

**HET
HOUTSMULLER
RECEPTEN
KOOKBOEK**

INLEIDING OP DE RECEPTEN

Alle gerechten zijn gebaseerd op de uitgangspunten van het Houtsmullerdieet. Zie beschrijving daarvan op de site www.kanker-actueel.nl bij "Uitgangspunten Houtsmullerdieet" en/of pagina "Houtsmullerdieet"

In het kort: geen vlees, geen suiker, geen melk, uitsluitend olijfolie, veel verse groenten en fruit, volkoren producten, zo min mogelijk bewerkte producten, geen of zo min mogelijk boter, niet te zwaar of vet. Wel vis, liefst vette vis, en wel Biogarde en honing.

Copyright 2001-2004

Stichting Gezondheid-Actueel

Eindredactie: Kees Braam

E-mail: Redactie@Kanker-Actueel.nl

Overnemen en linken mag, mits met bronvermelding en in zijn geheel vermeld

GELE RIJST MET CASHEWNOTEN

Ingrediënten:

400 gram verschillende soorten champignons (liefst met shii-take erbij)

1 groene paprika

enkele teentjes knoflook

150 gram ongezouten cashewnoten

1 beker zure room (125 ml)

2 theelepels kerriepoeder of kurkuma

olijfolie

tamari of shoyu

peper

rijst (zilervlies)

bijgerechten: doperwtjes en groene salade zie salades

Bereiding:

Kook rijst in ruim water met 1 theelepel kerrie of kurkuma toegevoegd

Maak champignons en paprika schoon en snijdt beide groenten in stukjes. Snijdt knoflook klein of pers fijn.

Verhit olijfolie in braadpan en bak champignons, paprika met knoflook en kerrie ongeveer twee minuten.

Roer cashewnoten en zure room door champignonmengsel en verwarm nog enkele minuten. Op smaak brengen met wat peper en tamari of shoyu

Serveren met doperwtjes (beetgaar gekookt) en groene salade zie salades

CHILI SIN CARNE

Ingrediënten:

500 gr. bruine bonen (of zelf weken en koken of kant en klaar uit pot. Neem bijv. pot kapucijners, potje bruine bonen en potje kidneybonen)

eetlepel tamari of shoyu

2 uien, gepeld en in stukjes gesneden.

Eventueel tofugehakt (bijv. Quorn of van ander merk)

4 tomaten, ontveld

olijfolie

2 theelepels sambal

1 eetlepel azijn

1 groene paprika, schoongemaakt en in kleine stukjes gesneden.

75 gr, geraspte jonge kaas.

Voor groene salade zie salades

Bereiding:

Week de bruine bonen ca. 12 uur in een pan met ruim koud water.

Kook de bruine bonen in het weekwater met wat zout in ca. 2 1/2 uur gaar.

Of verwarm de potten (bruine) bonen na die goed afgespoeld te hebben

Maak intussen de saus;

Bak de tofugehakt in de olijfolie (tofugehakt is niet noodzakelijk, maar wel lekker). Pureer de uien met de tomaten, de sambal en de azijn in een foodprocessor of andere keukenmachine. Voeg alles samen in een pan en verwarm ze bij matige hitte.

Roer er de stukjes paprika door.

Breng de saus op smaak met wat tamari of shoyu.

Laat de bruine bonen uitlekken, doe ze in een schaal en schenk er de warme chilisaus over.

Bestrooi het geheel met de geraspte kaas.

Geef er een frisse, groene salade bij. Zie salades.

FOREL MET VENKEL EN CHAMPIGNONS

Ingrediënten:

2 schoongemaakte forellen.
1 venkelknol
1 rode ui
3-4 knoflooktenen
4 takjes peterselie
sap van 1 citroen
olijfolie en eetlepel boter
peper en dille naar smaak
zilvervliesrijst of aardappelen (liefst biologisch)
voor tomatensalade zie salades

Bereiding:

Snijd en hak de venkel, ui, knoflook, peterselie en meng het samen.
Bak dit mengsel ongeveer vijf minuten, niet te hard.
Haal het mengsel uit de pan en probeer het vet zoveel mogelijk in de pan te laten, pers de citroen uit boven het mengsel, en vul de twee forellen.

