er een mooie saus van te maken. Vuur uit, dan de kaas erbij, en tot slot de mango. Nog even goed doorroeren zodat de kaas smelt en de mango de gelegenheid heeft om warm te worden.

Bron: <http://www.csdm.qc.ca/petite-bourgogne/vocabulaire/alimentation.htm>

2.9 Pittige visschotel

Ik ben geen heel strikte vegetariër, af en toe eet ik wel vlees, en bij tijd en wijle glipt er ook wel een visje doorheen. Vanavond maakte ik een pittige visschotel, en die is wel de moeite van het opschrijven waard.

Ingrediënten

1 moot kabeljauwfilet (diepvries)
 2 mootjes zalmfilet (diepvries)
 1 bakje garnalen
 1 rode paprika
 2 dunne preitjes
 1 courgette
 1 rood pepertje
 1 koffielepel cajunkruiden
 1 teentje knoflook
 het sap van $\frac{1}{2}$ citroen

Erbij

Nieuwe aardappeltjes uit de oven met marjolein en zout, of ovenfrietten, of stokbrood; met een aioli-sausje van twee á drie eetlepels mayonaisse, twee teentjes knoflook en het sap van $\frac{1}{2}$ citroen.

Bereidingswijze

Snijd de vismotten voorzichtig in stukken. Laat ze ontdooien en bak ze aan in olie (of laat ze niet ontdooien en vind het niet erg dat ze een beetje uit elkaar vallen). Voeg de cajunkruiden toe, de ontpitte en in ragfijne reepjes gesneden rode peper, de uitgeperste teentjes knoflook en bak die mee. Voeg vervolgens de gewassen en in stukjes gesneden paprika toe, de gewassen en in stukjes gesneden courgette, en de prei, gewassen en in stukjes van ongeveer 1 cm gesneden. Laat vijf minuten smoren op hoog vuur, zodat de groente gaat ‘zweten’, en zet dan het deksel een beetje scheef op de pan, zodat het vocht kan verdampen.

2.10 Spitskool op zijn Marokkaans

Klaargemaakt, gisteren voor drie personen. Snel, simpel en lekker. “Mag ik het recept?” vroeg S., en dat mag. Bij dezen.

Ingrediënten

1 klein spitskooltje
 1 bakje (vega) gehakt
 2 appels
 1 handje rozijnen
 1 handje pijnboompitten
 1 bouillonblokje
 1 à 2 volle koffielepels kerriepoeder
 1 theelepel gemberpoeder (djahé)
 $\frac{1}{2}$ theelepel chilipoeder

$\frac{1}{2}$ theelepel kruidnagelpoeder
 $\frac{1}{2}$ theelepel gemalen komijn (djinten)
Versgemalen peper

Erbij

Rijst, of couscous

Bereidingswijze

Zet heet water op voor de rijst of de couscous en bereid deze. (Lastig om dat te timen, maar rijst blijft wel warm, dus hoe eerder je dat klaar hebt, hoe beter. De rest kost hooguit een half uur.) Rooster de pijnboompitten in een pan met een dikke bodem tot ze goudbruin zijn. Doe het gehakt erbij, en bak het aan. Specerijen erbij, rozijnen erbij, appels schillen, in blokjes snijden en ook erbij doen. Omroeren. Verwijder de lelijke bladen van de spitskool, en snijd hem in dunne reepjes. Ook in de pan. Beetje omroeren, beetje laten smoren, bouillonblokje erbij kruimelen, en dan een kopje water. Goed omroeren, deksel erop, vuur matigen, en dan een kwartiertje laten stoven.

2.11 Bitterzoete krieltjes

Gisteren voor mezelf gekookt, voor twee dagen. Improvisatie, maar het pakte goed uit, ik houd wel van de combinatie van bitter en zoet. Let op, het ging zo.

Ingrediënten

1 zakje krieltjes
1 pakje quorn, naturel, in dobbelsteentjes
3 stronkjes witlof
 $\frac{1}{2}$ potje halfgedroogde tomaatjes op olie
currysaus (of ketchup)

Bereidingswijze

Snijd de grote krieltjes doormidden, en bak ze bijna gaar in een hapjespan. (Dat kan in de olie van de tomaatjes.) Doe er dan de quorn bij, en bak die mee. Snijd vervolgens de tomaatjes doormidden, en doe ze erbij. De witlof maak je schoon, en je snijd hem in “plakken”, zodat je dunne reepjes witlof krijgt. Haal de harde kern eruit, als die erin zit. Ook even mee-roerbakken. Tot slot naar smaak een scheutje currysaus erbij. Laat nog een paar minuten doorwarmen, en dien dan op. Geef er eventueel wat broccoli bij.

2.12 Mexicaanse wraps

Ja, dat jullie niet denken dat ik nooit meer kook — zaterdag nog, voor acht mensen. Razendsnel klaar, en enorm lekker.

Ingrediënten

Bonenprut

3 blikken bruine bonen
 1 grote ui, grof gesnipperd
 2 rode paprika's, gewassen en in stukjes gesneden
 2 teentjes knoflook uit de pers
 2 theelepels marjolein
 1 theelepel rozemarijn
 2 theelepels cacao
 3 theelepels paprikapoeder (mild)
 1 theelepel piment

Guacamole

4 avocado's, gepeld, fijngeprakt
 het sap van 1 limoen
 3 teentjes knoflook uit de pers
 zout, peper

tomatensalade (geïnspireerd op Sigrids tomatensalade)

1 kilo tomaten, gewassen en in stukjes gesneden
 1 grote ui, fijn gesnipperd
 1 bosje koriander, fijngehakt
 het sap van 1 citroen
 $\frac{1}{2}$ theelepel (!) zout, olijfolie

Verder:

3 pakjes van 8 bloemtortilla's
 1 krop ijsbergsla, gesnipperd
 1 potje fijngesneden jalapeños (optioneel)
 1 bosje fijngehakte koriander (optioneel)
 1 zakje geraspte kaas (optioneel)
 1 kuipje zure room (optioneel)

Bereidingswijze

Guacamole en tomatensalade spreken voor zich, en ook het snijden van de ijsbergsla is niet zo ingewikkeld. De tortilla's leg je in een brede pan, die je nu alvast op een laag vuur zet met een plaatje eronder. Na een minuut of tien de stapel even omdraaien. Dan de bonenprut, dat is wat ingewikkelder. Dat gaat zo.

Laat de ui en de paprika op laag vuur zacht worden in een scheutje olijfolie. Draai ondertussen de blikken bonen open. Eentje giet je af, eentje niet. Doe de natte bonen en de uitgelekte bonen samen in een pan, en bewerk ze kort met de staafmixer tot je een grove brei hebt. Het derde blik laat je ook uitlekken, en die gaat er ook bij. Voeg nu de knoflook bij de uien en de paprika, en de rest van de kruiden en specerijen. Even een beetje mee laten garen, maar niet laten aanbakken. Doe er nu de bonenprut bij. Goed roeren, en goed laten doorwarmen. Breng op smaak met zout, peper, en eventueel nog wat gedroogde peterselie.

Je bereidt de wraps door een handje ijsbergsla in een tortilla te leggen, daarop een paar lepels bonenprut, guacamole, tomatensalade, eventueel nog wat koriander, jalapeños, zure room, geraspte kaas. Dichtvouwen en stukjes ervan snijden, of oprollen en onder veel morsen uit de hand eten. Mmmmm!!

2.13 Marokkaanse Groentepaëlla

Deze lijkt wel een beetje op mijn eigen recept voor vegetarische paëlla, behalve dat Marokkaanse, dan. In elk geval ziet het er uit als een erg lekker recept. Dank je wel, Marie-José!

Ingrediënten

Voor 4 personen:

1 eetlepel olijfolie
 1 ui, gesnipperd
 2 teentjes knoflook, geperst
 1 rode peper, fijngehakt
 675 gram groente in blokjes (bijv. courgette, paprika, paddestoelen, erwten, bonen, wortel)
 225 gram langkorrelige rijst
 2 eetlepel verse koriander, gehakt
 1 eetlepel tomatenpuree
 1 eetlepel citroensap
 1 theelepel komijn
 1 theelepel paprikapoeder
 $\frac{1}{2}$ theelepel kurkuma
 9 dl groentebouillon
 zwarte peper
 partjes citroen
 zwarte olijven, gehalveerd
 kerstomaatjes, gehalveerd
 verse peterselie, gehakt

Bereidingswijze

Verhit de olie in een grote pan en bak ui, knoflook en rode peper tot ze zacht zijn. Voeg alle groenten, rijst, koriander, tomatenpuree, citroensap, komijn, paprikapoeder, kurkuma en groentebouillon toe en breng het geheel op smaak met zwarte peper. Roer goed en breng alles aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat alles zachtjes pruttelen totdat het vocht is opgenomen door de rijst. Vergeet niet af en toe te roeren. Serveer de paëlla op warme borden en garneer met de partjes citroen, olijven, tomaten en peterselie. Geef er een groene salade en warm brood bij.

Bron: Leven 4, 2005. Uit: A Vegan Taste of North Africa (http://www.vegetariers.nl/voeding_recepten_details.asp?reid=26)

2.14 Pasta diavolo

Weer een spannend nieuw recept van Marie-José: spaghetti met zongedroogde tomaten. “Superlekker en simpel!”, schrijft ze, en dat geloof ik meteen. Voor 4 personen.

Ingrediënten

400 g spaghetti
4 eetlepels olijfolie
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 gesnipperd chilipepertje
1 bosje basilicum
1 pakje rucola
16 zongedroogde tomaten
zout, peper en parmezaan naar smaak

Bereidingswijze

Bak de knoflook en het pepertje eventjes aan in olie, zonder te laten kleuren. Roer er de gesnipperde basilicum, rucola en tomaatjes door. Vermeng met de al dente gekookte pasta en dien onmiddellijk op.

2.15 Vegetarische goulash

Zondag ga ik weer eens koken voor mijn huisgenoten. Omdat ik per ongeluk de zak sojabrokken heb meegebracht die ik in Groningen had gekocht, ga ik maar eens proberen of ik daar geen goulash van kan maken. Vegetarisch, ja. Ik heb een recept gevonden dat er wel lekker uitziet, met ui en paprika en karwijzaad. Maar dit recept wil dat je er vlees in gooit, dus dat ga ik nu maar eens ombouwen. Je hoort nog of het wat wordt. Onderstaand recept is voor vier personen.

Ingrediënten

150 gram sojabrokjes
60 gram margarine of olie
4 uien
1 groene en 1 rode paprika
1 liter groentebouillon
1 eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel bloem
2 teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree
750 gram aardappelen
een snufje tijm
 $\frac{1}{2}$ eetlepel karwijzaad
enkele druppels worcestershiresaus
peper, zout

Eventueel erbij

1 bekertje zure room.

Bereidingswijze

Kook de sojabrokjes 10 minuten in bouillon, laat ze uitlekken en bak ze dan in het vet bruin. Doe de brokjes daarna over in een grote braadpan en bak in het achtergebleven vet de in ringen gesneden uien en paprika's even aan. Voeg de ui en paprika dan aan de brokjes toe en zet de braadpan op een laag pitje. Roer het paprikapoeder, de bloem, peper en zout, de tijm en de uitgeperste knoflook goed door de brokjes en voeg er dan geleidelijk de koude bouillon, het karwijzaad en de tomatenpuree bij. Roer de goulash regelmatig en laat hem tenminste 2 uur op laag vuur pruttelen. Voeg er dan de geskilde en in vieren gesneden aardappelen aan toe en laat deze ook gaar worden. Breng de goulash op smaak met een paar druppels worcestershiresaus. Eventueel opdienen met een beetje zure room.

Spannend, nietwaar? Om het nou echt Hongaars te maken moet je er geloof ik ook nog een koolsalade bij eten. Misschien doe ik dat wel — de kool ragfijn snijden, en dan appels en rozijn erbij. Hm. Weet niet of dat lekker is. witlofsalade, misschien? We zien het wel.

Naschrift:

Het was een groot succes. Vooral de smaak van het karwijzaad maakte het bijzonder: een licht bitter smaakje, maar vooral heel geurig. Een paar tips.

Als je sojabrokjes gebruikt en geen runderlappen zoals in het oorspronkelijke recept, dan verdient het de aanbeveling om eerst de uien en de paprika uit te bakken in de boter of de olie, en dan pas de sojabrokjes, want de sojabrokjes absorberen al het vet, terwijl de uien en de paprika vocht afstaan. Uien en paprika eruit, brokjes erin, goed aanbakken en dan weer de ui en paprika erbij.

Tweede tip: neem grove sojabrokjes en geen fijne, anders gaat het wel erg op chili con carne lijken. Het is wel lekker als de saus wat bite heeft.

Derde tip: erbij gaf ik gekookte witte kool met zout en een heel klein beetje karwijzaad erdoorheen. Heel dun gesneden, vijftien minuten gekookt in de hogedrukpan. Dat smaakte er uitstekend bij.

Vierde tip: omdat de saus nogal gemakkelijk aanbrandt, is het een goed idee om de aardappelen even voor te koken. Niet te lang, maar lang genoeg om alleen nog maar te hoeven nagaren in een pan die op laag vuur moet blijven staan.

En tot slot de vijfde tip: de zure room / crème fraîche ging in een noodtempo op, want dat smaakte er heel goed bij. Dus als ik dubbele hoeveelheden had gehad, was dat ook welkom geweest.

2.16 Bitter, zoet en zout

Nu ik alleen voor mezelf kook, en ook nog zo light mogelijk, moet ik heel andere gerechten verzinnen. Vanavond had ik zin in aardappels en witlof, maar dan niet met vlees of kaas. Roerbakken, dacht ik toen. Met winterwortel. Maar dat is te vlak. bloemkool met gedroogde tomaatjes heb ik wel eens eerder klaargemaakt, dus met witlof ging het vast ook goed. Eiwit erbij? quorn. En dan nog iets om er een gerecht van te maken. Teriyaki-roerbaksaus, vond ik bij Albert Heyn, en toen vond ik er ook nog een bakje taugé bij. Klaar. En het bleek nog lekker te zijn ook. Dus zo ging het — twee porties:

Ingrediënten

aardappelen naar behoefte
 1 bakje quorn
 $\frac{1}{2}$ winterwortel
 $\frac{1}{2}$ zakje gedroogde tomaatjes
 8 eetlepels teriyaki-roerbaksaus
 1 stronk witlof
 1 klein bakje taugé
 3 koffielepels olie
 zout

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en zet ze op met zout naar smaak. Verhit de olie, en bak de quorn. Snijd ondertussen de winterwortel in dunne plakjes, en bak ze mee. Snijd de gedroogde tomaat in reepjes, en voeg ze toe. Voeg dan de teriyaki-roerbaksaus toe, en roer alles goed door elkaar, want nu moet de wortel gaar worden en daar heb je wat vocht voor nodig. Snijd nu de witlof in dunne “plakken”, en voeg ’m toe. Tot slot de taugé toevoegen. Nog even doorbakken, en dan: klaar! Aardappeltjes op een bord, roerbaksel eroverheen, eten!

Even de points uitrekenen. De groente levert geen punten op. Wel: de quorn (3 points), de roerbaksaus (2 points), de olie (3 points) en de aardappelen. Per persoon 2 points voor wat ze dan 'een vrije portie' noemen: zoveel aardappelen als je lekker vindt. Dus dat is 8 points voor het roerbakgedeelte, en 2 per portie voor de aardappelen, dus 6 points per persoon per maaltijd.

Bepaald niet slecht, als je bedenkt dat een portie gegrilde makreel 14 points is, biefstuk met saus en frieten 17, een Pizza Tre Formaggi 18, en een zak M&M's crispy family maar liefst 20,5 points. Daarmee heeft iemand van 90 kilo in één klap al zijn points versnoept. In mijn maaltijd zitten minder points dan in een Magnum.

2.17 Quorn à l'orange

Vanavond een receptje klaargemaakt dat ik oorspronkelijk klaarmaakte met kipfilet, maar met quorn gaat het ook uitstekend. We aten hier met 11 personen van, en als ik er nog een zakje krieltjes bij had gedaan, dan was het zeker genoeg geweest. Nu misschien ook wel, maar het ging wel érg gretig op.

Ingrediënten

4 x 600 gram krieltjes
3 bakjes quorn
3 doosjes champignons
4 uien
4 flinke stronken broccoli
1 potje oud-hollandse grove (milde!) mosterd
1 liter sinasappelsap
 $\frac{1}{2}$ kopje maïzena (of meer, als je de saus dikker wilt hebben)
bouillonblokjes

Bereidingswijze

Dep de krieltjes droog, en doe ze in een ovenschaal. Sprenkel er wat (olijf)olie overheen, en schud ze goed om, zodat ze allemaal een beetje met olie bedekt zijn. Strooi er wat zout over, en bak ze nu drie kwartier op circa 200°C.

Snijd de broccoli in stukjes, en zet ze klaar met een bodempje water.

Snipper de uien, maak de champignons schoon en snijd ze in kwarten. Bak de quorn een beetje aan. Voeg er de uien aan toe, en laat die een minuut of vijf meebakken. Zet nu de broccoli op, met een deksel erop, zodat de boel gaarstoomt. Dat duurt een minuut of tien. Voeg vervolgens de champignons toe, en schep de boel goed om. Voeg nu het potje mosterd toe. Meng de maïzena met een flinke scheut sinasappelsap, en roer het goed los. Als de champignons vocht beginnen los te laten roer je de pan nog een keer goed om, en je voegt er nu de maïzena aan toe. Nog een scheut sinasappelsap in het kommetje, ook

erbij. Goed roeren, en goed heet laten worden. Dan de rest van het sap erbij, en op smaak maken met bouillonpoeder.

Ik had hulp bij het snijden van de champignons, maar al met al was ik binnen een uur klaar. Snel, dus, en erg lekker.

2.18 De zomerse groentecurry

Ik zou nog het recept geven van de zomerse groentecurry, en ik moet even goed nadenken hoe die ook alweer was. Worteltjes zaten erin, en bloemkool, en courgette, geloof ik, en ui, en kikkererwten (leuk, de Duitse term ervoor: kichererbsen — giechelerwten), een rode paprika, vermoedelijk. En oja, tahoe, en flink wat Pataks milde currypasta. Ik roep maar wat.