Voeg de geknipte dille toe en wikkel de forellen in aluminium folie.
Verwarm de oven op 220-240 graden en bak de forellen daarin ongeveer 15 tot 20 minuten.
Serveren met gekookte aardappelen of zilvervliesrijst en tomatensalade. Zie salades.
Het groentenmengsel uit de forel smaakt er uitstekend bij als aanvullende groente.

VEGETARISCHE ERWTENSOEP

Ingrediënten:

2 pakken spliterwten (uit natuurwinkel)
2 uien
4 stuks prei
5 laurierblaadjes
2 eetlepels gemengde kruiden van het Blauwe Huis
1 knolselderij
1 stronk bladselderij
2 eetlepels tamari of shoyu
1 eetlepel kerriepoeder of kurkuma
scheutje olijfolie

Bereiding:

Breng spliterwten in grote pan met water aan de kook. Doe daarbij een grote ui en het laurierblad.
Als het kookt vuur op laag pitje en net zo lang koken (kan halve dag duren) tot erwten moes zijn.
Knolselderij in kleine blokjes snijden en ongeveer een uur mee laten koken met de erwtenmassa.
Ondertussen in olijfolie prei met kerrie of kurkuma kort bakken en dit een 20 minuten mee laten koken.
De laatste 10 minuten de bladselderij, tamari of kurkuma en de gemengde kruiden toevoegen.
Op smaak brengen met tamari of shoyu.

Serveren met warm bruin stokbrood met Boursin en salade naar keuze. Zie salades
Voor de niet vegetariërs warme rookworst erbij serveren. Wie wil kan die worst in zijn bord toevoegen.

RAGOUT VAN TAHOE EN GESAUTEERDE CHINESE KOOL

Van www.vegatopia.com en aangepast.

Ingrediënten:

250 gram tahoe, in reepjes gesneden
2 dl. groentebouillon
volkorenmeel
1 ui
1 bosuitje
2 dl. droge witte wijn
150 gram monchou
3 eetlepels olijfolie
zilervlies rijst

Voor de marinade:

2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel honing
enkele druppels tabasco
2 eetlepels tamari of shoyu
2 teentjes knoflook (geperst)
stukje kleingesneden gember (3 cm.)
250 gram Chinese kool kleingesneden in reepjes
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte bieslook
2 dl groentebouillon
trosje witte of rode druiven, gehalveerd

Bereiding:

Breng de bouillon met de tahoerepen aan de kook, zet het vuur laag en laat 15 minuten trekken. Giet daarna het geheel door een zeef. Laat de tahoe uitlekken en bewaar de bouillon. Schep de tahoe door de marinade en laat 15 minuten rusten. Neem de tahoe uit de marinade en dep het droog met keukenpapier. Houd de marinade apart. Rol de tahoerepen door volkorenmeel en bak ze in een koekenpan in 2 eetlepels olie goudbruin. Verhit in een braadpannetje 1/2 eetlepel olie en laat de ui en lente-ui zweten tot ze zacht zijn. Blus met de wijn en voeg de bouillon en marinade toe. Breng aan de kook en klop met een garde de MonChou erdoor tot een gladde saus. Leg de gebakken tahoe in de saus en laat zachtjes koken tot de saus de gewenste dikte heeft. Roer regelmatig om, anders gaat de saus 'aanhangen'. Houd het gerecht warm. Verhit de boter en de olie voor de kool in een sauteerpan. De kool toevoegen en kort sauteren. De bouillon toevoegen en laten sudderen tot de kool beetgaar is. Op smaak brengen met peper en tamari of shoyu. De peterselie en bieslook erdoor roeren.

Serveren: leg in het midden van het bord een torentje rijst en in een cirkel erom heen de ragout en de kool. Garneer met de halve druiven en takje peterselie.