Ingrediënten

2 doosjes tofu in dobbelsteentjes
 2 à 3 gesnipperde uien
 handvol geschrapte worteltjes in stukjes
 $\frac{1}{2}$ zak sperzieboontjes uit de diepvries
 1 bloemkool in roosjes
 1 à 2 potjes/blikjes kikkererwten
 1 courgette in stukjes
 1 rode paprika in stukjes
 1/3 potje milde currypasta¹

Bereidingswijze

Bak de tofu-blokjes in een flinke scheut zonnebloemolie tot ze een beetje krokant zijn. Laat de gesnipperde ui vervolgens glazig worden, en voeg er dan de wortel, de bloemkool en de sperzieboontjes aan toe. Deksel erop, op matig vuur een kwartiertje goed laten zweten. Dan de currypasta erdoorheen roeren, en dan de rest van de groente erbij. Eventueel een scheutje water erbij zodat het geheel nog een kwartier goed kan doorwarmen. opdienen met rijst en komkommer-raita.

2.19 Spinazie op z'n Indiaas

Een recept, had ik nog beloofd. U zit hier al weken te wachten op een nieuw recept, en er komt maar niets. Nu, hier is het. Zelf uitgeprobeerd en goed bevonden. Het was weer tijd voor Pataks milde curry paste, of nee, eigenlijk had ik vooral zin in spinazie met kardamom. Kardamom komt in een klein soort zaaddoosjes, waar, als je ze openpeutert, zaden uitkomen ter grootte van een speldenknop. Die zaden moet je dan eigenlijk nog even kneuzen met een

¹Voor de Thaise variant vervang je de Indiase currypasta door een half potje Thaise groene currypasta, en je voegt er kokosmelk en verse koriander aan toe. In plaats van tahoe voeg je er cashewnoten aan toe. Ook erg lekker.

vijzel, of de bolle kant van een lepel, opdat ze hun smaak optimaal afgeven. Dit vooraf. Laat ik overzichtelijk blijven, en beginnen met de ingrediënten. Dit maakte ik klaar voor twee personen, en dat was net een beetje te veel, dus er had waarschijnlijk nog best een derde persoon mee kunnen eten, als die niet al te hongerig was.

Ingrediënten

een paar eetlepels Pataks milde currypasta
1 pak diepvriesspinazie (zonder crème)
5 kardamomzaaddoosjes (gepeld en geplet)
1 blikje gepelde tomaten in blokjes
1 bakje tofu (naturel)
500 gram gekookte aardappelen
zout, peper

Bereidingswijze

Zet de spinazie samen met de tomaat en de kardamom in een pannetje op een laag vuur, zodat hij ontdooit zonder te verbranden. Een iets hoger vuur en geregeld roeren is nog beter. Snijd de tofu in dobbelsteentjes, en bak ze in wat olie, met een of twee eetlepels currypasta. De tofu moet wel garen, maar niet echt krokant bakken. Snijd de aardappels in stukjes. Als de spinazie heet is, en de tofu gaar, dan gooi je alle ingrediënten bij elkaar, en laat je het nog een poosje doorsudderen met, naar smaak, nog een paar eetlepels currypasta, zout, peper, en eventueel een bouillonblokje.

De echte fan heeft overigens al lang gezien dat het plaatje bij dit bericht gerecycled is van een gerecht uit de vroege historie van dit blog. Hopelijk heb je het potje niet al die tijd bewaard. . .

2.20 Hete bliksem

Zo af en toe duikt er in mijn geheugen een gerecht op dat mijn moeder placht te maken. Nog, waarschijnlijk, maar dat maak ik niet meer zo geregeld mee. “Als ik jouw moeder eens ontmoet,” zei Sigrid, “dan ga ik haar eens complimenteren met al die lekkere dingen die ze je geleerd heeft.” Eerder schreef ik al haar recepten op van bruine-bonensoep, bigos en worstjes met maïs en paprika; gisteren maakte ik Hete Bliksem. Mijn moeder maakte het met gehakt, als ik het me goed herinner, en je kunt er ongetwijfeld ook vegetarisch gehakt bij rul braden, maar ik beperkte me gisterenavond tot wat geraspte kaas over de zuurkoolstampot. We hebben over het algemeen al een erg eiwitrijk diët, dus een dagje weinig eiwitten kan niet zo veel kwaad. Deze hoeveelheden waren bedoeld voor twee personen, maar er was nog best een boel zuurkoolstampot over, dus met een extra appel en een extra ui had er gemakkelijk nog iemand mee kunnen eten.

Ingrediënten

1 zakje zuurkool
1 kilo kruimige aardappelen
1 bouillonblokje
2 moesappels
2 uien
peper, zout, kruidnagelpoeder
boter/olie

Bereidingswijze

Schil de aardappelen, was ze, en zet ze op met zoveel water dat ze met hun neuzen boven water komen, doe er een bouillonblokje bij, en leg de zuurkool er bovenop. Stamp het geheel tot een stampot als de aardappeltjes goed gaar zijn. Schil ondertussen de appels in een lange sliert af, en snijd ze in tamelijk dikke ronde plakken. Verwijder dan pas het klokhuis. Pel de uien, en snijd die ook in plakken. Peuter de plakken los, in ringen.

Verwarm nu de boter en/of het vet in een grote platte koekenpan, en leg er eerst de uienringen in. Braad ze voorzichtig, tot ze glazig beginnen te worden. Schuif ze dan een beetje aan de kant, en leg er de appelringen bij. Besprenkel ze met een flinke snuf kruidnagelpoeder, en wat versgemalen peper. Een minuut of vijf laten bakken, zodat ze een beetje bruin worden, ondertussen even keren. Dat keren moet je best snel doen, anders is de appel te gaar en te moesachtig, dus je kunt ze het beste een beetje snel aanbakken, en dan later nog even laten garen op wat lager vuur.

Leg tot slot de appels en uien op de zuurkoolstampot. Jummm!

2.21 Hollandse couscous

De groentecurry van vanavond had nog het meeste weg van een Hollandse couscous. Ik was de biologische winkel ingegaan met een vaag plan van pompoen en wortel enzo. Maar toen ik daar eenmaal stond, leefde ik me na de pompoen en de winterpeen helemaal uit op de pastinaak, de aardpeer, de bloemkool en de broccoli. Ik kocht er nog twee zakken gierst bij, een blikje kikkererwten en een paar zakken diepvriessperziebonen. Daar kon ik wel wat mee, leek me zo. Dat was ook zo. We hadden nog een paar sjalotjes, en wat bouillonblokjes, en we hadden nog wat potjes specerijen staan. shoarmakruiden, cajunkruiden, chilipoeder. Helemaal geslaagd was het niet, want ik had een andere volgorde moeten aanhouden, maar de combinatie was goed. Dit was voldoende voor 15 mensen, en ik was binnen anderhalf uur klaar.

Ingrediënten

2 oranje pompoenen (biologisch, dan kan je de schil meekoken)
2 stevige winterwortels

6 sjalotjes of 4 uien
2 zakken diepvriessperziebonen, gebroken
1 pastinaak
2 aardperen
3 stronkjes broccoli
1 zakje bloemkoolroosjes
1 potje kikkererwten
1 zakje verse koriander
4 groentebouillonblokjes
1½ kilo gierst

Bereidingswijze

Kook de gierst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak de sjalotjes of de uien schoon, en snipper ze. Fruit ze voorzichtig aan in een flinke scheut (olijf)olie. Schil de wortels, en snijd ze in kleine stukjes. Fruit ze even mee. Schrob de pompoen goed schoon. Snijd hem in parten, en verwijder de zaden. Snijd de pompoen nu in hapklare brokken. Doe ze bij de sjalot/ui. Zachtjes mee laten sudderen, maar niet aan laten branden. Dit is het moment om de kruiden toe te voegen. Een theelepeltje chilipoeder, een paar theelepels shoarmakruiden, en nog een beetje cajunkruiden, en wat zout. Goed doorroeren. Voeg nu een flinke scheut water toe, en de bouillonblokjes, en leg er een deksel op. Laat aan de kook komen, en laat een poosje garen. Nu volgen de pastinaak, geschild en in blokjes gesneden, de aardperen, dito, en de bloemkool en de broccoli in kleine roosjes. Dan de kikkererwten en de sperziebonen erbij, het deksel erop, en nog een minuut of vijf laten garen, tot de groente mooi gaat kleuren, en gaar is. Breng eventueel op smaak met nog wat zout, of nog wat kruiden. Roer er tot slot de fijngehakte koriander doorheen.

2.22 Harissaballetjes met maïs en paprika

Weer een recept van mijn moeder, net als de bruinebonensoep en de bigos. Zij maakte het met verse worst, ik maak het met vegetarische harissaballetjes van de groene winkel. Dit zijn ingrediënten bedoeld voor twee personen, maar het zou me niet verbazen als er nog wel een derde kan mee-eten.

Ingrediënten

180 gram harissaballetjes
1 flinke rode paprika
1 blik gepelde tomaten in stukjes
2 uitjes
1 potje maïs
6 flinke piepers
papriapoeder / milde chilipoeder

Bereidingswijze

Schil de aardappeltjes, snijd ze in stukken en kook ze. Als je dat lekker vindt, kun je er natuurlijk ook puree van maken, maar nodig is dat niet. Snipper de ui en snijd de paprika in reepjes. Bak ze op een laag vuurtje glazig. Bak de harissaballetjes mee, en laat ze goed gaar worden. Voeg er dan de stukjes tomaat bij, en het potje maïs, en laat dat allemaal goed warm worden. Breng op smaak met peper, zout, paprikapoeder en/of chilipoeder.

2.23 Couscous

Wat ook een heel geslaagd recept was, was de couscous die ik vorige week maakte. Onthouden, want dat wil ik nog wel eens maken. Dit keer kookte ik voor 15 mensen.

Ingrediënten

1½ kilo couscous (1 ons per persoon)
 2 groentebouillonblokjes
 4 gepelde teentjes knoflook
 4 blikken gepelde tomaten in stukjes
 3 rode paprika's in stukjes
 2 stronkjes broccoli in stukjes
 1 kilo wortels in plakjes
 2 courgettes in stukjes
 2 ons zwarte olijven zonder pit
 4 uien in halve ringen
 2 blikken kikkererwten
 gembersiroop
 zout
 olijfolie
In afnemende hoeveelheid:
 1 eetlepel paprikapoeder
 1 eetlepel mild chilipoeder
 1 theelepel kaneel
 ½ theelepel gember
 een snuf piment
 een snufje nootmustkaat
 een snufje gemalen anijs
 een snufje kruidnagel

Bereidingswijze

Zet flink wat water op voor de couscous. Fruit de ui in olijfolie. Voeg de paprika toe, en pers de knoflook uit, en doe er vervolgens de specerijen bij. Laat voorzichtig garen, zonder aanbakken. Voeg de gepelde tomaten toe. Voeg

dan beetje bij beetje, terwijl je aan het snijden bent de wortel toe, de broccoli, de courgette, de zwarte olijven en de kikkererwten. Laat goed doorgaren, en voeg er eventueel nog meer specerijen aan toe. Doe de couscous in een schaal, en giet er olijfolie overheen. Wrijf de korrels tussen je handen, zodat ze allemaal een beetje met olie bedekt raken. Dat voorkomt klonteren. Los twee bouillonblokjes op een een kop kokend water, en giet dat over de couscous, en giet vervolgens onder goed roeren en omscheppen zoveel kokend water over de couscous dat de korrels allemaal goed vochtig zijn, maar niet papperig. Je kunt altijd nog water toevoegen, per slot. Laat de couscous 10 minuten weken.

We aten de couscous met zelfgemaakte tofuburgers, en hoewel ze lekker waren, heb ik er niet het recept van, want die maakte Mark. Ik ga er zelf ook nog wel eens mee experimenteren.

2.24 Risotto

Vanavond kookte ik voor Jeroen en voor Kim en dus indirect ook voor Doutsje. Ik maakte een courgettesoepje met dille en room (maar geen knoflook), als hoofdgerecht een spinazierisotto met champignons en tomaat, en als toetje kaneeljes met gesmoorde appeltjes. Dat was goed gelukt. Hier het recept van de risotto.

Ingrediënten

- 2 doosjes (kastanje)champignons
- 1 pak risottorijst (400 gram)
- 2 bouillonblokjes
- 1 blik gepelde tomaten in blokjes
- 1 pak diepvriesspinazie (400 gram)
- 1 zakje geraspte kaas
- verse peper

Bereidingswijze

Laat de spinazie ontdooien. Maak de champignons schoon, en laat ze een paar minuten zweten in een afgedekte braadpan met een scheutje olijfolie of een klontje boter. Niet zozeer bruin laten bakken, als wel laten zweten. Haal ze uit de pan. Doe nu een nieuw scheutje olijfolie in de pan, en doe er de rijst bij. Laat de rijst glazig worden, en doe er dan 1 liter (kokend) water met 2 bouillonblokjes bij. Breng opnieuw aan de kook, en doe er na vijf minuten de tomaten bij. Opnieuw aan de kook brengen. Na weer vijf minuten de spinazie toevoegen. Op hoog vuur en onder af en toe roeren laten koken tot het vocht grotendeels verdampt is, maar de risotto moet wel een beetje smeug blijven. Tot slot de champignons toevoegen, en nog even mee laten warmen. Verse peper toevoegen, en dan opdienen met geraspte kaas.

Dragon erdoor was ook lekker geweest, bedachten we achteraf, en voor mensen die geen borstvoeding geven is een uitje erdoor, of een teentje knoflook, ook lekker, maar nodig is dat niet, dit is al een heel geurig, smakelijk gerecht.

2.25 Verdure grigliate

Gisteren probeerde ik de nieuwe grillpan uit die ik van mijn moeder had gekregen. Ik had flink wat paprika, courgette en aubergine ingeslagen, en dat werd erg lekker. Goed, de paprika doe ik volgende keer weer gewoon in de oven, dat is wel zo gemakkelijk, maar de courgette en de aubergine wonnen bepaald aan smaak, op deze manier. Receptjes, dus. Dit was voldoende voor 10 personen, maar gezien de gretigheid waarmee de aubergine op ging, had ik er nog best een of twee bij kunnen doen. “Ik houd anders helemaal niet zo van aubergine, maar zo vind ik ze erg lekker!”

Ingrediënten

6 paprika's (rood, groen en geel)
rode-wijnazijn
1 teentje knoflook
zout, verse peper

3 courgettes
verse dille
het sap van 1 limoentje
kappertjes
zout, verse peper

3 aubergines
1 teentje knoflook
tijn, rozemarijn
appelsiderazijn
zout, verse peper

Bereidingswijze

Was de paprika's, leg ze in de oven, en laat hun velletjes zwart blakeren. Pel de velletjes eraf, en snijd ze in repen. Laat ze een poosje marinieren in een dressing van rode-wijnazijn met olijfolie, knoflook, zout en verse peper.

Was de courgettes, snijd er het bovenste, houtige stukje af, en snijd ze in een beetje schuine plakken van een paar millimeter dik. Vet de grillpan in met olie, en grill de plakken op matig vuur. Leg ze dan in een kom met limoensap, zout, peper en kappertjes.

Was de aubergines, snijd de steel eraf, en snijd ze in plakken van ongeveer een halve centimeter. Bestrooi ze ruim met zout, en laat ze zo een poosje staan. Spoel ze af, dep ze droog, en leg ze dan op de grill. Zorg dat ze mooie

grillstreepjes krijgen, en laat ze goed gaar worden. Leg ze dan in een kom met appelciderazijn, een theelepeltje tijm, een theelepeltje rozemarijn, een teentje knoflook en wat zout en peper.

Erbij aten we spaghetti met (veganistische) pesto, en een focaccia met olijven. Een kilo bloem mengen met twee zakjes gist, een theelepeltje suiker, een afgestreken eetlepel zout, een half kopje olijfolie, en zoveel water als nodig is om er een mooi, soepel, elastisch deeg van te maken. Flink kneden, vooral door er de “was-vouw”-techniek op toe te passen: steeds een stukje naar binnenvouwen en dat met je vuist aandrukken, en dan je kom een stukje doordraaien. Een uurtje in het ingevette bakblik laten rijzen op een warme plek, dan bestrooien met grof zeezout, en er in een mooi regelmatig patroontje (4-3-4-3-4, bijvoorbeeld) zwarte olijven in drukken. Ongeveer een uur bakken op 175°C.

2.26 Curry van groene mango en vis

Op verzoek het overheerlijke recept voor curry van groene mango en vis, of tofu. Een recept dat oorspronkelijk van Marianne afkomstig is, en een grote hit is, hier in huis. Aanbevolen, en razendsnel klaar.

Ingrediënten

375 ml kokosroom
 1 thl groene currypasta
 1 stengel vers citroengras, gekneusd, óf
 $\frac{1}{2}$ thl gedroogd citroengras, in water geweekt tot het zacht is
 4 kaffir limoenblaadjes, fijn gesneden
 1 groene (onrijpe) mango, in plakken van 5 mm dik
 500 g stevige visfilets, in blokjes van 5 cm
 1 eetl palmsuiker of bruine suiker
 2 eetl Thaise vissaus (*nam pla*)
 1 eetl kokosazijn
 60 g verse korianderblaadjes

Bereidingswijze

Breng de kokosroom, currypasta, het citroengras en de limoenblaadjes in een grote steelpan aan de kook, draai de warmtebron laag en laat het 5 minuten sudderen, of tot de geur vrijkomt. Voeg dan de mango toe en laat het nog eens 5 minuten sudderen. Voeg vervolgens de vis, suiker en de vissaus toe, en laat het nog eens 3–4 minuten sudderen tot de vis gaar is. Roer tot slot de azijn en de koriander erdoor.

Hier in huis hebben we trouwens een vegetarische variant ontwikkeld: in plaats van vis neem je dan tofu, en in plaats van vissaus neem je een bouillonblokje. Mocht je niet zo gemakkelijk aan kokosazijn kunnen komen, dan zou je limoensap kunnen nemen. Het receptenboek waar dit recept uit komt, beveelt

overigens met nadruk onrijpe mango aan, want dat heeft een beduidend andere smaak en structuur. Als je dat niet kunt krijgen, kun je beter zure appels gebruiken.

2.27 Bigos

Dit recept ken ik oorspronkelijk met kip en spekjes, maar je kunt het ook heel goed met paddestoelen en (rook)tofu maken. Vanavond kookte ik het voor Jacqueline en Bert, en ze vonden het erg lekker. In zuurkool zit heel veel vitamine C, dus dat komt goed uit, deze tijd van het jaar.

Ingrediënten

1 doosje kastanjechampignons
 1 doosje shii take paddestoelen of oesterzwammen
 $\frac{1}{2}$ zakje sjalotjes
 1 zakje zuurkool
 1 pakje rooktofu
 1 klein bekertje crème fraîche
 1 kilo kruimige aardappelen
 ketjap, bouillonblokjes, zout, peper, olie

Bereidingswijze

Snijd de sjalotjes in partjes, en laat ze langzaam glazig worden in een scheutje olie. Maak ondertussen de champignons schoon, en snijd de grote exemplaren doormidden, of zelfs in vieren. Wanneer de sjalotjes glazig zijn, doe er dan de champignons bij, doe er een deksel op en zet het vuur wat hoger. De champignons gaan zweten, en de sjalotjes worden een beetje (!) bruin. Doe er na een minuut of vijf de zuurkool bij, gewoon, mèt het vocht. Voeg er één à twee theelepels kummel, komijn of karwijzaad bij. Zet het vuur laag, en laat het minstens een kwartier stoven.

Schil de aardappels, snijd ze klein, en kook ze tot ze gaar zijn. melk erbij, stampen, en op smaak brengen met een klontje boter, (selderij)zout, peper, en eventueel een bouillonblokje.

Snijd de (rook)tofu in reepjes, en bak 'm langzaam (liefst in een wok) in een scheut olie met een flinke scheut ketjap. De reepjes tofu moeten een beetje bruin worden, en dan niet alleen door de ketjap maar door het bakken. Snijd de shii takes of de oesterzwammen in reepjes, en gooi ze er op het laatst bij. Eventueel nog een scheutje ketjap, en roerbakken tot ze gaar zijn. Meng de tofu met de zuurkool, en roer er het bekertje crème fraîche doorheen.

Erbij hadden we misschien nog wel een aparte groente kunnen hebben, ook al is zuurkool natuurlijk op zichzelf al een prima groente. Een tomatensalade was misschien nog lekker geweest, of een heel kort gesmoorde gesnipperde courgette met wat verse dille, ofzo.

2.28 Politiek café

Die wandeling leidde uiteindelijk naar het Politiek Café, zoals ik ook al wel wist, eigenlijk. En dat was leuk. Ik kwam er Els tegen, mijn zomerschoolmetgezellin, en die was lief en meevoelend. Ik lijk op haar dochter, die ook ongeveer mijn leeftijd heeft, en ze heeft me ook een beetje geadopteerd, geloof ik. Lief. De film heb ik maar met een half oog gezien, maar goed, dat zou dan ook de derde keer zijn, en die enge NRA-acteur hoef ik nou ook weer niet zo heel nodig nog eens te zien.

Eenmaal thuis hielp ik mee met het maken van de pompoen-paksoi-pie, en dat was erg geslaagd. pompoen, paksoi en tofu in stukken hakken, smoren in wat olie met allerlei kruiden — koriander, chilipoeder, kardamom — en een hoop verse gembergember, en dan in een korstdeegje drie kwartier een oven van 220°C in. Erbij een salade van bleekselderij, appel, walnoot en soya-yoghurt. Erg lekker. En nu is wel zo'n beetje bedtijd. Chop-chop!

2.29 Recept Korstdeeg (voor 4 personen)

Ingrediënten

200 gram bloem
100 gram boter
ca. 1 dl koud water
snufje zout

Bereidingswijze

Snijd de koude boter fijn in de kom met bloem, tot je stukjes hebt ter grootte van een erwt. Voeg er zoveel koud water aan toe dat het een samenhangend geheel wordt, en kneed het snel tot een bal. Laat het dan een poos opstijven in de koelkast.

Rol het uit op een vlakke ondergrond. Wat je kunt doen, is een deel apart houden en gebruiken om de pie af te dekken. Bak de pie circa 45 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

2.30 Vegetarische Paella

Deze had ik Jeroen beloofd — bijna letterlijk gejat van de Culinaire Cyberkeuken, maar wel zelf uitgeprobeerd en goedgekeurd. Komt-ie, Jeroen:

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
1 ui, gehakt
2 tenen knoflook, fijngehakt

$\frac{1}{2}$ theelepel paprikapoeder
350 gram (bruine) rijst
8,5 dl. groentebouillon
1,75 dl. droge witte wijn
400 gram tomaten uit blik (met sap), gehakt
1 eetlepel tomatenpuree
 $\frac{1}{2}$ theelepel gedroogde dragon
1 theelepel gedroogde basilicum
1 theelepel gedroogde oregano
1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en grof gehakt
1 groene paprika, zaadlijsten verwijderd en grof gehakt
3 stengels selderij, fijngehakt
225 gram champignons, gesneden
55 gram peulen, gedopt en gehalveerd
155 gram diepvrieserwten
55 gram cashewnoten
zout
versgemalen zwarte peper
versgehakte peterselie, partjes citroen en olijven, ter garnering

Bereidingswijze

Verhit de olie en fruit de ui en het knoflook tot deze zacht zijn. Voeg de paprikapoeder en de rijst toe en laat het geheel nogmaals 4–5 minuten bakken, tot de rijst transparant is. Schep af en toe om. Voeg de bouillon, wijn, tomaten, tomatenpuree en kruiden toe. Laat het mengsel 10–15 minuten zachtjes koken. Roer af en toe. Voeg de stukken paprika, selderij, champignons en peultjes toe en laat het geheel 30 minuten koken tot de rijst gaar is. Roer af en toe en voeg indien nodig bouillon toe. Voeg de erwten en de cashewnoten toe. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Als de erwten gaar zijn, schept u de paella in een warme schaal. Bestrooi de paella met peterselie en garneer het geheel met partjes citroen en olijven. Serveren met knapperig stokbrood en een gemengde salade.

2.31 Groentencurry met linzen

Als er dan niemand kookt, dan kook ik maar. Iets met Pataks curry paste, had ik bedacht, de milde variant. Zo ongeveer ging het — voor 11 personen:

Ingrediënten

$\frac{1}{2}$ potje currypasta
4 niet al te dikke winterwortels
1 klein bloemkooltje
2 zakken diepvriessperziebonen

500 gram groene (berg)linzen
2 grote uien
2 pakjes tofu

Bereidingswijze

Ik begon met het wassen en opzetten van de linzen, want die moeten drie kwartier koken. En er ging een grote pan water op het vuur voor de rijst. De winterwortel ging in plakjes, de bloemkool in roosjes, de ui in reepjes (dus in heel dunne partjes, zeg maar) en de tofu in blokjes. Toen zette ik een grote pan met een dikke bodem op, met een scheutje slaolie, en bakte ik de tofu aan, samen met de ui, en even later ook de curry pasta. Toen gingen de groenten erbij, die ik even meebakte, gevolgd door de linzen. Drie groentebouillonblokjes erdoor, een flinke scheut water zodat het allemaal goed kon pruttelen, en toen was het zware werk gedaan.

Ingrediënten

2 pakken basmatirijst à 500 gram
kardamompitten, rozijnen, pijnboompitten
zout

Bereidingswijze

Twee pakken rijst bij het kokende, gezouten water gooien, een klein handjevol kardamompitten, een flinke hand vol rozijnen en een klein zakje pijnboompitten, dat kun je geen zwaar werk noemen. Wacht, lijstje.

Ingrediënten

2 komkommers $\frac{1}{2}$ zakje verse munt
yoghurt (of soja yoghurt — yoghurt)

En de mangochutney was helemaal onmisbaar. En 't was een succes, mijn huisgenoten waren erg enthousiast.

Bereidingswijze

De pilav-rijst erbij was erg lekker, al ging de subtiliteit een beetje verloren bij het smaakgeweld van de groentecurry. De geraspte komkommer met yoghurt en verse munt (geen zout of suiker, al had dat ook gekund) was dan een beter contrast.

In totaal gaf ik 21,91 euro uit; 1,99 euro per persoon. (En dan zijn er zelfs nog ingrediënten over...)

Hoofdstuk 3

Ovengerechten

3.1 Vegetarische zuurkoolquiche

Ik ga helemáál niet alweer zuurkoolstampot eten, vanavond. Ik ga zuurkoolquiche eten! En als ik geen bladerdeeg kan vinden, dan maak ik het wel klaar met de aardappeltjes die ik gisteren vergeten was. Dit recept is voor vier personen.

Ingrediënten

6 plakjes hartige taartdeeg (diepvries), ontdooid
1 theelepel mosterd (pittig)
1 pakje vegetarische rookworst van Tivall (à 2 stuks), fijngesneden
1 pakje zuurkool, uitgelekt
3 eieren
100 ml melk
150 gram geraspte kaas

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een springvorm in (∅ 26cm), en bekleed hem met plakjes deeg. Besmeer de bodem dun met mosterd. Leg de rookworstjes in een pan met warm water, en laat ze drie minuten staan. Snijd ze in plakjes, en bedek de taartbodem met de ene helft. Dan volgt een laag zuurkool, met de tweede helft van de plakjes worst, en tot slot de andere helft van de zuurkool. Klop de eieren los met melk, en breng op smaak met peper. Schenk dit mengsel over de quiche en strooi de kaas erover. Bak de quiche in 30 minuten in het midden van de oven gaar.

3.2 Pindabrood

Ook als ik niets van me laat horen, blijft Marie-José me trouw bestoken met recepten. Ze zijn zeer welkom, wat mij betreft, en nu ik even een uurtje tijd heb, wil ik er een paar op mijn blog plaatsen. Dit is een recept voor pindabrood. Ik ben heel benieuwd, het klinkt lekker.

Ingrediënten

1 kopje kokosmelk
3 eetlepels honing
1 pakje droge gist ($2\frac{1}{4}$ eetlepels)
 $1\frac{1}{2}$ kop ongezouten pinda's
 $1\frac{1}{2}$ eetlepel chilipoeder
 $\frac{1}{2}$ eetlepel gemalen komijn
 $2\frac{1}{2}$ kop witte bloem
 $2\frac{1}{2}$ kop volkorenmeel
1 theelepel zout
4 eetlepels ongezouten boter (gesmolten)

Bereidingswijze

Breng de kokosmelk aan de kook in een klein steelpannetje. Voeg de honing toe, en roer tot hij is opgelost. Laat afkoelen tot handwarm, en voeg dan de gist toe. Laat 5 tot 10 minuten staan.

Rooster de pinda's in een grote koekenpan ongeveer 1 à 2 minuten, tot ze goudbruin zijn. Voeg de chilipoeder en de komijn toe, en rooster even mee. Laat enigszins afkoelen, en maal het dan in een keukenmachine tot een smeuïge pasta.

Meng de twee soorten meel en het zout in een grote kom, en vorm een kuiltje in het midden. Voeg daar de gesmolten boter, de kokosmelk en de pindapasta aan toe. Werk ze voorzichtig door het meel, gebruik er je handen bij. Leg het deeg nu op een glad oppervlak, en kneed het een minuut of vijf, tot het een soepel deeg is.

Leg het deeg in een ingevette kom, en draai het om zodat het aan alle kanten een beetje is ingevet. Bedek met een vochtige doek of een laag plasticfolie. Zet het op een warme, tochtvrije plek en laat het minstens een half uur rijzen, tot het deeg in omvang verdubbeld is.

Beboter een bakblik van 20x15cm. Sla het deeg plat (niet meer kneden!), en leg het in het blik. Bedek opnieuw, en laat weer 40 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 175°C. Bak het brood in 35 minuten, tot de bovenkant bruin is. Leg het bakblik ondersteboven op een rooster, en laat 5 minuten staan. Verwijder vervolgens het blik, en laat het brood afkoelen.

(Bron: <http://www.101cookbooks.com/archives/001516.html>)

3.3 Quiche met meelwormen

“Wageningen Universiteit had een insectenweek”, mailde Désirée. “Daar werden gefrituurde sprinkhanen en ook deze quiche geserveerd. En er was een workshop voor spinfoben. Schijnt een lekkere taart te zijn geweest hoor. Ik dacht dat het misschien iets voor je blog was, voor de liefhebber zal ik maar zeggen.”

Nou ja. Dat niemand zegt dat ik geen originele recepten op mijn blog heb. Gelukkig ben ik enorm vegetarisch.

Ingrediënten

Deeg:

100gr bloem
7 gr gist
2 gr basterdsuiker
40 gr margarine
10 gr ei
40 gr melk

Appareil

150 gr slagroom
150 gr heel ei
15 gr maïzena

Vulling

Een scheutje olie
75 gr meelwormen
25 gram gesnipperde ui
40 gr preireepjes
25 gr blokjes rode paprika
een half teentje knoflook
40 gram geraspte kaas

Bereidingswijze

Deeg: Draai de bloem, boter, suiker, zout en gist kort door elkaar in de keukenmachine en voeg daarna de melk en het ei erdoor. Als een bal ontstaat het deeg uit de machine halen. Maak er een bol van en laat 20 minuten afgedekt rusten.

Appareil: Meng de ingrediënten door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.

Vulling: Spoel de meelwormen af en blancheer ze kort in kokend water, daarna direct koud afspoelen en goed laten uitlekken. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uitjes en knoflook goed aan, voeg de meelwormen toe en bak ze lekker bruin. Voeg tenslotte prei en paprika toe en fruit deze nog even mee aan.

Vlaaivorm met een doorsnede van 20 cm insmeren met boter en de vorm

bekleden met het uitgerolde deeg. Vulling aanbrengen en goed verdelen. Overgieten met apparaat en bestrooien met kaas.

Afbakken op 200°C in 20 minuten.

Receptuur: Henk van Gurp. Docent koken, Vakschool Wageningen, RijnIJs-sel

3.4 Mexicaanse maïstaart

Een recept van Marie-José, voor vier personen. Voorbereidingstijd: 25 minuten, bereidingstijd 20 minuten. En vanavond ga ik uitproberen of-ie net zo lekker smaakt als hij eruit ziet.

Ingrediënten

1 el maïsolie
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
1 stengel bleekselderij
1 tl heet chilipoeder
400 gr tomatenblokjes uit blik
325 gr maïskorrels
215 gr kidneybonen of chilibonen uit blik
zout en peper
koriander

Voor de korst

125 gr maïsmeel
1 eetlepel bloem
 $\frac{1}{2}$ tl zout
2 tl bakpoeder
1 ei, geklopt
6 el melk
1 el maïsolie
125 gr geraspte cheddar (andere kaas kan ook)

Bereidingswijze

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de knoflook, de paprika's en de selderij 5-6 minuten tot ze net zacht zijn. Voeg het chilipoeder, de tomaten, de maïs, de bonen en zout en peper toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 10 minuten pruttelen. Voeg de koriander toe en schep alles in een ovenschaal. Meng voor de korst het maïsmeel, de bloem, het zout en het bakpoeder. Maak een kuiltje in het midden en voeg het ei, de melk, en de olie toe en klop alles tot een glad beslag. Schep het beslag over de groenten en strooi er de kaas over. Bak de taart in 25-30 minuten in een voorverwarmde oven op 220 graden,

goudbruin. Garneer de taart met takjes koriander en geef er een salade van tomaten en ui bij.

3.5 Polenta-schotel in laagjes

Weer een spannend gerecht van Marie-José: polenta met tomaten, spinazie, knoflook en mozzarella. Het klinkt goed! Ik heb nog een pak polenta in de kast staan, en anders is dat vast te krijgen bij de Turk. Het oorspronkelijke recept staat hier; ik zal eens een poging doen om het te vertalen. Het is genoeg voor vier personen.

Ingrediënten

1½ theelepel zout
1½ kop (350 cc) grove polenta (grof maïsmeel)
1 blik kikkererwten, afgegoten
1 laurierblad
1 theelepel gedroogde basilicum
2 teentjes fijngehakte knoflook
1 eetlepel olijfolie
1 groot blik gepelde tomaten
560 gram diepvriesspinazie, ontdooid en uitgeknepen
zout, peper
225 gram halfvette mozzarella

Bereidingswijze

Breng ruim een liter water met het zout aan de kook, roer er vervolgens met de garde de polenta doorheen. Draai het vuur laag, voeg de kikkererwten toe, en blijf 12 minuten roeren met een houten lepel. Giet de brij in een ingevette schaal, en laat die afkoelen.

Fruit het laurierblad, de basilicum en de knoflook met de olijfolie aan in een pan met een dikke bodem; voeg de grof gehakte tomaten toe, en laat 30 minuten pruttelen terwijl je de tomatensaus maakt.

Verwijder het laurierblad, breng op smaak met zout en peper. Leg nu een laag spinazie op de polenta, en daarover een laag tomatensaus. Leg aluminiumfolie over de schaal en bak 25 minuten in de oven op een niet nader bepaalde temperatuur. Zullen we eens 200°C zeggen? Dat lijkt me best een goeie gok. Snijd de mozzarella in 12 stukjes van gelijke grootte, en leg er drie klavertjes mee (of kruisjes, als je in Amsterdam woont en in een chauvinistische stemming bent). Zet nog een minuut of vijf in de oven, zodat de kaas kan smelten.

3.6 Pompoentaart met spinazie en walnoten

Ingrediënten

3 deciliter tarwebloem
125 gram boter
23 eetlepels ijskoud water
 $\frac{1}{2}$ theelepel zout
1 kilo pompoen
olijfolie
2 tenen knoflook
150 gram verse spinazie
100 gram walnoten
4 eieren
 $1\frac{1}{2}$ deciliter (slank/soja)room
100 gram parmezaanse kaas, geraspt
 $\frac{1}{2}$ theelepel zout
cayennepeper naar smaak.

Bereidingswijze

Meng bloem en boter, voeg ijskoud water toe en maak er een deeg van. Rol dit uit tot een dikke plak en leg deze 1 uur in plastic in de koelkast.

Hak de walnoten grof. Hak de spinazie grof. Verwarm de oven voor op 200 graden. Rol het deeg uit tot het ruim in de vorm past. Prik de bodem een beetje in en bak het deeg 12 minuten in de oven. Verhoog de oventemperatuur tot 225 graden. Schil de pompoen, verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in niet te kleine blokjes. Leg de blokjes op een ovenplaat en bestrijk ze met een mengsel van olijfolie, 1 geperste teen knoflook, zout en peper. Bak ze ca. 20 minuten in de oven tot ze goudbruin beginnen te worden. Een keertje omdraaien. Meng de spinazie voorzichtig met de pompoen en laat ze zacht worden.

Haal de ovenplaat uit de oven. Verlaag de oventemperatuur weer tot 200 graden. Kluts het ei met de room, het meeste van de kaas, 1 geperst teentje knoflook en wat zout en peper. Doe de pompoen met spinazie in de taartvorm, verdeel de walnoten erover en giet het eimengsel over de taart. Strooi de rest van de kaas erover en zet de taart 30 tot 35 minuten in de oven.

3.7 De vier smaken

Vandaag was ik met Sigrid in de Levenstuinen van Groot Hontschoten, en daar ga ik nog meer over vertellen, maar laat ik voorlopig volstaan met de mededeling dat het gerecht dat ik daarna bereidde er bijzonder goed bij paste. Het bevatte alle primaire smaaksensaties. Ik maakte een bitterzoute groentetaart van korstdeeg, met raapstelen, wortel, knolselderij en blauwschimmelkaas, en daarbij zoetzure rabarber met gepureerde aardbeien. Je moet een beetje van bitter houden, maar mijn beide disgenotes waren erg te spreken over het geheel.