GESTOOFDE ZEEDUIVEL

Ingrediënten:

4-6 stuks zeeduivel (400-600 gram)
2 uien
4 teentjes knoflook
2 prei
1 blik gepelde tomaten of tomatenblokjes op sap
1,5 dl visbouillon (zelfgemaakt of blokje)
zilervliesrijst voor 4 personen
worteltjes voor 4 personen
150 gram diepvriesdoperwtjes

Bereiding:

Hak de uien klein. Snijd de knoflook in kleine schijfjes. Maak de prei schoon en snijd de prei in stukjes. Maak de zeeduivel schoon (laat dat bij de visboer doen). Verhit de olie. Fruit de ui. Voeg de knoflook, de prei, tomaten en bouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan een minuut of 5. Voeg daarna de zeeduivel toe

en stoof nogmaals een 15 20 minuten op een zacht vuur. Maak op smaak met tamari of shoyu en bieslook en dille.

Serveer met zilvervliesrijst en mix van beetgaar gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries)

VEGETARISCHE GOULASH

Van www.vegatopia.com en aangepast.

Ingrediënten:

300 gram taho
1 courgette in plakjes gesneden
olijfolie
25 gram roomboter (zonder zout)
50 gram tarwebloem
4 dl. groentebouillon
1 eetlepel tomatenpuree (zonder toevoegingen)
2 theelepels paprikapoeder
2 uien, kleingesneden
150 gram champignons (liefst met shii-take erbij)
100 gram rode paprika
2 teentjes knoflook kleingesneden
2 dl. zure room
tamari of shoyu
voor groene salade zie salades

Bereiding:

In een pan boter smelten. De kleingesneden uien fruiten tot ze glazig zijn, knoflook en tomatenpuree toevoegen en ongeveer 2 minuten meebakken. Paprikapoeder toevoegen en naast het vuur de tarwebloem door het mengsel roeren en daarna nog enkele minuten op zacht vuur verwarmen. Pan van het vuur halen en bouillon toevoegen, gladroeren en aan de kook brengen. Met deksel erop ongeveer 10 minuten zachtjes laten koken.

De courgette en paprika wassen en in stukjes snijden van 1 cm. Ook taho in stukjes van 1 cm snijden. Champignons schoonvegen en klein snijden. Tahoblokjes bestrooien met peper en tamari of shoyu, door de bloem halen en in de olijfolie lichtbruin bakken. Uit de olie halen, uit laten lekken en tahoblokjes toevoegen aan de saus. De champignons, paprika en courgette nu ook bij de saus doen en roer er de zure room door.

Op smaak brengen met peper, tamari, tabasco, majoraan en kleingesneden bladselderij. Maak een lekker dikke goulash. Verdunnen met groentebouillon.

Serveren met frisse groene salade. Zie salades

ROERGEBAKKEN PAKSOI

Van www.vegatopia.com en aangepast.

Ingrediënten:

1 groen pepertje kleingesneden
2 uien gesnipperd
2 teentjes knoflook geperst
2 rode paprika kleingesneden
1-2 struiken paksoi, kleingesneden
5 bosuitjes kleingesneden
350 gram tofu kleingesneden
stukje verse gember kleingesneden (3 cm)
3 eetlepels tamari of shoyu

1 eetlepel medium dry sherry
2 dl groentebouillon
peper
4 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Bereiding:

Verhit de olie in een wok en bak hierin het pepertje, de ui en de knoflook circa drie minuten. Voeg de paprika toe en bak die 5 minuten mee. Schep de tofu met de kleingesneden gember erdoor en voeg peper naar smaak toe. Bak al omscheppend nog 3 minuten. Voeg de paksoi en de bosuitjes toe en bak die 2 minuten mee op een hoog vuur. Voeg tamari, sherry, bouillon en peper en naar smaak toe en warm goed door. Bestrooi met sesamzaadjes en serveer met zilvertvlies rijst en gemengde salade. Zie salades

BROCCOLI/BLOEMKOOL OVENSCHOTEL MET TAGLIATELLI

Van www.vegatopia.com en aangepast.