Hier hadden nog een vierde persoon van mee kunnen eten — dit is dus een recept voor vier personen.

Ingrediënten

Voor de bodem:

200 gram bloem

100 gram boter

circa 1 dl koud water

$\frac{1}{2}$ theelepeltje zout

Voor de vulling:

1 bosje raapsteeltjes

$\frac{1}{2}$ selderijknol

3 à 4 waspenen

2 bakjes blauwschimmelkaas (Danablu, ofzoiets)

4 eieren

een scheutje melk

Voor de rabarber:

1 kilo rabarber

1 pond (over)rijpe aardbeien

het sap van 2 sinasappels

naar smaak

Bereidingswijze

Was de rabarber, haal er de lelijke stukken vanaf, snijd ze in stukjes van 2–3cm, en zet ze op met het sinasappelsap. Kook ze een paar minuten, tot ze “smelten”. Goed doorroeren, af laten koelen. Was de aardbeien, haal de kroontjes ervan af, bewerk ze kort met de staafmixer. Meng ze door de rabarber. Laat afkoelen, en breng dan pas op smaak (anders heb je veel te veel suiker nodig).

Voeg de boter bij de bloem, en snijd — als dat nodig is — de boter in kleine klontjes, ter grootte van erwtjes. Meng het dan tot een soepel deeg, en voeg zo veel koud water toe als nodig is. Zet het deeg nu een poos in de koelkast. (Je kunt, heb ik vandaag gemerkt, ook meteen het bakblik bekleden en dát in de koelkast zetten, maar dat is niet helemaal volgens de regelen van de kunst.)

Zet nu de oven aan, er verwarm hem voor op 200°C. Was de raapstelen en snijd ze fijn. Schil de wortels en rasp ze met de grove kant van de rasp. Schil ook de halve selderijknol, en rasp die ook. Meng de groenten nu goed door elkaar. Verkruimel er het ene bakje blauwschimmelkaas overheen, en roer dat ook goed door. Leg dit mengsel in het beklede bakblik. Klop nu de eieren los met een scheutje melk, en meng daar het andere bakje blauwschimmelkaas doorheen. Giet dat uit over de taart. Bak de taart nu circa 40 minuten, tot het korstdeeg goed gaar is. Serveer met de lauwe rabarber.

Eventueel kun je er ook nog een glas koele witte wijn bij serveren. Dan heb

je meteen de drie temperaturen compleet: koud, lauw en heet. En verschillende consistenties: krokant, vezelrijk, dik vloeibaar en helemaal vloeibaar. Overigens ook opmerkelijk: deze maaltijd geeft een heel verzadigd gevoel. Ik weet niet meer wie het zei, of waar ik het las, maar het schijnt zo te zijn dat een maaltijd die alle vier de smaaksensaties aanspreekt, inderdaad dat effect heeft.

3.8 Spruitjestaart

Dit jaar is mijn vegetarische bijdrage aan het Kerstdiner van mijn ouders een spruitjestaart. Een lekkere combinatie van zoet (tomaatjes) en zout (kaas), die het bitterzoete van de spruitjes heel goed tot hun recht laten komen. Omdat Tamara 't recept ook wil hebben, zet ik 't hier maar vast neer. Zoals altijd doe ik maar wat met dat recept: ik gok een beetje met de hoeveelheden en ik improviseer as I go along, maar ik reken op Tamara's eigen kookkunsten: die maakt er vast ook iets heel lekkers van. Dit is een recept voor vier personen.

Ingrediënten

1 pakje (roomboter)bladerdeeg
 1 netje spruitjes
 een klein potje gedroogde tomaten op olie
 1 á 2 teentjes knoflook
 6 eieren
 1 á 2 ons van een lekker pittig kaasje (Blue Stilton, liefst, of anders gorgonzola, belegen Maaslander, zoiets)
 gewone geraspte kaas voor het korstje
 1 rode ui

Bereidingswijze

Maak de spruitjes schoon, en zet een kruis onderin. Kook ze tot ze nèt gaar zijn. (Een minuut of tien, gok ik.) Bekleed een kleine springvorm met bladerdeeg, en verwarm de oven voor op 180°C. Verkruimel de kaas, of rasp 'm, net wat handig is. Snipper de rode ui. Snijd de gedroogde tomaten in dunne reepjes. Pel de knoflook en pers 'm uit boven een ruime kom. Klop de eieren in diezelfde kom los met een scheutje melk en wat verse peper en nootmuskaat, en voeg er de kaas, de ui, de tomaten en tot slot de goed afgegoten en drooggestoomde spruitjes bij. Kieper het geheel in de springvorm, en strooi er nog wat geraspte kaas overheen. Bak de spruitjestaart in ongeveer 45 minuten gaar.

Erbij

Wat ik altijd een geweldige combinatie vind is spruitjes en cranberrysaus. Als je dit als hoofdgerecht neemt, is een puree van aardappel met knolselderij erbij lekker, en eventueel nog een groene salade.

Naschrift

De spruitjestaart was erg geslaagd — de blue stilton deed het echt heel goed, en dan de knoflook en de gedroogde tomaatjes, dat was echt voortreffelijk. En inderdaad: de cranberrysaus erbij was ook heel goed.

3.9 Melanzane alla parmigiana

Dit recept maakte Tamara vanavond voor me klaar. Errrrrg lekker! En toen kreeg ik ook nog het recept.

Ingrediënten

3 tot 4 middelgrote aubergine, 1 kilo
2 blikken gepelde tomaten, samen 800 gram
375 gram mozzarella
peper
zout
olijfolie
bloem
knoflook
50 gr parmezaanse kaas vers geraspt
bos basilicum

Bereidingswijze

was de aubergines, snij ze in 0,51 cm dikke plakken en bestrooi deze met zout na een kwartier de plakken deppen met keukenpapier, dan bestrooien met bloem, en in olijfolie aan beide zijden bakken tot ze gaar zijn

doe de inhoud van de blikken tomaten in een schaal, maak de tomaten kleiner door er met de handen in te knijpen, met een mes mag ook spoel de basilicum af en snij ze fijn, doe ze in het tomatenmengsel roer er peper en zout en een teentje fijngeperste knoflook bij

snij de uitgelekte mozzarella in plakjes

de auberginies in een ingevette ovenschaal op de bodem leggen hieroverheen het tomatenprutje daaroverheen een paar plakjes mozzarella

ga zo door tot de aubergines op zijn dan als laatste een laagje tomatenmengsel en dan afdekken met de parmezan

in een voorverwarmde 180°C oven na een half uur er uit en tien minuten laten afkoelen

ruim de keuken pas de volgende dag op

3.10 Flammkuchen

Gisteren maakte ik mijn grootste succesnummer hier in huis: de vegetarische Flammkuchen, en het werd dan ook met gejuich begroet. Het is een recept geïnspireerd op de Flammkuchen Patras van 's Canossa, de campuskroeg van de universiteit van Saarbrücken. Ik heb het recept nooit van ze gekregen, maar zoals ik het maak, komt het aardig in de buurt. Dit is een recept voor 3 personen.

Ingrediënten

Voor de pizzabodem:

250 gram bloem
 $\frac{1}{2}$ zakje gedroogde gist
 $\frac{1}{2}$ theelepel zout
1 theelepel
1 à 2 eetlepels olijfolie
 $1\frac{1}{2}$ dl handwarm water

Voor het beleg:

1 courgette
1 potje jalapeños of milde groene pepertjes
1 bekertje crème fraîche
1 plak (zachte) feta
een scheutje melk, een scheutje olijfolie, peper

Bereidingswijze

Meng het bloem, de gist, het zout en de suiker door elkaar in een beslagkom. Maak een kuiltje in het midden en giet daar de olijfolie en een scheutje water bij. Roer het er vanuit het midden doorheen, en voeg er dan steeds een scheutje water bij. Kneed het deeg tot slot een minuut of tien tot het glanzend en soepel is. Dek het af, en zet het minstens een half uur weg op een warme plek tot het tot zijn dubbele volume gerezen is.

Maak ondertussen de courgette schoon, en rasp hem, of snijd hem in heel dunne luciferhoutjes (“julienne”). Snijd de feta in dobbelsteentjes, en klop de crème fraîche los met een scheutje melk, een scheutje olijfolie en een flinke snuf peper. Laat de pepertjes uitlekken, haal er eventueel de steeltjes af. (Al kan je dat ook doen als de Flammkuchen op je bord ligt te dampen.)

Verwarm de oven voor op 225°C. Bestuif een bakplaat met bloem. Rol het deeg heel dun uit, en leg het op de bakplaat. Bestrijk het met de crème fraîche. Spreid de courgette eroverheen, en strooi er dan de dobbelsteentjes feta, en de pepertjes overheen. Bak de Flammkuchen in ongeveer 15 minuten, tot de randen bruin zijn. Een Flammkuchen mag wat licht blijven, overigens.

Erbij

Erbij aten we een salade van geraspte worteltjes met een dressing van olijfolie, honing, een theelepeltje mosterd en een boel gehakte verse basilicum. Eigenlijk had ik er ook sinasappelsap bij gedacht, maar dat vergat ik, en zo smaakte het ook prima.

3.11 Worteltjeslasagne

Gisteren maakte ik worteltjeslasagne klaar. Dat was een groot succes, dus hier is het recept. Het komt uit een groot vegetarisch kookboek, maar dat heb ik nu niet bij de hand, dus het gaat een beetje uit mijn hoofd, geïnspireerd op dat kookboek.

Ingrediënten

250 gram (groene) lasagne
 750 gram geraspte wortels
 50 gram boter
 60 gram bloem
 7½ dl melk
 1½ dl (soja)room
 150 gram pittige geraspte kaas
 2 eetlepels pesto
 4 eieren
 verse peper

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 150°C, en zet een grote pan water op voor de lasagnebladen. Vet een ovenschotel in van 20 bij 30 centimeter. Smelt de boter in een flinke pan (inhoud: minstens een liter of vijf). Voeg er de bloem aan toe, en roer die goed door. Laat voorzichtig de bloem-met-boter garen. Voeg er dan beetje bij beetje, en onder voortdurend goed roeren, de room en de melk aan toe. Klop de eieren los in een aparte kom, en giet er de saus bij. Goed doorroeren. Voeg er nu 100 gram van de geraspte kaas bij. Giet tweederde van de kaassaus terug in de oorspronkelijke pan, en roer daar eerst de pesto door, en dan de geraspte wortel. Het overblijvende deel van de kaassaus houd je apart, dat moet straks als laatste over de lasagne. De pan water kookt nu, ongetwijfeld. Kook de bladen een paar minuten a p a r t!! (want anders krijg je ze nooit meer van elkaar), alvorens af te laten druipen en ze in de ovenschaal te leggen. Wissel lasagne en wortelsaus af, en sluit af met wortels. Drie lagen wortels is niet zo gek. Tot slot giet je er de achtergehouden kaassaus overheen, en de achtergehouden 50 gram kaas. Bak 40 minuten op 150°C.

Erbij aten we een salade van eikenbladsla met waterkers en een garnering van gedroogde tomaatjes op olie, een appeltje, een handje gekneusde walnoten,

een scheutje olijfolie en een scheutje balsamico-azijn, en we dronken een glaasje biologische witte Chardonnay.

3.12 Bloemkoolschotel

bloemkool, daar had ik vandaag opeens zin in. Lekker degelijk. Aardappeltjes moesten daarbij, dat was duidelijk, en misschien wel een kaassausje. En in een opwelling besloot ik dat gedroogde tomaatjes daar misschien ook wel lekker in waren. Dus werd het een ovenschotel. Het was een succes, en we aten met drie personen van dit recept.

Ingrediënten

1 bloemkool, in roosjes
1 pakje aardappelplakjes
4 eetlepels boter
 $\frac{1}{2}$ kopje bloem
1 teentje knoflook
1 à 2 eetlepels kerrie
3 à 4 dl melk
 $\frac{1}{2}$ à 1 bouillonblokje of 1 à 2 theelepels bouillonpoeder
1 zakje oude kaas
6 gedroogde tomaatjes

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de bloemkoolroosjes tot ze net gaar zijn. (Tip: leg ze in een centimeter water en leg een deksel op de pan. Dan stomen ze gaar, da's lekkerder.) Giet ze af. Smelt de boter, en smoor er het uitgeperste teentje knoflook in. Voeg er de kerrie aan toe, roer door. Gooi er het kopje bloem bij, en laat dat ook even meebakken. Voeg beetje bij beetje de melk toe, en roer dat steeds goed door, tot het een soepele saus is. Maak op smaak met het bouillonpoeder/blokje en met verse peper, en eventueel nog wat zout. Houd een paar lepels geraspte kaas achter, en roer de rest door de saus. Snijd de tomaatjes in dunne reepjes. Vet een ovenschaal in, en leg er de aardappeltjes in. Daarop de bloemkoolroosjes, dan de tomaatjes. Giet de kaassaus eroverheen, en de achtergehouden geraspte kaas. Bak de schotel 20 à 30 minuten, tot de kaas goudbruin is geworden.

3.13 Gepofte aardappeltjes met tzatziki

Vanavond gepofte aardappeltjes gemaakt met een heel milde tzatziki. Dat bleek een heel goeie combinatie, dus ik schrijf het recept gauw weer even op. Het is hier wel zinnig om biologische producten te nemen, omdat de schil van komkommer en aardappel er lekker in is.

Ingrediënten

2 kilo biologische aardappelen
olijfolie, zout, marjolein

Voor de tzatziki:

$\frac{1}{2}$ biologische komkommer
1 à 2 teentjes knoflook
fijngehakte verse, of anders diepvriespeterselie
1 à 2 eetlepels mayonaisse en 1 dl yoghurt
of 2 dl Griekse of Turkse yoghurt
of 2 dl yoghurt met citroensap en een extra teentje knoflook
peper, zout, olijfolie

Bereidingswijze

Aardappeltjes schoonschrobben, ogen verwijderen, in stukken snijden. Besprenkelen met een klein beetje olijfolie en zout, en dan een half uur op 200°C laten bakken, besprenkelen met marjolein en dan nog een kwartier op 100°C.

Ondertussen de komkommer heel fijn raspen, en het vocht eruit knijpen. knoflook uitpersen en erbij gooien, peterselie erbij, een klein scheutje olijfolie erbij voor de smaak, alles goed losroeren. Dan de mayonaisse / yoghurt / yoghurt erbij, en tot slot op smaak brengen met peper, zout, en eventueel wat citroensap.

Overigens kun je ook nog overwegen om voor de aardappeltjes in plaats van olijfolie walnotenolie te nemen, dat versterkt de nootachtige smaak van de aardappelschil.

3.14 Reizigersquiche

Een reizigersquiche voor twee personen die rond etenstijd in de trein naar Heerenveen zitten staat nu in de oven. U hoort nog of-ie geslaagd was, maar dit is in elk geval het recept:

Ingrediënten

5 blaadjes “deeg voor hartige taart”
2 middelgrote stronkjes broccoli
1 bakje gesnipperde paprika in drie kleuren (Albert Heyn vers)
1 bakje gedroogde tomaatjes in olie (Albert Heyn vers)
1 stukje Bettine Blanche of een ander zacht geitenkaasje
4 (biologische!) eieren

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200220°C. Snijd de broccoli in “repen” — dat wil zeggen: roosjes met een stuk stronk, en blancheer ze een paar minuten in kokend water, tot ze lichtgroen kleuren. Doe ze over in een vergiet, en laat ze goed uitdruipen. Laat het deeg ontdooien, en bekleed er een laag, vierkant bakblikje mee. Klop de eieren los met de tomaatjes en de gesnipperde paprika. Bekleed het bakblik nu met de broccoli, en rangschik ze zo dat je vooral de roosjes ziet, niet de stronkjes. Verkruimel de geitenkaas eroverheen, en giet dan de eieren erover. Bak circa 45 minuten op 200220°C, of zo lang als nodig is om de quiche mooi stevig te krijgen. Juist omdat het een reizigersquiche is, moet je ‘m niet te snel en te heet bakken, anders valt hij uit elkaar. Beter iets langer wachten, haast totdat hij te gaar dreigt te worden. Af laten koelen, dan afdekken met aluminiumfolie, en met een zakmes in stukken snijden. Papieren servetjes zijn heel handig.

3.15 Gegratineerde ratatouille

Ik heb het belachelijk druk, dus ik schrijf niet zo veel, maar ik wil toch wel even dit recept vastleggen. Dat bleek afgelopen vrijdag toch wel erg handig, bij het samenstellen van mijn verjaardagsmenu. Dit gerecht maakte ik gisteren, toen ik heel veel zin had in een heleboel groente. Nou, dat zat erin. Dit was voldoende voor vier personen, dus etend met ons tweeën hielden we een hoop over.

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
1 rode paprika
1 doosje (kastanje)champignons
1 potje zwarte, ontpitte olijven
1 blik gepelde tomaten
1 bosje verse tijm
1 grote ui
4 teentjes knoflook
2 zakjes aardappelschijfjes
1 zakje pittige geraspte kaas

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de aubergine in 4 repen, en snijd die in stukjes van ongeveer 1 cm dik. Doe ze in een kom, bestrooi ze ruim met zout, en laat ze een poosje staan. Snijd de courgette in soortgelijke stukjes, en ook de paprika gaat in hapklaar formaat. champignons in kwarten, ui in partjes die je nog één keer doormidden snijdt. Fruit de ui en de paprika in een scheut olijfolie, en als die een beetje zacht & glazig zijn, voeg je de champignons toe.

Even bakken, dan een deksel erop zodat ze gaan zweten. Tijm grof hakken, erbij, meesmoren. knoflook pellen en bij de champignons uitpersen. Gepelde tomaten in stukjes snijden en met sap toevoegen. Dan de courgette erbij, en de olijven. aubergine afspoelen, en ook in de pan. Een paar minuten laten smoren. Vet een diepe ovenschaal in. Kieper de groenten erin, en bedek ze met aardappelschijfjes. geraspte kaas eroverheen, en zet de schaal vervolgens een minuut of 20 in de oven, tot de kaas bruin is en de aardappeltjes gaar. Erbij aten we een salade van een ongeschilde (en dus biologische) komkommer die ik ook in kwarten had gesneden alvorens hem in plakjes te snijden, een bosje radijsjes die ik ook in plakjes had gesneden, een paar bosuitjes en een scheut vietnamese loempiasaus. Lekker fris en pittig-zoet.

3.16 Vegetarische moussaka

Eerder heb ik geprobeerd om moussaka te maken met een soort van nepgehakt erdoor: gehakte noten met paneermeel, of geroerbakte geprakte tofu. Maar dat hoeft helemaal niet. Als je een lekker kaassausje maakt, smaakt dat alleen al heerlijk. Van deze hoeveelheden aten we met ons vieren, maar er had eigenlijk best nog een vijfde persoon mee kunnen eten.

Ingrediënten

2 aubergines
4 à 5 ons rijpe (vlees)tomaten
1½ à 2 kilo aardappelen
5 dl melk
25 gram boter of margarine
50 gram bloem
2 teentjes knoflook
1 pakje (soja)room
1 zakje pittige geraspte kaas
olijfolie, tijm, peper, zout (voor de aubergines)

Bereidingswijze

Snijd de aubergine in plakken, en bestrooi ze ruim met zout. Schil de aardappelen, snijd ze in plakken, en kook ze tot ze bijna gaar zijn. Snijd de tomaten in plakken. Spoel het zout van de aubergines, dep ze droog, en schroei ze dicht in een platte koekenpan met een klein scheutje olijfolie tegen het aanbakken. Verwarm de oven vast voor op 225°C. Smelt in een steelpannetje de boter, en laat er de teentjes uitgeperste knoflook in garen. (Niet bakken, garen!!) Voeg er de bloem aan toe, en, onder goed roeren en beetje bij beetje de melk en de (soja)room. Gooi er flink wat peper doorheen, en de geraspte kaas. Vuur uit. Vet een platte ovenschaal in, en bedek hem met de aubergine. Dan volgen de plakken tomaat, die je bestrooit met tijm. Dan dek je de schaal af met de

aardappels, en tot slot volgt de kaassaus. Zet de schaal ongeveer een half uur in de oven, en haal hem eruit voordat de aardappeltjes-met-saus te bruin worden. Eventueel hadden we nog een griekse salade erbij kunnen eten (komkommer, paprika, olijven, tomaat), maar dat hoeft niet eens, want met aardappels, tomaat en aubergine heb je alle groente binnen die je nodig hebt, en omdat er geen tofu of noten in zitten, is het best een licht gerecht.

3.17 Zuurkooltaart

De zuurkooltaart die ik vanavond maakte, bleek voldoende voor drie personen, maar met een salade erbij had hij waarschijnlijk best vier personen kunnen voeden. Hij ging zo:

Ingrediënten

200 gram zelfrijzend bakmeel
100 gram boter
1 dl koud water
snufje zout
evt. een paar eetlepels kikkererwtenmeel

Voor de vulling:

2 uien
1 rode paprika
1 doosje paddenstoelen
1 zakje zuurkool
1 dl yoghurt
1 appel
zout, peper, paprika-poeder, kerrie, piment
1 à 2 ons geraspte kaas

Bereidingswijze

Snijd de boter klein in het meel met het zout, en kneed het met zo weinig mogelijk van het water snel tot een soepel deeg. Zet het een poos in de koelkast om op te stijven. Verwarm de oven voor op 225°C, en vet een bakvorm in. Snipper de uien, snijd de paprika in reepjes, maak de paddenstoelen schoon en fruit ze in een paar eetlepels olijfolie, en kruid ze met een theelepel paprika-poeder, een halve theelepel kerrie, een snuf piment, een snuf peper en een snuf zout. Roer de zuurkool erdoor met het vocht erbij, en 1 dl yoghurt, en laat het zaakje een paar minuten stoven. Dit is het moment dat je flink wat vocht kunt laten verdampen, maar pas op dat het zaakje niet aanbrandt. Schil de appel en snijd hem in stukjes, en voeg hem er als laatste aan toe. Bekleed nu de bakvorm met het deeg, en bestrooi het met een paar eetlepels kikkererwtenmeel. Vul ‘m met het zuurkoolmengsel, bestrooi ‘m met kaas, en bak ‘m ongeveer een half uur op 225°C.

3.18 Kerstgerecht

Eerste Kerstdag vier ik bij mijn ouders. Omdat ik liever vegetarisch eet dan vlees, en als het even kan zelfs liever veganistisch, heb ik aangeboden een bijdrage te leveren in de vorm van een vegetarisch hoofdgerecht. Een ovending, had ik bedacht, iets met filodeeg — je weet wel, dat heel dunne Turkse bladerdeeg — en dan groenten en kruiden, en misschien wat noten of zoiets.

Maar ja, da's wel heel vaag. Laat ik eens wat beter nadenken. Mijn kleine *bibbia della cucina vegetariana* heeft een recept voor *focaccia ripiena* met worteltjes, en één met kruiden. Daar moet ik wat mee kunnen doen. Dat is geen filodeeg-ding, dan kan ik beter pizzadeeg gebruiken. Het wortelrecept bevat eigenlijk maar een paar ingrediënten: wortel, ui, peterselie. Het kruidenrecept bevat vooral veel verse kruiden, wat druivenmoes en wat pijnboompitten. Dat is te zoet, lijkt me, dus laat ik dat nou eens combineren. Een paar worteltjes, ui, salie, had ik zo bedacht, en dan kan ik daar aubergine bij doen, wat gehakte olijven, wat gehakte amandelen, of misschien beter hazelnoten. Ik had eerder cranberries in gedachten, maar dat lijkt me te uitgesproken bij dit soort zachte, nootachtige smaken. Koude cranberry-compote lijkt me er dan weer wel lekker bij, en erbij zou ik met knoflook gesmoorde spruitjes serveren, of een salade van courgette met dille, olijfolie en een beetje citroen of limoen, maar dat moet ik maar eens met mijn moeder overleggen. Kortom:

Ingrediënten

250 gram bloem
 1 zakje gedroogde gist
 4 eetlepels olijfolie
 zout, warm water
 (Of misschien een dubbele portie, even navragen of er meer dan 3 mensen meeëten...)

Bereidingswijze

bloem mengen met de gist, kuiltje erin, olijfolie erbij en vervolgens 1 à 2 kopjes handwarm water erdoorheen kneden, tot je een soepel deeg hebt. Vaak dubbelklappen en doorkneden, en dan een uur op kamertemperatuur laten rijzen.

Ingrediënten

3 worteltjes in dunne plakjes, een paar minuten geblancheerd in kokend water
 1 à 2 witte of gele uien, gesnipperd en zachtjes aangefruit in een beetje olie
 1 aubergine in plakken van $\frac{1}{2}$ cm dik, bestrooid met zout, na een uur staan afgeveegd, en vervolgens in dobbelsteentjes gesneden
 $\frac{1}{2}$ à 1 ons ontpitte zwarte olijven, grof gehakt
 $\frac{1}{2}$ ons hazelnoten
 een paar verse bladen salie, in dunne reepjes gesneden, of fijngehakt

Bereidingswijze

Oven voorverwarmen op 200 à 220°C. Ingrediënten door elkaar mengen, verse peper eroverheen malen, en erdoorheen scheppen. Bakplaat invetten of met bloem bestuiven. Deeg uitrollen, deeg erop leggen, en dan in het midden de groenten leggen. Deeg dichtklappen, en de ene rand om de andere vouwen. Circa 25 minuten bakken middenin de oven.

Verveel ik me soms? Ja, ik heb honger, en het is al kwart over zeven. Eten!

3.19 Quiche met brie, peccannoten en broccoli

Ingrediënten

pakje deeg voor hartige taart
stronk broccoli
rode paprika
potje gedroogde tomaten
bakje peccannoten
pakje brie
4 eieren
scheutje melk
peper, zout

Bereidingswijze

Maak de broccoli en de paprika schoon, en snijd ze klein. Kook de broccoli een paar minuten in een beetje water, tot hij heldergroen is. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een grote springvorm in, en bekleed hem met deeg. Leg er de grof gebroken noten in, dan de gedroogde tomaten (in stukjes gesneden), dan de paprika, de broccoli en de brie (in plakjes). Kluts de eieren met een scheutje melk en wat zout en peper, en giet ze eroverheen. Drie kwartier à een uur in de oven bakken, tot de korst gaat is. De broccoli en de paprika zullen nog wel wat vocht loslaten, dus wees voorzichtig met aansnijden.

Erbij een salade van geraspte wortel of een tomatensalade met bieslook en een dressing van olijfolie en wijnazijn.

In plaats van eieren en brie kun je ook een roux maken van (plantaardige) boter, bloem, groentebouillon en sojamelk, en dat eroverheen gieten, en een veganistische variant maken.

Hoofdstuk 4

Salades

4.1 Een simpele tomatensalade

Er is die geweldige tomatensalade van Sigrid, die ik eigenlijk wilde klaarmaken, maar ik was vergeten gembergember en jalapeños te kopen, en mijn maag had niet zo'n behoefte aan rauwe ui, dus ik verzoon een simpele variant. Die was verrassend lekker, dus hier is het recept.

Ingrediënten

500 gram (roma-)tomaten
1 bosje koriander
een scheutje tabasco
 $\frac{1}{2}$ theelepeltje zout

Bereidingswijze

Was de tomaten en snijd ze in halve plakjes. Was de koriander, schud het water uit de blaadjes, en snijd 'm grof. Strooi het zout eroverheen, en sprenkel er de tabasco over. Goed mengen, klaar.

4.2 Aardappel- en eiersalade

Marie-José mailde weer een lekker recept. Jaaaa, salades! Dit is een recept voor 4-5 personen

Ingrediënten

1 kilo aardappelen
5-6 eieren
2 tomaten

1 ui
30 ml fijngemaakte peterselie
1 komkommer
een handvol olijven
zoveel olijfolie als gewenst
azijn
zout

Bereidingswijze

Was en kook de tomaten en pel ze daarna. Kook de eieren, snij ze, net zoals de aardappelen, in schijfjes. Voeg de gesneden tomaten toe, de gesnipperde ui, de peterselie, de in schijfjes gehakte komkommer en de olijven. Meng met zout, peper, olie en azijn. Bron: www.explorecrete.com/dutch/recipes-du.html

4.3 Italiaanse pasta-salade

Snelle pasta voor onderweg — naar het fractieberaad, bijvoorbeeld. Gisteren klaar gemaakt, nu nog een heleboel van over, want we aten er maar met z'n tweeën van, en dit was genoeg geweest voor vijf. Geeft niks, is juist lekker voor bij mijn lunch. Als je veganist bent, niet van feta houdt of vindt dat er geen feta hoort in een Italiaanse pasta-salade, dan kun je de feta ook weglaten, natuurlijk.

Ingrediënten

500 gram pasta (spirelli, bijvoorbeeld)
1 potje pesto
1 potje (semi-)gedroogde tomaten
 $\frac{1}{2}$ potje zwarte olijven in plakjes
1 plak feta
1 bakje pijnboompitten
verse peper
2 bakjes verse basilicum à 15 gram

Bereidingswijze

Kook de pasta al dente. Spoel af met koud water, en laat goed uitlekken. Snijd de gedroogde tomaten in stukjes, de feta in blokjes, en de basilicum in reepjes. Laat de olijven uitlekken, rooster de pijnboompitten zo, dat ze net mooi bruin zijn. Roer alles goed door elkaar. Het is helemaal niet erg als de pasta nog wat warm is, dan noem je het gewoon een lauw-warme pastasalade, maar als-ie te heet is, verleppen de reepjes basilicum, en dat is wel jammer.

Bron

<http://www.deliciousdelicious.com/archives/pastasalad2.jpg>

4.4 Zomerse salade met witte bonen

En voor de verandering schiet ik vandaag — ondanks het warme weer — wél aardig op. Bijna lunchpauze, dus ik kan snel even een aantekening maken van de salade die ik heb afgekeken van mijn huisgenote: een zomerse salade met witte bonen. Het lekkerste is natuurlijk om de bonen zelf een nachtje in de week te zetten, maar dat had ik gisteren moeten bedenken. Voor vanavond red ik dat niet. Dit zal, gok ik, voldoende zijn voor twee personen.

Ingrediënten

1 klein blik witte bonen
1 rode ui, in dunne ringen, of fijngesnipperd
1 blok feta (circa 100 gram)
1 klein bosje rucola
1 doosje cherry tomaatjes of een potje halfgedroogde tomaatjes, of beide olijfolie, wittewijnazijn, peper, zout

Bereidingswijze

Salades zijn altijd heel simpel te maken: afspoelen, uit laten lekken, fijnhakken, door elkaar gooien. Maar laat ik iets specifieker zijn. Laat de bonen uitlekken, spoel ze eventueel af, en doe ze in een kom. Snipper de rode ui. Snijd de feta in kleine blokjes — fijner dan de bonen. Was de rucola, en snijd de blaadjes met drie of vier halen wat fijner. Was de tomaatjes en snijd ze doormidden, of laat ze uitlekken wanneer ze uit een potje komen. Voeg olijfolie toe en meng alles voorzichtig dooreen. Voeg dan een scheutje wittewijnazijn toe, wat peper en zout, en meng het dan nog even. brood erbij, eventueel een bakje tapenade, mmm ...

Bron: <http://www.pims-pages.com/recepten/salades/bonensalade-feta.htm>

4.5 Sperziebonensalade

Mogen ingezonden recepten (dank je wel, Marie-José) ook op dit blog? Alleen als ik ze zelf heb uitgetprobeerd. Ik smokkel een beetje, want ik had geen gevulde olijven in huis, maar het was desondanks een lekker recept, dus ik durf het wel aan. Voor twee personen.

Ingrediënten

400 gram sperziebonen
3 eieren
6 gevulde olijven
1 citroen
1 eetlepel olie

peper, zout
 ± 1 eetlepel honing

Bereidingswijze

Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal. Kook de sperziebonen in 8-10 minuten net gaar. Kook de eieren in 10 minuten hard. Snijd de olijven in plakjes. Maak een dressing van het sap van de citroen, de olie, peper, zout en de honing. Meng de dressing en de olijven door de sperziebonen en laat ze afkoelen. Snijd de eieren in parten en schep ze er voorzichtig door.

Lekker met gebakken aardappeltjes.

4.6 Feta-dip

Om te vieren dat ik eindelijk weer eens wat serieus denkwerk verzet heb, ga ik vanavond Tabouleh klaarmaken: een zomerse salade van bulgur (gebroken en geroosterde tarwe) met tomaat, komkommer, rozijnen, pijnboompitten, citroensap, en een boel verse kruiden: munt, peterselie, koriander. feta erdoor, dolma's erbij, een knoflook-yoghurtsausje, dat wordt vast lekker. Recept volgt, eerst maar eens boodschappen doen.

Mis! Iemand anders was me al voor, we eten Gazpacho. Ook erg lekker. Voor bij de soep heb ik twee goedkope stokbroodjes gekocht die ik in stukjes heb gesneden en met olijfolie besprenkeld. Die gaan zometeen de oven in. Dan heb ik een Frans pain de campagne gekocht, en voor daarbij heb ik een 'feta-dip' gemaakt, die als volgt gaat:

Ingrediënten

3 x 150 gram griekse yoghurt
 2 x 150 gram feta
 4 teentjes knoflook
 $\frac{1}{2}$ theelepel zout
 een scheutje olijfolie
 (Optioneel: verse peterselie of munt)

Bereidingswijze

Maak de feta fijn met een vork, en roer hem glad met de yoghurt. Voeg er het zout, de olijfolie en de gepelde uitgeperste teentjes knoflook doorheen. Eventueel kan je er ook nog fijngehakte peterselie of munt doorheen roeren, maar dat is niet verplicht.

4.7 Indiase tomatensalade

Omdat ik dit recept niet wil vergeten, maar ook omdat ik anders de vijf berichtjes niet volkrijg die ik op 05-05-05 toch wel tenminste wil schrijven, is hier het recept van de salade die Sigrid gisteren klaarmaakte. Uit mijn hoofd, maar dat komt vast wel goed. Ik heb overal nadrukkelijk “vers” bij gezet, want dat komt de smaak zeer ten goede.

Ingrediënten

1 bak verse tomaten
3 of 4 verse uien
1 bosje verse koriander
1 à 2 verse jalapeños
1 cm verse gemberwortelgember citroensap, zout

Bereidingswijze

Was de tomaten en snijd ze in stukjes. Pel de uien, en snipper ze heel fijn. Was de jalapeño(s), haal de pitjes en het kroontje eraf, en snijd ze ook heel fijn. Schil de gembergember, rasp hem heel fijn. Was de koriander en hak 'm niet al te fijn. Meng het geheel nu door elkaar, en breng het op smaak met citroensap en zout. Een heerlijk frisse, geurige en knapperige salade. Mmmm!

4.8 Krieltjes met avocado

Ingrediënten

750 gram krieltjes
2 rijpe avocado's
1 bosje verse koriander
1 doosje tuinkers
 $\frac{1}{2}$ citroen
olijfolie, peper, zout

Bereidingswijze

Deze salade is supersimpel, maar zo lekker dat je je vingers erbij opeet. Als je tenminste van koriander houdt, maar in deze salade kan je eigenlijk niet net van koriander houden.

Kook de krieltjes zo lang in gezouten water tot ze gaar zijn, maar ook niet meer dan dat. Ze moeten een beetje beet houden. Leg ze in een ondiepe schaal, en laat ze een beetje afkoelen. Ze hoeven niet helemaal koud te worden (al kan dat ook wel), maar als ze echt heet zijn, wordt de avocado papperig. Schil de avocado's en snijd ze in stukjes, en doe ze bij de aardappels. Knip de tuinkersstengeltjes los en snijd de koriander grof, maar er liefst wat verse peper

overheen. Sprenkel er een beetje olijfolie overheen en het sap van de citroen. Schud de ingrediënten goed door elkaar. Klaar!

4.9 Rode bietjes met veel groen

Ingrediënten

1 bakje gekookte rode bietjesjes 1 potje maïs 1 plak feta 1 zak waterkers 1 zakje rucola 1 zakje bosuitjes olijfolie, balsamico of rodewijnazijn

Bereidingswijze

Pluk de harde steeltjes uit de waterkers en doe de blaadjes in een slakom. Trek de rucola in stukken, en doe hem erdoor. De bosuitjes in dunne ringetjes snijden. Schil de bietjes, en snijd ze in dunne partjes of plakjes. Laat de maïs uitlekken, en gooi hem er ook bij. Verkrummel de feta, en meng het geheel goed door. Voor het oog zou je er ook nog een halve geraspte wortel door kunnen doen, want dat kleurt zo leuk bij de bietjes, maar nodig is dat niet. Sprenkel er tot slot wat olijfolie en een beetje azijn overheen.

Jummm!