Ingrediënten:

250 gram broccoliroosjes
250 gram bloemkool
5 middelgrote worteltjes, kleingesneden
150 gram diepvriesdoperwten
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel tarwebloem
2 dl. melk
5 eetlepels groentebouillon
100 gram geraspte kaas (jonge)
peper
groene tagliatelli voor 4 personen
Voor tomatensalade zie salades

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Breng in een grote pan water aan de kook. Kook de broccoli en bloemkoolroosjes 1 minuut en voeg dan de wortelplakjes toe. Laat de groenten nog twee minuten koken. Haal ze dan uit de pan en laat ze uitlekken. Doe de groenten in een ovenschaal en voeg de doperwten toe. Verhit de olie in een pan en voeg de tarweblom toe. Roerbak 1 minuut. Doe er scheutje voor scheutje de melk bij en laat 3 minuten koken. Haal de saus van het vuur en roer er de helft van de kaas door. Breng op smaak met peper. Verdeel de saus gelijkmatig over de groenten en strooi er de rest van de kaas over. Zet 10 minuten in de oven.

Serveren met tagliatelli en tomatensalade. Zie salades.

RODE BIETENOVENSCHOTEL

Ingrediënten:

750 gram bieten (rauw of voorgekookt)
2 appels
2 uien
handvol rozijnen (zwavelarm)
1 theelepel kummel
tamari of shoyu
stukje verse gember of gemberpoeder
3 laurierblaadjes
3 eetlepels citroensap
scheutje melk voor aardappelpuree
klontje roomboter voor invetten ovenschaal
1 kilo aardappels (liefst biologisch)

blikje tonijn op olie
geraspte kaas

Bereiding:

Fruit de uien in de olijfolie, voeg daarna kleingesneden bietjes toe. Enkele malen omscheppen.

Voeg stukgesneden appels, rozijnen, citroensap en kruiden toe.

Laat alles ongeveer 10 minuten stoven op zacht vuur.

Maak ondertussen van de gekookte aardappelen aardappelpuree.

Vet een ovenschaal licht in met klontje roomboter

Maak laagjes in de ovenschaal in de volgende volgorde:

Eerst laagje puree

Daarna stukjes tonijn

Daarna laagje bieten

Herhaal dit drie keer in dezelfde volgorde en sluit af met extra laagje aardappelpuree.

Bestrooi schotel met geraspte jonge kaas

Nu 30 minuten in voorverwarmde oven (240 graden).

STOOFPOTJE MET KIKKERERWTEN EN POMPOEN

Ingrediënten:

Olijfolie

2 uien grof gesneden

2 ons scharrelkipfilet in kleine blokjes gesneden

500 gram schoongemaakte pompoen in blokjes gehakt

5 dl. groentebouillon

2 blikken kikkererwten (uitgelekt)

halve groene kool in smalle reepjes gesneden

couscous

Bereiding:

Bak kipfiletblokjes rondom bruin en de uien goudgeel in de olijfolie.

3 dl. bouillon en pompoenblokjes erbij en aan de kook brengen. Vuur laag en ongeveer 20 minuten laten pruttelen.

Meng daarna de kikkererwten en de groene kool erdoor en laat nog 5 minuten stoven. Breng op smaak met tamari of shoyu en vers gemalen peper.

Serveren met couscous en tomatensalade. Zie salades

Couscous in schotel doen. Giet daarover 2 dl. groentebouillon. Laat wellen tot al het vocht is geabsorbeerd.

Druppel wat olijfolie over couscous en roer de couscous met een vork los en luchtig.

ROERGEBAKKEN JONGE GROENTEN MET MIE

Roergebakken gerechten zijn gezond en voedzaam en u kunt ze eindeloos variëren door allerlei verschillende seizoensgroenten en kruiden te nemen.

Ingrediënten:

3 bosuitjes, in dunne plakjes.

2 cm. verse gember, geschild en geraspt.

2 tenen knoflook, in dunne plakjes.

75 gr. sperziebonen.

150 gram doperwtjes

500 gr. courgettes.

250 gr. prei.

250 gr. kleine worteltjes.

2 eetl. plantaardige olie. (geen zonnebloemolie)

3 eetlepels sojasaus.