4.10 Zeewiersaladerecept

Er zit veel ijzer in zeewier, heb ik me laten vertellen, en verder is het sowieso overal goed voor. Dus ging ik op zoek naar een lekker recept voor zeewier. Ik had er alleen maar associaties bij van bruine rijst met sojasaus, en dat sprak me niet echt aan. Maar dit zeewiersaladerecept lijkt me wel wat. Hoeveelheden staan er niet bij, wel de mededeling dat je zeewier bij natuurvoedingswinkels en toko's kun kopen. Soit.

Laat de zeewier wellen, dit gaat vrij snel en wordt meer dan je denkt (dan ik denk). Dop de boontjes en snijd ze in stukjes van twee centimeter, kook ze even (in koud water opzetten en vijf minuten koken), zodat ze nog knapperig zijn. Er hoeft geen zout over. Haal de steeltjes uit de champignons en bak deze samen met de hoed op een middelhoog vuur in een koekenpan met twee, drie eetlepels (olijf)olie. Doe hier wel zout over. Na een paar keer omscheppen kan de deksel op de pan en laat dit dan nog vijf minuten door koken op een laag pitje (als het droogkookt doe je er een half kopje water bij). Laat de boontjes en champignons afkoelen (wijd uitspreiden=oppervlakte vergroting=sneller afkoelen). Maak een dressing van 50% sojasaus en 50% sushi-azijn (wijnazijn met zout en een hoop). Bij gebrek aan rijstazijn kan dit ook wijnazijn zijn.

Leg de fijngesneden ijsbergsla in een kom. Laat het geweldige zeewier een beetje uitlekken, leg dit midden op. Snijd de rode kool in dunne sliertjes, leg dit aan een kant. Leg ook de boontjes, taugé en champignons aan een kant rondom het zeewier. 'Gooi' vlak voor het opdienen de dressing erover.

Dus als er nou morgen niet gekookt wordt, ga ik dát eens uitproberen.

4.11 Mexicaanse maaltijdsalade

Gisteren snel effe een maaltijdsalade in elkaar gedraaid, en eigenlijk was die wel zo geslaagd dat ik het recept wil bewaren. We aten hier met vier mensen van en toen was er nog over, maar dat was naast een bord pasta met tomatensaus, dus als maaltijdsalade zou ik 'm voor drie personen rekenen.

Ingrediënten

1 blikje maïs
 1 blikje kidneybonen
 1 potje zwarte olijven zonder pit
 $\frac{1}{2}$ biologische komkommer (of een halve geschilde niet-biologische)
 3 trostomaten of 1 kuipje gedroogde tomaten-in-olie (AH)
 $\frac{1}{2}$ à 1 rode ui
 1 rode paprika (of een bakje meerkleurige gesnipperde paprika)
 verse koriander
 1 zak taco chips, naturel
 Eventueel wat citroensap, tabasco, zout, peper

Bereidingswijze

Laat de maïs en de bonen uitlekken, en meng ze met de (eventueel gehalveerde) olijven. Snijd de komkommer in dobbelsteentjes, en snipper de (halve) ui. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en hak 'm fijn, of kieper het bakje in de slakom. Haal de zaadlijsten uit de tomaten en hak het vruchtvlees grof, of meng simpelweg het kuipje gedroogde tomaten-in-olie erdoor. Hak de koriander grof. Meng alles goed door elkaar, en breng op smaak met citroensap, tabasco, peper en zout. Opdienen met taco chips.

4.12 Aardappelsalade

Misschien is het een beetje overdreven om aardappelsalade te maken voor 20 personen, maar je hebt natuurlijk gelegenheden waarbij het handig is. Laat ik voor het gemak maar mikken op 10 personen, want dat komt net goed uit met de ingrediënten.

Ingrediënten

4 kilo vastkokende aardappelen
 500 gram geschrapte worteltjes
 300 gram schoongemaakte sperzieboontjes
 1 rode paprika
 1 blikje maïs
 $\frac{1}{2}$ stronk bleekselderij
 $\frac{1}{2}$ potje niet al te scherpe mosterd

het sap van $\frac{1}{2}$ à 1 citroen
 olijfolie, zout

Bereidingswijze

Schil de aardappelen, en snijd ze in kleine stukjes. Kook ze samen met de worteltjes (grote exemplaren ook even klein snijden) en de sperzieboontjes in water met zout. Was en snijd de paprika en de bleekselderij. Giet de aardappelen en de groenten af, en laat ze afkoelen. (Of niet, natuurlijk, noem het lauwwarme aardappelsalade.) Roer de mosterd los met citroensap en olijfolie, en giet het over de aardappelen. Meng alles voorzichtig door elkaar. Eventueel kan je ook nog een bakje quorn gaarbakken en erdoor doen. Oók lekker.

4.13 Supersalade

12:34:56. Een mooie tijd om te gaan lunchen.

Ingrediënten

$\frac{1}{4}$ krop ijsbergsla
 2 tomaten
 $\frac{1}{2}$ komkommer
 $\frac{1}{2}$ rode paprika
 10 met piment gevulde groene olijven
 $\frac{1}{2}$ blikje maïs
 2 eetlepels pompoenpitten
 1 eetlepel pijnboompitten
 het sap van $\frac{1}{2}$ citroen, zout, verse peper
 Eventueel 1 avocado

Bereidingswijze

Maak de sla, de paprika, en eventueel de avocado schoon, was de tomaten, de komkommer, en snijd alles in stukjes of reepjes. De olijven gaan doormidden. Bak de pitten even voorzichtig bruin in een of twee eetlepels olijfolie. Citroensap over de salade, plus wat zout en peper, naar smaak. Goed door elkaar mengen, en lekker allemaal in je eentje opeten. Beregezond, en je hebt de hele middag geen honger meer.

Hoofdstuk 5

Toetjes

5.1 Appelcrisp

Toetjes! Die heb ik nog niet zo veel. Dit is er een voor 4 personen, uit de eindeloze receptenvoorraden van Marie-José.

Ingrediënten

lage ovenschotel (∅ 25cm)
boter om in te vetten

appellaag:

800 gram appels
25 gram rozijnen
sap van 1 sinaasappel (of half glas geel/oranje vruchtensap)
2 eetlepel honing

crisplaag:

150 g muesli
1 el honing
mespunt kaneel
50 g boter of margarine
scheutje water

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Vet de ovenschaal licht in. Maak de appels schoon en snijd ze in stukjes. Doe ze in de ovenschaal. Strooi de rozijnen erover en giet het vruchtensap en de honing erbij. Maak een mengsel van de muesli, honing en kaneel. Smelt de boter en meng deze door de droge ingrediënten zodat een kruimelig deeg ontstaat. Giet er een scheutje water bij. Schep het

deeg over de appels. De appels moeten helemaal bedekt zijn. Bak de schotel in 25 minuten goudbruin en krokant.

Serveer de crisp warm.

5.2 IJs met warme kersen (“Eis und heiß”)

Heel ingewikkeld is dit niet, hoor, maar het is wel erg lekker, en als ik het tussen mijn gewone recepten zet, dan kan het me op ideeën brengen, de volgende keer dat ik op zoek ben naar een lekker toetje.

Ingrediënten

1 bak (vanille- of room-)ijs
 1 potje ontpitte kersen op lichte siroop
 1 à 2 eetlepels maizena
 1 à 2 eetlepels (fijne) kristal
 1 flinke scheut kirschwasser

Bereidingswijze

Meng de suiker door de maizena, en roer het mengsel los met een scheutje kersensap. Giet dat sausje bij de kersen in een steelpannetje, en verwarm het geheel onder goed roeren tot de maizena het vocht bindt. Voeg tot slot het kirschwasser toe. Maak bolletjes van het ijs, en schep er de warme kersen op. Garneer eventueel met wat hagelsag of chocoladevlokken.

N.B. Soja-ijs smaakt eigenlijk erg lekker, dus het is heel gemakkelijk om dit gerecht veganistisch klaar te maken.

5.3 Griekse fruitsalade

De typische Griekse toetjes zijn dingen met veel honing of veel suiker: yoghurt met honing en walnoten, of baklava (“nietes! da’s Turks!”), en deze is daarop in die zin geen uitzondering dat er ook een beetje honing bij zit. Maar hij is heel subtiel van smaak, en de combinatie van stevig fruit met amandelen en kaneel is bijzonder.

Ingrediënten

Verschillende soorten stevig fruit: appel, mango, nectarine, perzik, peer, meloen, ...

(Niet: aardbeien, banaan, kersen, sinasappels, die worden te week of ze zijn te uitgesproken van smaak.)

1 á 2 eetlepels honing
 1 ons geroosterde, ongezoeten amandelen
 een flinke snuf kaneel

Bereidingswijze

Schil al het fruit en snijd het in stukjes. Voeg er snel de honing bij — niet te veel, het gaat meer om de geur dan om de smaak. Dan de amandelen, en een flinke snuf kaneel. Goed omscheppen, en opdienen met een blaadje verse munt ter garnering. Van een poosje staan wordt het lekkerder, en hoewel je het best een nachtje in de koelkast kunt bewaren (lekker als ontbijt!), komen de smaken beter tot hun recht wanneer de salade op kamertemperatuur is. Een beetje (Griekse) yoghurt erbij kan ook prima, maar nodig is het niet.

5.4 Peren met walnotenijs

Ik heb niet zo vaak toetjes tussen mijn recepten staan, maar vanavond had ik toch wat leuks bedacht. Ik schilde per persoon een halve peer — zo'n lekkere doyenne du comice, en ik sneed die halve peer in plakjes. Die legde ik op een bordje, en ik goot daar een beetje gembersiroop overheen. Dan kwam er een bolletje walnotenijs, gearneerd met een verse walnoot. Die smaakjes doen het erg goed, samen.

Voor de veganisten in het gezelschap verving ik het walnotenijs door sojajis, met wat extra walnoten erbij. Ik heb het niet geprobeerd, maar de reacties waren heel positief. Boodschappenlijstje?

Ingrediënten

per persoon $\frac{1}{2}$ peer
 1 of 2 bolletjes walnoten- of sojajis
 een scheutje gembersiroop
 een paar walnoten

5.5 Rijstebrij

Ik wil maar steeds “rijstebrei” schrijven. Nee: rijstebrij. Dat maakte ik gisteren, en het was lekker. Ik gebruikte een heel pak dessertrijst van 400 gram, en dat was ruim voldoende voor 12 personen, maar het kan natuurlijk ook gemakkelijk wat bescheidener. Ik zal het hier opschrijven voor 4 personen. De veganistische variant die ik maakte, smaakte overigens uitstekend. Het is niet altijd even lekker om koemelk te vervangen door sojamelk, maar in dit gerecht kan het zonder meer.

Ingrediënten

133 gram dessertrijst
 1 liter (soja)melk
 2 zakjes vanille of 1 vanillestokje
 20 gram

20 gram custard
 1 bekertje (soja)room of crème fraîche
 bruine basterdsuiker, kaneel

Bereidingswijze

Breng 2/3 van de melk aan de kook met de rijst, en laat het (volgens de aanwijzingen op de verpakking) onder af en toe roeren zachtjes doorkoken tot de rijst gaar is. Snijd dan het vanillestokje open, schraap het merg eruit en roer dat door de rijst. Dan het vuur uit, het deksel erop, en laten staan tot je het gaat opeten. Niks mis mee om dit een uurtje te laten staan, daar wordt het alleen maar lekkerder van. Roer dan de custard los met de suiker en de vanillesuiker, en voeg er rest van de melk door. Breng dit onder voortdurend roeren aan de kook in een apart pannetje, en roer deze vla nu door de rijstepap. Samen goed doorwarmen, de room erdoor, en dan warm opdienen.

Erbij

Erbij kun je simpelweg bruine basterdsuiker en kaneel geven, maar je kunt ook een handvol rozijnen bij de rijst doen zodra je de pan met rijst uitzet. Een derde alternatief is om een zakje tutti frutti in een pannetje te doen met een bodempje water en een scheut appel-diksap en/of appelsap en/of zoete wijn, en een eetlepel maïzena om het zaakje te binden. Oja, aan de kook brengen dan, natuurlijk, en goed roeren om te voorkomen dat je klontjes krijgt. Ook dit even laten staan om de smaakjes te laten trekken is niet schadelijk voor het resultaat.

5.6 IJs met warme appeltjes

Toetjes zijn lastig, vind ik altijd. Helemaal als je wilt koken voor een gezelschap dat veganistisch is en ook geen gist, koeienmelk of suiker eet. Maar vanavond had ik er een te pakken. Of nou ja, bijna. Er zit wat sinasappelmarmelade in. Bestaat die ook in een suikervrije variant? Dit is een recept voor 2 à 3 personen.

Ingrediënten

2 moesappels
 2 eetlepels marmelade
 1 klontje boter
 1 bak soja-ijs (vanille) of suikervrij vanille-ijs
 eventueel een handje gekneusde walnoten

Bereidingswijze

Schil de appels en snijd ze in stukjes, en doe ze met het klontje boter in een pannetje. Zet het op een laag pitje op het vuur, en zorg ervoor dat de boter de bodem goed bedekt. Vijf à tien minuten laten sudderen, tot de partjes zacht

beginnen te worden. Doe er dan de marmelade bij, en roer het door tot het goed opgelost is. Serveer het op een bordje, met een bolletje ijs, de appeltjes en eventueel de walnoten eroverheen. Jummm!

Hoofdstuk 6

Gebak

6.1 Kaastaart

Collega had een verrukkelijke kaastaart gebakken, en om te voorkomen dat ze hem zelf helemaal zou opeten, bracht ze hem mee naar het werk. En omdat ik alles kan weerstaan behalve verleiding, ging ik door de knieën. Hij was inderdaad erg lekker. En hier is het recept, dus ik kan hem nóg eens bakken.

Ingrediënten

voor het deeg:

100gr beschuit (10 stuks)

50 gr boter

25 gr

voor de vulling

500 gr magere platte kaas (Philadelphia oid)

100gr

geraspte schil van 1 citroen

sap van 1 citroen

5 eierdooiers

5 eiwitten

1 theelepel zout

Bereidingswijze

De beschuiten met deegrol fijnmaken Beschuitkruim in een grote kom doen. De boter smelten en toevoegen, en ook de suiker toevoegen Springvorm met doorsnee van 24 cm beboteren. Het deegje erin doen en gladstrijken.

De suiker, citroenschil, citroensap, zure room en eierdooiers bij de platte kaas doen, krachtig kloppen tot alles goed vermengd is. De eiwitten opkloppen met een snuffje zout (zeer stijf) De eiwitten voorzichtig door de massa mengen

In de springvorm doen en op de middelste richel van de voorverwarmde oven plaatsen. Baktijd : op 160° gedurende 75 minuten bakken, oven niet opendoen, taart uit de vorm halen en omgekeerd laten afkoelen.

6.2 Appelkruimeltaart

Ik heb het recept van appelkruimeltaart niet eens op mijn blog staan! Schande! Wat ben ik nou voor een receptenbloggert als ik dát niet eens heb opgenomen?! Snel, het euvel verhelpen. Komt-ie.

Ingrediënten

Voor het deeg:

375 gram bloem
120 gram witte basterdsuiker
200 gram (koude) boter
1 zakje vanille
1 ei
een snufje zout

Voor de vulling:

1 kg appels
100 gram bruine basterdsuiker
3 eetlepels rozijnen
citroenrasp
kaneel, kruidnagelpoeder, gemberpoeder

Bereidingswijze

Meng alle droge ingrediënten door elkaar, en voeg dan boter en ei toe. Snijd de boter met twee messen zolang in kleine stukjes dat er alleen maar kruimels overblijven. Bekleed de springvorm met 2/3 van de kruimels, op zo'n manier dat bodem en zijkant bedekt zijn. Aandrukken met de bolle kant van een (met koud water natgemaakte) lepel, of met je handen.

Verwarm de oven voor op zo'n 180°C.

Vermeng rozijnen, bruine suiker en kruiden met elkaar. Schil de appels, snipper ze in kleine stukjes en blijf ze door het suikermengsel roeren. Vul nu de beklede taartvorm hiermee, en strooi er de rest van de kruimels overheen.

Bak de appeltaart ongeveer drie kwartier, tot hij mooi bruin is.

Eventueel kun je de citroenrasp weglaten, en een eetlepel bruine suiker vervangen door twee eetlepels oranjemarmelade en een eetlepel custard die je over de appels strooit, en er vervolgens doorroert. Jummm!

6.3 Croquembouche

Weer een leuk, nieuw recept: de croquembouche. Benieuwd of het gaat lukken.

Ingrediënten

Voor het soezenbeslag: (70 soesjes)

3 dl water
 $\frac{1}{2}$ theelepel zout
150 gr boter
175 gr bloem
6 eieren nr. 3

Voor de vulling:

$\frac{1}{2}$ liter slagroom
150 gr. witte basterdsuiker
1 zakje slagroomversteviger

Voor de karamel:

150 gr
4 eetlepels water

Bereidingswijze

Breng het water met het zout op hoog vuur aan de kook in een steelpan met een dikke bodem. Roer er de in blokjes verdeelde boter door. Voeg, als de boter is gesmolten, in één keer de bloem toe, draai het vuur laag en blijf roeren tot het mengsel als een bal van de panbodem loslaat. Schep het mengsel in een kom en laat 2 minuten rusten. Roer er één voor één de eieren door en voeg het volgende ei pas toe als het vorige geheel is opgenomen.

Verwarm de oven voor op 220°C. Schep het beslag in een spuitzak met een glad spuitmondje en spuit, verdeeld over twee met bakpapier beklede bakplaten, 70 soesjes ter grootte van een walnoot. Let op voldoende tussenruimte, want het formaat van de soesjes verdubbelt. Duw de puntjes met een natgemaakte vinger naar beneden om te voorkomen dat ze verbranden. Zet de soesjes in de voorverwarmde oven, schakel de oventemperatuur na 10 minuten terug naar 180°C en laat de soesjes nog 10 minuten bakken. Schakel de oven uit en laat de soesjes met de ovendeur op een kier nog 10 minuten drogen. Laat ze op een rooster afkoelen.

Afwerking

Klop de slagroom met de bijna stijf en klop er dan de slagroomversteviger door. Prik met een spuitmondje een gaatje in de bodem van ieder soesje. Schep de slagroom in een spuitzak en vul de soesjes. Maak op een platte schaal een piramide van de soesjes. Maak een “bodem” van ca. 25 soesjes. Daarop komt een laag van 16, een laag van 12, een laag van 8, een laag van 5, een laag van 3 en

tenslotte een kroon van één soesje. Doe de suiker met het water voor de karamel in een steelpan met een dikke bodem en laat koken tot een helderbruine karamel. Trek met twee vorken draden van de karamel en spin die om de piramide.

Tip

Het trekken van karameldraden gaat sneller als van een oude garde de onderkant met een tang wordt weggeknipt zodat de draden los hangen. De karamel kan ook achterwege worden gelaten. Bestrooi de soezentoren dan royaal met poeder of doop de soesjes één voor één in gesmolten chocolade voor ze worden gestapeld.

Bereidingstijd: circa 1 uur en 20 minuten (excl. oventijd)

(Bron: <http://www.webculinair.nl/snacks/croquembouche.html>)

Naschrift:

Het werd uiteindelijk heel anders dan op het plaatje stond, want niet alleen mislukten de soesjes — onze oven doet raar — ook het suikerspinsel hebben we achterwege gelaten. Over de supermarktsoesjes die ik inderhaast gekocht had hebben we uiteindelijk gesmolten chocolade gegoten: 200 gram pure, en 200 gram extra bittere chocolade, opgelost in een flinke scheut cognac. Toen de chocola goed en wel gestold was, hebben we er de poeder van de soesjes overheen gestrooid, en toen zag het er heel feestelijk en besneeuwd uit. En hij was in een mum van tijd schoon op, dus dat was ook een goed teken.

6.4 Gemberkoekjes

Deze kwam ik nog tegen, en die mag nog in het grote aceiaanse receptenboek: gembergemberkoekjes. Oersimpel, en hartstikke lekker.

Ingrediënten

250 gram bloem
150 gram boter
150 gram (grove riet)
mespuntje djahé
50 gram gehakte gembergember

Bereidingswijze

Snijd de boter in stukjes in de kom met bloem, djahé en gembergember. Kneed het geheel snel tot een soepel deeg, en leg het dan een uur in de koelkast om het te laten rusten. (Om de enzymen in het bloem tot ontwikkeling te laten komen, was het niet zoiets?)

Vorm nu een rol van het deeg met een doorsnede van circa 3 centimeter, en snijd daar plakjes van met een dikte van $\frac{1}{2}$ cm. Bak ze in 10 tot 15 minuten gaar op 200°C.

(Van Janneke's receptenpagina)

6.5 Pavlova

En dit is óók al zo'n lekker recept: schuimgebak met slagroom en fruit. Jummm!

Ingrediënten

Voor het schuimgebak:

4 eiwitten
mespuntje zout
150/175 gram
1 theelepel citroensap

Voor de garnering:

3 dl slagroom
1 eetlepel
fruit naar smaak / seizoen

Bereidingswijze

Warm de oven voor op 150°C (hetelucht: 140°C). Sla de eiwitten stijf met een mespuntje zout. Voeg de suiker geleidelijk toe zodra je pieken kunt trekken met het eiwit. Blijf kloppen tot de eiwitten stijf zijn en glanzen. Spatel er tot slot citroensap door. Bekleed een springvorm van 23cm met bakpapier, en spreid er de eiwitten op uit. Bak de bodem 30 minuten op 150°C, vervolgens nog 45 minuten op 120°C. Zet de oven uit, zet de deur open, en laat de pavlova zo afkoelen en nadrogen. Verwijder het bakpapier, en leg de pavlova op een schaal. Klop de slagroom met suiker, en maak er iets moois van met de verse vruchten.

6.6 Cheesecake uit Mallorca

Een receptje uit de Trouw van 4 mei. Het zag er zo lekker uit dat ik het risico wel durfde nemen om op mijn verjaardag iets nieuws uit te proberen.

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 gram bloem
1 theelepel bakpoeder
100 gram basterdsuiker
135 gram koude boter
1 ei
2 eetlepels Pernod (of een andere anijsdrank)

Voor de vulling:

1 biologische citroen
4 eieren
1 vanillestokje
300 gram ricotta
200 gram verse roomkaas
125 ml crème fraîche
125 gram
 $\frac{1}{2}$ theelepel kaneel
2 eetlepels maizena
poedersuiker om te bestrooien.

Bereidingswijze

Zeef de bloem met het bakpoeder, de basterdsuiker en het zout boven een kom, voeg de boter toe en snijd die met twee messen door de bloem. Voeg ei en Pernod toe, en kneed alles snel tot een samenhangend deeg. Verpak de deegbal in plasticfolie en laat het circa 1 uur rusten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 175°C en beboter een springvorm van circa 26 cm doorsnede. Druk het deeg gelijkmatig uit op de bodem en tegen de wand.

Rasp de schil van de citroen en pers 1 citroenhelft uit. Splits de eieren, snijd het vanillestokje open en schraap het binnenste er met een puntig mesje uit boven de dooiers. Klop met de mixer de dooiers, de ricotta, de roomkaas, de crème fraîche en de suiker tot een luchtig mengsel. Voeg citroenrasp en sap, kaneel en maizena toe, en klop even door. Maak de mixhaken goed schoon (vetvrij!) en klop nu de eiwitten stijf met een snufje zout. Spatel het ricottamengsel daar luchtig doorheen.

Giet het mengsel in de vorm en bak de taart in ongeveer 1 $\frac{1}{4}$ uur gaar. Het midden van de taart mag nog iets ‘wiebelig’ zijn, maar wel stevig en zeker niet te nat. Test eventueel met een satéprikker. Laat de taart afkoelen alvorens de rand van de springvorm te verwijderen. Bestrooi met poeder.

6.7 Sneeuwballen

Jeugdherinnering: sneeuwballen. Dat zijn gefrituurde soesjes, en omdat ze gefrituurd zijn, zijn ze erg bros en luchtig. En machtig, omdat ze gefrituurd zijn, maar goed, ze zijn lekker, en daar gaat het om. Het recept.

Ingrediënten

3dl water
60 à 75 gram boter
200 gram zelfrijzend bakmeel
4 à 5 eieren

zout
frituurvet

Bereidingswijze

Breng het water met het zout en de boter aan de kook. Voeg dan in één keer al het meel toe. Roer nu tot het mengsel als een bal loslaat van de pan. Haal de pan dan van het vuur af, en roer er één voor één de hele eieren doorheen. Blijf nog 10 minuten roeren.

Laat het frituurvet zo warm worden dat het nog net niet dampst. Breng met twee eetlepels steeds kleine balletjes deeg in het hete vet. Laat ze langzaam uitrijzen en lichtbruin bakken — dat duurt circa 7 minuten. Bestrooi ze met poeder en vul ze eventueel met gele room of slagroom met vanille.

6.8 Dadelwalnotenbrood

Gisteren ter ere van mijn moeders verjaardag — vandaag — een dadelwalnotenbrood gebakken. Het heet brood, maar het heeft nog het meeste weg van een cake. Nou ja, behalve dan dat er amper vet in zit, en geen suiker. Ideaal voor zowel veganisten als mensen met een candida-diëet, maar ook voor mensen die van lekkere dingen houden: de combinatie van walnoten, dadels en banaan werkt heel goed.

Ingrediënten

4 fijngedrukte bananen
 $\frac{1}{2}$ dl ahornsiroop
40 gram plantaardig vet (margarine)
225 gram bloem
3 thl bakpoeder
 $\frac{1}{2}$ thl zout
100 gram gedroogde dadels of abrikozen
175 gram gehakte walnoten

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C, en vet de bakvorm in. Vermeng de bananen met de ahornsiroop en het vet met een vork, een garde of een (staaf)mixer. Zeef de bloem, het bakpoeder en het zout erbij, en meng alles goed door elkaar. Roer er de gekneusde walnoten en de kleingesneden gedroogde vruchten door. Bak circa 1 uur.

6.9 New Yorks roggebrood

Voor alle broodmachinebezitters een erg lekker recept voor een bruin brood met een deel roggemeel. Donker, dus, maar lang niet zo compact als dat zwarte brood dat we traditioneel roggebrood noemen. Misschien is dit teveel voor een normaal apparaat, want deze hoeveelheden zijn voor 2 broden, maar dan moet je zelf maar even met de hoeveelheden schuiven.

Ingrediënten

300 gram roggemeel
700 gram ongebleekt wittebroodmeel
2 theelepels zeezout
1½ eetlepel karwijzaad
15 gram verse gist, of 7 gram gedroogde gist
575 ml handwarm water
2 eetlepels volle yoghurt op kamertemperatuur

Bereidingswijze

Meng het meel, het zout en het karwijzaad, en eventueel de droge gist. Als je verse gist hebt, verkruimel die dan boven een kommetje, en roer het glad met een kwart van het water, en voeg het dan toe aan de rest van het water. Giet het water met de yoghurt in een kuiltje in het meel, en roer het vanuit het midden geleidelijk door het meel. Eventueel extra water of extra meel toevoegen. Kneed het deeg op een met bloem bestoven werkvlak 10 minuten goed door, tot het heel elastisch aanvoelt. Afdekken, en op een warme plek 2 uur laten rijzen tot het volume verdubbeld is.

Sla het deeg op datzelfde met bloem bestoven werkvlak neer (let wel: niet weer doorkneden!). Verdeel het deeg in twee gelijke porties, en geef ze een ovale vorm. Een diepe gleuf erin maken met de zijkant van je hand, en dan dichtvouwen, en met de naad naar beneden op een ingevette bakplaat leggen. Weer afdekken, en nog 1½ uur laten rijzen.

Oven voorverwarmen op 200°C. Deeg een paar sneeën geven met een scherp mes. Broden 35 minuten bakken, of tot ze hol klinken als je tegen de onderkant klopt. Laten afkoelen op een rooster. Meteen helemaal opeten met verse roomboter. (Nou ja, in principe mag je er 5 dagen over doen, je kunt het zelfs invriezen en dan een maand bewaren, maar dat doe je natuurlijk niet.)

6.10 Kruidkoek

Ingrediënten

375 gram zelfrijzend bakmeel
½ theelepel bakpoeder
250 gram bruine suiker

4 theelepels koek/speculaaskruiden

Vulling:

250 gram rozijnen

1 gesneden zure appel

± 60 gram walnoten, amandelen, sukade, gembergember, oranjesnippers

1 eetlepel honing of stroop

snufje zout

± 2,5 dl (sinasappel)thee

Bereidingswijze

Alles goed mengen tot het deeg dik vloeibaar is. Tot slot 1 ei erdoor roeren.

Oven 10 minuten voorverwarmen, dan de koek circa 5 kwartier bakken op 175°C. Als de koek veerkrachtig is in het midden, of als een breinaald er droog uitkomt is hij klaar.

Goed, ik geef het toe, helemaal braaf is het niet, want er zit niet alleen basterdsuiker in, maar ook noten en rozijnen, maar het is toch een stuk braver dan zo'n kaastosti. Ik moet eens uitrekenen hoeveel points zo'n kruidkoek is, dan kan ik dat weer eens een beetje gaan bijhouden.

Want godverju, dat gaat helemaal de verkeerde kant op. Sinds ik uit het ziekehuis ben, nu zo'n drie maanden geleden, ben ik tien kilo aangekomen, en dat was niet de bedoeling! Goed, toegegeven, daar hebben die medicijnen, het gebrek aan lichaamsbeweging, het jaargetijde en mijn gebroken hartje ook aan bijgedragen, maar dat moet nu toch maar eens afgelopen zijn. Hoor ik dat? Misschien moet ik nu niet verlangen dat ik echt grootscheeps afval, maar méér moet het toch echt niet worden. Dan maar honger. Laat ik in elk geval maar weer eens overschakelen naar een soberder regime.

Hoofdstuk 7

Diversen

7.1 Gepeperde pompoen met avocado

Een leuk nieuw recept, deze feestdagen: een gerecht met lauwwarme pompoen en avocado, uit het Grote Vegetarische Kookboek. Ik ben eigenlijk helemaal niet zo dol op pompoen, ik vind het een flauwe smaak met een melige structuur. Maar het is een uitstekende basis om te combineren met andere smaken en structuren — in soep, bijvoorbeeld, met gembergember en wortel en prei en rode peper. Maar in dit gerecht is de pompoen echt aanwezig als pompoen, nota bene in combinatie met avocado. Wat helpt is de combinatie met verse kruiden en specerijen én het rode uitje. We serveerden het als voorgerecht bij het Kerstdiner voor de SP-afdeling, met een paar plukjes veldsla, en het viel in de smaak. Dit recept is voor 6 personen.

Ingrediënten

750 gram pompoen
1 avocado
1 kleine rode ui, gesnipperd
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes
1 eetlepel gehakte verse munt
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels milde chilisaus
2 theelepels balsamico-azijn
1 theelepel bruine suiker

Bereidingswijze

Halveer de pompoen, en schraap de zaden eruit. Snijd de pompoen in plakken. Verwijder de schil. Kook de plakken in een grote pan in ruim water gaar, maar nog stevig. Let op: dat gaat sneller dan je denkt! Haal ze van het vuur en laat ze uitlekken.

Meng in een kom olie, koriander, munt, chilisaus, ui, azijn en suiker. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit en de schil. Snijd het avocadovlees in dunne plakken.

Meng de warme pompoen en de avocado in een schaal. Schep voorzichtig om met de korianderdressing. Serveer direct.

Tip: maak dit gerecht vlak voor het opdienen af. U kunt de dressing enkele uren van tevoren maken. Bewaar de dressing afgedekt in de koelkast. Voeg er voor een pittiger smaak een fijngehakt rood pepertje aan toe.

7.2 Supersandwich

Van Jennifer leerde ik een errug lekkere sandwich, vandaag, die beslist op mijn blog moet. De combinatie van avocado, surimi en tomaat doet het erg goed. Zeven points, gok ik, maar dat is vergelijkbaar met twee boterhammen met margarine en kaas, dus dat is niet zo heel gek. Plus: dit is gezonder. Je loopt alleen het risico dat je er nog een wilt maken.

Ingrediënten

2 boterhammen
 1 pakje surimi (“kunstkrab”)
 1 tomaat
 1 avocado
 1 stukje komkommer
 een likje mayonaise (halvanaise!)
 een snufje cayennepeper
 versgemalen zwarte peper, zout

Ingrediënten

Rooster de boterhammen. Halveer de avocado, en lepel hem uit. Smeer de avocado op je boterham. Leg er twee of drie reepjes surimi op (of vier, of vijf). Snijd de tomaat in plakken en leg ze erop, en leg er ook een paar plakjes komkommer op. Bestrooi met cayennepeper, zout en zwarte peper. Besmeer nu de andere boterham dun met mayonaise, en leg hem erop. Doorsnijden, klaar. Mmmm! Servetje erbij doen, want het wordt geheid morsen, maar dat hoort zo. Als je het nu echt Amerikaans wilt doen, dan horen er ook nog chips bij, maar van mij hoeft dat niet. Leave well enough alone, zeg maar.

7.3 Raita

Dit is een zelfbedacht recept, geïnspireerd op raita, tzatziki, en aik, dus zeg alsjeblieft tegen niemand dat dit een authentiek recept is. Het is lekker, da’s het belangrijkste.

Ingrediënten

2 biologische komkommers
een hand verse munt
2 teentjes knoflook
2 dl yoghurt
zout

Bereidingswijze

Was de komkommers, en rasp ze met een grove rasp. Was de munt goed, en hak 'm dan fijn. Voeg bij de komkommers, en meng er dan 2 dl yoghurt bij met een snuf zout en pers er twee teentjes knoflook boven uit. Goed roeren, want het komkommersap mengt niet goed met de yoghurt.

7.4 IJsthee

Ingrediënten

1 citroen
2 theezakjes
1 kopje kokend water
heel veel ijsblokjes
een (thermos)kan waar $1\frac{1}{2}$ liter in kan

Bereidingswijze

Maak heel sterke thee van het kokende water en de theezakjes, en laat die een paar minuten goed trekken. Pers de citroen uit, en giet dan de thee en het sap bij de ijsblokjes in de kan. Vul aan met koud water uit de kraan. Dit is een heel pure, sobere variant van ijsthee, niet zoet, wel heerlijk verfrissend. Je kunt natuurlijk ook een een of meer lepels of honing door het theeconcentraat roeren, maar het is aan te bevelen om het eerst maar eens zonder te proberen. Heerlijk!

7.5 Sigara böregi

Dit recept is voor Sigrid, die het op Eerste Kerstdag gaat klaarmaken. Ik heb niet echt een idee van de hoeveelheden, maar ik zou zeggen: niet te weinig feta, en niet te weinig knoflook, dan kan er weinig mis.

Ingrediënten

Filodeeg
feta
Turkse peterselie

Erbij: yoghurtsaus

Turkse yoghurt

Verse munt

knoflook

zout

olijfolie, zonnebloemolie, beetje melk

Bereidingswijze

Snijd de peterselie fijn, en prak 'm door de feta. Peuter de vellen filodeeg los, snijd er eventueel driehoeken van, smeer ze in met olie of een beetje melk zodat ze wat soepeler worden en niet scheuren. Leg een eetlepel vol kaasmengsel op het brede deel van elk vel, vouw de punten naar binnen, en rol het pakketje op. Vastplakken met weer een beetje melk. Bak ze in een frituurpan, of een koekenpan met ruim zonnebloemolie. Pers de teentjes knoflook uit, en snipper de verse munt. Doe er een flinke snuf zout bij. Roer dan alles door elkaar met de yoghurt, en doe er een schetjje olijfolie bij. Gebruiken als dipsaus bij de sigara böregi. Heerlijk!

7.6 Cappucco à la ace

Wat ik ook heel belangrijk vind, is een lekkere cappuccino. Ik moet er meteen bij zeggen: ik ben niet een echte koffieliefhebber. Ik vind versgemalen koffie lekker ruiken, maar zwarte koffie vind ik eigenlijk maar een raar brouwseltje. Goed, ik proef verschil tussen bekertje automatenkoffie en een vers kopje espresso uit een goed espressoapparaat, maar dan nog vind ik het raar, bitter spul. Koffiemelk maakt het niets beter, ik wil er warme melk in. En omdat het oog ook wat wil, komen daar wat rituelen bij. Vandaar: een heus recept.

Ingrediënten

1 dl koffie (mag best sterk zijn)

1 dl melk

1 mooi recht of konisch hittebestendig glas

cacao, kaneel, evt. wat fijne (bruine?) suiker

een hoog steelpannetje, een goed melkopschuimertje

Bereidingswijze

Zet koffie.

Warm de melk langzaam op, en zorg ervoor dat je in de buurt bent als hij begint te dampen. NOOIT laten koken, dan is het “stuk” en krijg je er nooit meer een mooie romige schuimkraag van geklopt. Als de melk een temperatuur heeft van 80° à 90°C, heeft hij de juiste temperatuur om te worden geklopt. Persoonlijk zweer ik bij een plat melkkloppertje — zo'n platgeslagen zeefje,

zeg maar. Maar je hebt ook, voor heel weinig geld, elektrische gevalletjes, en ingewikkelde apparaten waar je een zeef op en neer beweegt in een beker die magnetronbestendig is. Enfin, zoeken op melkopschuimer levert allerlei interessante resultaten op, en het resultaat is dat je al dan niet met veel geduld en spierkracht in de weer moet om te kloppen. Nooit te vroeg stoppen! Je kunt in principe elke melk tot een mooi, dikvloeibaar schuim kloppen, minstens een centimeter dik, liefst een beetje lobbijg.

Vul nu het glas voor de helft met koffie. Breng hem op smaak met bruine suiker, indien gewenst. Strooi er een beetje cacao overheen. Niet te veel, maar ook niet te terughoudend zijn — laten we zeggen: een flinke snuf. Schep er dan de melkschuim overheen, en zie hoe mooi dat gekleurd wordt door de cacao. Dan naar smaak melk bijschenken, en tot slot een snufje kaneel eroverheen. Als je echt fijne witte suiker hebt kun je er ook nog een half theelepeltje suiker over sprenkelen.

Dat is geen “mutsje” meer, dat is een ijsmuts. Jummm!

7.7 Gefundenes Fressen

Geen kok, vanavond, dus moesten we zelf wat in elkaar draaien. Bert oogstte wat worteltjes en wat courgette, Marlies haalde vijf eitjes onder de kippen vandaan, ik plukte wat rijst en een uitje uit de voorraadkast. En het werd lekker! Dus hier is weer een recept, voor drie personen.

Groentenerisotto met roerei

Ingrediënten

een handvol worteltjes
 een kleine courgette, met de bloem er nog aan
 een ui
 2 kruidenbouillonblokjes
 marjolein, peper, zout
 3 ons rijst
 5 eitjes
 een restje roomkaas
 een scheutje melk
 een klontje kruidenboter
 bladkrulsla, olijfolie, balsamico-azijn

Bereidingswijze

Snipper de ui, en laat hem langzaam glazig worden in een scheutje olijfolie. Maak de worteltjes schoon, snijd ze in halve plakjes en doe ze er ook bij. Voeg de rijst toe, en laat die ook op laag vuur glazig worden. Voeg er dan de twee bouillonblokjes aan toe, en 6dl (warm) water. Laat aan de kook komen, en laat het vocht langzaam verdampen. Snijd de bloem van de courgette af, en houd

die even apart. Snipper de courgette, en doe die bij de rijst op het moment dat er nog net genoeg vocht is om de courgette te laten koken. Wanneer het vocht verdampt is, doe je er de fijn gesneden courgettebloem bij, en maak je de risotto op smaak met flink wat marjolein (“het geurige zusje van oregano”, zei Bert), en wat versgemalen peper.

Ondertussen de salade wassen, klein plukken, en op smaak maken met en azijn.

Het roerei komt als laatste, want dat moet je eigenlijk zo uit de pan op je bord schuiven. Dit recept is van hoeheetzeookalweer, die lieve Engelse mevrouw met haar kookprogramma’s. Delia Smith, is de naam die nu komt bovendrijven. En ze heeft gelijk: dit is dé manier om een fluweelzacht roereitje te maken. Het gaat zo.

Roer met een vork de roomkaas los met een scheutje melk, zodat het een soort room wordt (crème fraîche was vast ook lekker geworden). Roer dat door de eieren. Smelt nu in een koekenpannetje een klontje (kruiden)boter, en giet er dan het eiermengsel bij. Op een laag vuur al roerend voorzichtig gaar laten worden, en opdienen wanneer het nog net vloeibaar is. Jummm!

7.8 Ricette Italiane (ii)

Ja, dat was geslaagd. En gezellig, voor de verandering eens niet met de meerderheid van de bewoners, maar slechts met ons vijven. Een paar receptjes.

Antipasto: De artisjokken had ik inderdaad gekookt met wat citroensap, en ik had niet alleen een vinaigrette gemaakt van grove mosterd, olijfolie en wat balsamico, maar ook een dipsausje van mayonaisse, geprakt ei, knoflook, citroensap en wat zout en peper. Niet iedereen had al ooit artisjokken gegeten, maar het viel erg in de smaak.

Primo: De polenta heb ik gekookt met wat zout en een scheutje olijfolie, en vervolgens — de pap was te dun om er een rolletje van te maken, zoals ik van plan was — er met een paar lepels kleine pannenkoekjes van gemaakt. De courgette heb ik in dunne plakjes gesneden, inclusief courgettebloem, en heel zachtjes gesmoord in een beetje olijfolie. Zout erover, verse peper, en toen gewoon samen met de polentakoekjes op een bord gelegd. Niks meer aan doen, klaar. Heerlijk!

Secundo: De meeste hoofdbreken heb ik gehad over de tweede hoofdgang, maar dat werd toch best aardig. Ik roerbakte een in reepjes gesneden pakje rooktofu, en ik deed er de in stukjes gesneden, en in een beetje warm water geweekte funghi porcini bij. Ik had een flesje gedroogde-tomatensaus bij, waar ik een scheutje van toevoegde, en het weekvocht van de funghi. Spaghetti van *semola dura* (harde tarwe) erbij gekookt, en een salade van roma-tomaten en verse basilicum. Weer een scheutje olijfolie, verse peper, zout, klaar. Oók lekker.

Postre: Als toetje had ik een paar peertjes, geschild, in reepjes, en met citroensap besprenkeld tegen het bruin worden. Mooi geschikt op een bordje, een lepeltje vijgenjam eroverheen, en wat pijnboompitten ter garnering. De peren waren wat muf, zei Muriël, die een uncanny goede neus heeft, maar dat

was dan ook het enige wat ze aan kritiek kon verzinnen. Nou, misschien had de tomatensalade een graadje warmer gekund.

Caffè con digestivo: Voor Muriël, de opperpoesverzorger, had ik een flesje Vecchia Romagna meegebracht, en voor het huis een pak Lavazza, en dat vormde, samen met de amandelkoekjes, een mooie afsluiting.

Index

- aardappel, 7, 11, 14, 16, 24, 30, 35, 36, 39–41, 46, 58, 62–65, 69, 72, 73, 75
aardappelpuree, 58
krieltjes, 20, 31, 37, 73
- aardpeer, 40, 41
- appel, 17, 25, 30, 31, 35–37, 39, 40, 43, 46, 47, 57, 61–63, 66, 69, 77, 78, 80, 81, 84, 91
- aubergine, 28, 29, 44, 59, 64–67
- avocado, 20, 32, 73, 76, 93, 94
- azijn, 8, 9, 70, 74, 93, 94, 97, 98
appleciderazijn, 44, 45
balsamico, 62, 74, 93, 97, 98
kokosazijn, 45
rijstazijn, 74
rode wijnazijn, 18, 44, 68, 74
sushi-azijn, 74
wittewijnazijn, 71, 74
- basilicum, *zie* verse kruiden
- basilicum, gedroogd, 48
- bataat, 14
- bloem, 8, 9, 35, 45, 47, 52–54, 56, 57, 59–62, 65, 67, 68, 84–90, 97
- bloemkool, 11, 15, 36, 38, 40, 41, 48, 49, 62
- boon
bruine boon, 15, 20, 21, 32
sperzieboon, 14, 23, 26, 27, 38, 40, 41, 48, 71, 72, 75, 76
tuinboon, 14
bruine boon, 33
- bosui, *zie* ui
- boter, 7–9, 14–18, 21, 23, 26, 27, 35, 40, 43, 46, 47, 52, 53, 56, 57, 61, 62, 65, 66, 68, 77, 80, 83–89, 94, 97, 98
margarine, 16, 17, 21, 35, 53, 65, 77, 89, 94
roomboter, 58, 90
- bouillon, 8, 9, 11, 13–23, 27, 30, 31, 33–35, 37–43, 46, 48, 49, 62, 68, 97
- broccoli, 11, 14, 22, 25, 31, 37, 40–43, 63, 64, 68
- brood, 9–12, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 25, 27, 28, 30, 34, 48, 52, 71, 72, 89, 90
- cacao, 32, 96, 97
- cajunkruiden, 17, 22, 30, 40, 41
- chilipoeder, 13, 14, 17, 28, 30, 40–42, 47, 52, 54
- citroen, 7, 10, 11, 13, 20, 25, 28, 30, 32–34, 45, 48, 63, 67, 71–76, 83, 84, 87, 88, 95, 98
- citroengras, 45
- courgette, 20, 30, 33, 38, 42–44, 46, 60, 64, 65, 67, 97, 98
- couscous, 31, 40, 42, 43
- croutons, 8, 11
- currypasta
Indiase currypasta, 48
Indiase currypasta, 38, 39
Thaise currypasta, 38, 45
- currysaus, 31
- diksap, 17, 80
- dille, *zie* verse kruiden
- djahé, *zie* gember
- dragon, 48

- ei, 8, 10, 24, 26, 29, 51, 53, 54, 56–58, 61, 63, 68, 69, 71, 83–85, 87, 88, 91, 97, 98
- erwt, 12, 14, 26, 33, 38, 47, 48, 57
- garnalen, 19, 30
- gember
gemberpoeder (djahé), 30, 42, 84, 86
gembersiroop, 42, 79
stemgember, 16, 24, 47, 69, 73, 86, 91, 93
- gierst, 40, 41
- harissaballetje, 41, 42
- honing, 52, 61, 72, 77–79, 91, 95
- ijs
roomijs, 78
sojais, 79, 80
vanilleijs, 78, 80
walnotenijs, 79
- jalapeños, *zie* peper
- jeneverbes, 18
- kaas
Maaslander, 58
blue stilton, 58, 59
feta, 60, 70–72, 74, 95, 96
geitenkaas, 14, 18, 63, 64
geraspte kaas, 14, 17, 20, 32, 33, 39, 43, 51, 53, 58, 61, 62, 64–66
gorgonzola, 29, 58
goudse kaas, 15, 17, 94
parmezaanse kaas, 14, 23, 25, 56, 59
platte kaas (Philadelphia), 83
roquefort, 23
parmezaanse kaas, 34
- kaneel, 13, 14, 42, 43, 77–80, 84, 88, 96, 97
- kappertje, 44
- kardamom, 38, 39, 47, 49
- karwijzaad, 34–36, 46, 90
- kerrie, 8, 9, 13, 14, 21, 24, 30, 62, 66
- ketchup, 26, 31
- ketjap manis, 12, 18, 20, 21, 26, 27, 46
- kikkererwt, 38, 40–43, 55, 66
- knoflook, 7–11, 13, 14, 16, 18–20, 23, 24, 26–28, 30, 32–35, 42–45, 47, 48, 53–56, 58, 59, 62–65, 67, 72, 95, 96, 98
- komijn (djinten), 31, 33, 34, 46, 52
- komkommer, 9, 10, 19, 38, 49, 62, 63, 65, 66, 70, 72, 75, 76, 94, 95
- koriander, *zie* verse kruiden
- kruidnagel, 31, 40, 42, 84
- kurkuma, 33, 34
- laurier, 7, 12, 18, 55
- limoen, 7, 19, 32, 44, 45, 67
- limoenblad, 45
- limoensap, 45
- linzen
berglinzen, 18, 49
groene linzen, 18
rode linzen, 17
- maïs, 7, 13, 16, 17, 22, 41, 54, 74–76
- mango, 29, 45, 46, 49, 78
- marjolein, 14, 30, 32, 63, 97, 98
- melk, 7, 46, 51, 53, 54, 57, 58, 60–62, 65, 68, 79, 96–98
sojamelk, 68, 79
- mosterd, 8, 9, 12, 37, 51, 61, 75, 76, 98
- noot
cashewnoot, 38, 48
walnoot, 47, 56, 61, 63, 78–81, 89, 91
- olie, 28, 31
olijfolie, 9–11, 18, 20, 22, 27, 28, 32–34, 42–45, 47, 55, 56, 59–68, 70–74, 76, 93, 96–98
slaolie, 15–17, 20, 21, 24, 26–30, 34–37, 39, 43, 44, 46–49, 53, 54, 67, 70–72, 94, 96
walnootolie, 63
zonnebloemolie, 24, 38, 96
- olijf, 70

- gevulde olijf*, 71, 72, 76
zwarte olijf, 33, 34, 42, 43, 45, 48, 64–67, 70, 75
 oregano, 48, 98
 paddestoel, 33, 46
 champignon, 26, 29, 37, 38, 43, 46, 48, 64, 65, 74
 oesterzwam, 46
 shii take, 46
 paprika, 16–20, 22, 33–35, 44, 48, 54, 63, 64, 66, 75
 gele paprika, 17, 22, 44
 groene paprika, 17, 35, 44, 48, 54
 rode paprika, 10, 13–15, 17, 30, 32, 33, 35, 38, 41, 42, 44, 48, 53, 54, 64, 66, 68, 75, 76
 paprikapoeder, 13, 14, 17, 32–35, 41, 42, 48, 66
 parelgort, 13
 pasta
 macaroni, 14
 spaghetti, 25, 34, 45, 98
 tagliatelle, 29
 pastinaak, 40, 41
 peper, 7–14, 16–20, 24–29, 31–35, 39, 40, 42–46, 48, 51, 53–56, 58–63, 65, 66, 68, 70–73, 75, 76, 97, 98
 cayennepeper, 56, 94
 chilipeper, 34
 groene peper (jalapeños), 9, 27, 32, 33, 60, 69, 73
 rode peper, 7, 16, 30, 33, 94
 witte peper, 24
 zwarte peper, 11, 17, 28, 33, 34, 48, 94
 pesto, 14, 15, 45, 61, 70
 peterselie, *zie* verse kruiden
 peul, 48
 pijnboompit, 14, 30, 31, 49, 67, 70, 72, 76, 98
 piment, 32, 42, 66, 76
 pompoen, 14–16, 22, 40, 41, 47, 56, 76, 93, 94
 prei, 7, 8, 12, 13, 15, 16, 18, 21, 26, 30, 53
 quorn, 25, 31, 36, 37, 76
 rijst, 26, 31, 33, 34, 38, 49, 97
 basmatirijst, 49
 bruine rijst, 48
 dessertrijst, 79
 risottorijst, 23, 43
 witte rijst, 26
 rivierkreeftjes, 19
 rode biet, 74
 rode ui, *zie* ui
 rookworst (vegetarische), 12, 18, 21, 51
 room, 7, 8, 12, 23, 43, 56
 crème fraîche, 11, 14, 25, 36, 46, 60, 88
 gele room, 89
 kokosroom, 45
 kookroom, 11, 29
 slagroom, 8, 9, 13, 53, 85, 87, 89
 slankroom, 56
 sojaroomb, 11, 20, 56, 61, 65, 80
 zure room, 32, 33, 35, 36, 83
 rozemarijn, 14, 32, 44, 45
 rozijn, 30, 31, 49, 72, 77, 80, 84, 91
 seitan, 27, 28
 selderij
 bladselderij, 12
 bleekselderij, 15, 22, 47, 48, 54, 57, 75, 76
 knolselderij, 12, 56–58
 shoarmakruiden, 15, 20, 40, 41
 sjalot, *zie* ui
 sla
 eikenbladsla, 61
 ijsbergsla, 32, 33, 74, 76
 krulsla, 18, 97
 rucola, 34, 71, 74
 veldsla, 93
 waterkers, 61, 74
 witlof, 35
 soepgroente, 15, 21
 sojabrokjes, 15, 20, 27, 28, 34–36

- spinazie
diepvriesspinazie, 38, 39, 43, 55
verse spinazie, 56
- spitskool, 30, 31
- suiker
bruine basterdsuiker, 45, 80, 84, 90, 93, 97
kristalsuiker, 45, 57, 60, 74, 78, 79, 83, 85, 87, 88, 95
palmsuiker, 45
poedersuiker, 86, 88, 89
rietsuiker, 86
vanillesuiker, 79, 84, 89
witte basterdsuiker, 53, 84, 85, 87
- tahoe, *zie* tofu
- Thaise vissaus (Nam Pla), 45
- tijm, 7, 14, 35, 44, 64, 65
- tofu, 38, 39, 43, 45–47, 49, 65, 66
rooktofu, 12, 18, 21, 46, 98
- tomaat, 9, 10, 21, 24, 26–28, 31–34, 46, 54, 55, 65, 66, 68–70, 72, 73, 75, 76, 94
cherrytomaat, 71
gedroogde tomaat, 31, 34, 36, 58, 59, 61–63, 68, 70, 71, 75
gepelde tomaat, 14, 15, 20, 39, 41–43, 48, 55, 59, 64
kerstomaat, 33
passato di pomodoro, 17
roma-tomaat, 98
tomatenpuree, 17, 27, 33–35, 48
tomatensap, 10, 13, 14
vleestomaat, 10, 27, 65
- tortilla, 32, 33
- tuinkers, 20, 73
- ui, 7–9, 11, 12, 14, 16–18, 21, 22, 24, 27, 28, 32–35, 37–42, 44, 47–49, 53, 55, 64, 66, 67, 69, 70, 73, 97
bosui, 10, 19, 65, 74
rode ui, 9, 58, 71, 75, 93
sjalot, 29, 40, 41, 46
- verse kruiden
basilicum, 14, 23, 34, 55, 59, 61, 70, 98
dille, 19, 20, 43, 44, 46, 67
koriander, 10, 11, 13, 14, 17–20, 22, 24, 25, 29, 32–34, 41, 45, 47, 54, 55, 69, 72, 73, 75, 93, 94
munt, 49, 72, 79, 93–96
peterselie, 7, 13, 14, 27–29, 33, 48, 63, 70, 72, 95
selderij, 12
- vis
kabeljauw, 30
visfilet, 45
zalm, 30
- wijn
rode wijn, 18
witte wijn, 9, 48, 57
zoete wijn, 80
- witlof, 31, 35, 36
- witte kool, 35
- worcestershiresaus, 35
- wortel, 13, 16–18, 22, 25, 26, 33, 36, 56, 57, 61, 67, 68, 74–76, 93, 97
waspeen, 18
winterwortel, 12, 14–18, 22, 36, 40–43, 48, 49
- yoghurt, 19, 24, 28, 49, 63, 66, 90, 95
bulgaarse yoghurt, 24
griekse yoghurt, 63, 72, 79
turkse yoghurt, 27, 63, 96
yofu, 19, 49, 63
- zout, 7–13, 18–20, 24, 26–30, 32–37, 39–42, 44–49, 52–57, 59, 60, 62–76, 83–85, 87–89, 91, 94–98
selderijzout, 46
zeezout, 10, 45, 90
- zuurkool, 16, 17, 39, 40, 46, 51, 66
- vega gehakt, 30, 31, 39