1 eetl. zwarte-bonensaus.
2 eetlepels donkere sesamolie.
250 gr. Chinese eiermie (of rijstmie), gaar en uitgelekt.
eventueel; 175 gr. stevige tofu, in blokjes en in olijfolie bruin gebakken.
2 eetlepels sesamzaad.
Voor gemengde salade zie salades

Bereiding:

Maak de groenten schoon en snijd ze diagonaal in dunne, schuine plakjes.
Verhit de olie in een wok en doe er alle groenten, gember en knoflook in.
Roerbak 4-5 minuten.
Voeg de soja en zwarte-bonensaus toe en roerbak nog eens 2 minuten.
Leg het deksel erop en bak op laag vuur 5 minuten, of tot alle groenten gaar zijn meer nog "beet"hebben.
Voeg donkere sesamolie, mie en desgewenst tofu toe en roer alles goed dooreen.
Bestrooi het gerecht met sesamzaad en dien het direct op.
Serveer met gemengde salade. Zie salades

VISRAGOUT MET SPINAZIE

Ingrediënten:

2 visbouillontabletten
1 grote ui
stukje wortel
peterseliewortels
600 g gemengde vis, bijv. zeeduivel, zeewolf, kabeljauw en zalm
50 g roomboter
3 eetlepels tarwebloem
scheutje slagroom
1 knoflookteen
100 g champignons (biologische)
tamari en peper
1/2 bekertje crème fraîche
400 g spinazieblaadjes (vers of diepvries bladspinazie)

Bereiding:

De bouillontabletten oplossen in 1 liter water en met een halve ui, wortel en de peterseliewortels aan de kook brengen. De visfilets in de bouillon leggen en in 10 minuten (niet koken) gaar laten worden.
De filets met een schuimspaan uit de bouillon nemen en de bouillon zeven.
In een ruime pan de boter smelten en hierin het gesnipperde uitje en het uitgeperste knoflookteentje 5 minuten fruiten. De bloem erbij roeren en even laten pruttelen.
In gedeelten 1/2 l visbouillon toevoegen en al roerend steeds aan de kook brengen. De ragout 5 minuten zachtjes laten koken.
De vis in stukjes snijden en met de champignons, de gewassen spinazieblaadjes, de crème fraîche, zout en peper naar smaak en een scheutje slagroom bij de ragout roeren.
Nog wel verwarmen, maar niet echt aan de kook brengen.

Serveer met aardappelpuree en witlofsalade Zie salades

MEDITERRANE MAALTIJDSALADE MET WITTE KOOL

Naar recept uit Sla aangepast

Ingrediënten:

2 rode paprika in reepjes gesneden
1 uitgeperste citroen
4 eetlepels kappertjes

100 gram zwarte olijven, ontpit
1 rode peper, zonder zaad en in kleine ringetjes gesneden
350 gram zongedroogde tomaten in stukjes gesneden (bij Turkse en Marokkaanse winkels goed en niet duur)
4 tenen knoflook geperst
1 flinke bos rucola, in stukken gesneden
100 gram geroosterde amandelen
250 gram zure room
600 gram witte kool, fijngesneden
1 bosje peterselie fijngehakt
ciabatta en knoflook kruidenboter

Bereiding:

Bak de reepjes paprika ongeveer tien minuten zacht
Kook de witte kool 1 minuut in kokend water met citroensap
Meng alle andere ingrediënten in een grote kom door elkaar, voeg de warme goed uitgelekte witte kool daaraan toe.
Bedeck de salade met de paprikareepjes en garneer met peterselie.

Serveer met warme ciabatta en eventueel knoflookkruidenboter.

ITALIAANSE SPINAZIETAART

Ingrediënten:

1 pakje bladerdeeg (roomboter)
olijfolie
2 uien fijngesnipperd
2 teentjes knoflook geperst
250 gram champignons (liefst biologisch)
250 gram feta
1 pakje bladspinazie (diepvries) of 750 gram verse spinazie fijngesneden
10 zongedroogde tomaten (bij Turkse of Marokkaanse winkels goed en niet duur)
2 eetlepels verse basilicum, fijngehakt
tamari of shoyu en peper
2 losgeklopte eieren (liefst scharrel of graseieren)
Voor tomatensalade zie salades

Bereiding:

Ontdooi het bladerdeeg en de diepvriesspinazie
Fruit de uien en knoflook in de olijfolie, voeg de champignons toe. Indien verse spinazie wordt gebruikt voeg nu ook de kleingesneden spinazie toe en bak die mee tot ze is geslonken. Bij gebruik van diepvriesspinazie deze op het laatste moment toevoegen.
Haal de pan van het vuur en doe alles in een grote mengkom. En vermeng het mengsel met de gedroogde tomaten, de feta, de basilicum en de losgeslagen eieren. Roer er een klein scheutje tamari of shoyu bij en wat peper.
Vet de ovenschaal licht in met een klontje roomboter en bekleed de schaal met het bladerdeeg.
Vul de ovenschaal met het spinaziemengsel en bedek dit met het overhangende deeg en losse deegplakjes. Maak alles bedekt.
Prik wat gaatjes in het bovenste deeg en strijk licht in met olijfolie.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven op 200 graden en in 20-25 minuten is de taart gaar.

Serveer met tomatensalade. Zie salades

MAKREEL MET MUNT

Aangepast naar een recept van Gerard den Hollander van de site "Tijd voor vis" Zie internetlinks

Ingrediënten:

2 verse makrelen
2 teentjes knoflook
flinke tak muntblad
1 stronk paksoi
aardappelen voor vier personen
2 eetlepels olijfolie
2 uien
250 gram champignons
peper, tamari of shoyu
citroen
bekertje crème fraîche, 125 ml.
peterselie.
Voor salade zie salades

Bereiding:

Snijd de kop van de vis en laat de staart eraan, was de vis schoon en maak twee inkepingen over de rug en laat uitlekken. Verwarm de eetlepels olijfolie (niet bakken) en knijp een teentje knoflook hierin uit en verwarm een minuut of vijf. Laat afkoelen.

Smeer daarna de vis in met de reeds eerder gemaakte knoflookolie en besprenkel de vis met wat tamari of shoyu met en peper. Vooral binnenin de vis. Vul deze nu met 3/4 van het gehakte pepermuntblad en leg hem in een vuurvaste vierkante lasagna schaal, overgiet met citroensap. Dek af met folie en zet hem even weg tot alles gereed is.

Kook intussen de aardappelen. Was de paksoi en verwijder het bladgroen. Snijd de stengels in dunne reepjes en hak ze kort. Leg ze in een andere af te sluiten braadpan en giet er de rest van de olijfolie overheen en bestrooi met wat peper. Snijdt nu ook de uitgelekte paksoibladeren in reepjes en hak ze fijn.

Fruit de uienringen met de rest van de knoflook in een koekenpan en voeg later de gesneden champignons toe. Zet nu de vis in de oven en laat in 20 tot 30 minuten gaar worden op 240 graden.

Haal de vis eruit en ondertussen heeft u de paksoistengels met olijfolie ongeveer tien minuten laten stoven. Voeg nu het gesneden bladgroen van de paksoi toe en een paar eetlepels crème fraîche, roer door elkaar en verwarm alles nog vijf minuten.

Serveer de vis nadat u met een scherp mesje het vel eraf hebt gestroopt met daarbij de gekookte aardappelen, bestrooid met peterselie en als bijgroente de gefruite uien en champignons. Serveer daarbij de paksoi en een salade naar keuze. Zie salades

WRAPPER MET PREI EN AVOCADOSAUS

Aangepast naar een recept uit het tijdschrift Sla

Ingrediënten:

2 rijpe avocado's, geschild
1 ui gesnipperd
2 tenen knoflook geperst
tamari of shoyu
6 rijpe tomaten, in stukjes gesneden
1 citroen uitgeperst
2 eetlepels olijfolie
4 preien, in ringetjes gesneden
1 eetlepel gedroogde Mexicaanse kruiden
250 gram kikkererwtten (uit blik)
1 bos verse koriander, fijn gesneden
8 bloemtortilla's
150 gram ricotta
100 gram cheddar geraspt

fruitsalade naar eigen smaak of zie salades

Bereiding:

Haal de pitten uit de avocado's en bewaar 1 pit.

Prak het vruchtvlees fijn

Meng de fijngesneden ui, een kwart van de tomaten en het citroensap erdoor en doe de pit erin om te voorkomen dat het mengsel bruin wordt. Zet de saus weg in de koelkast.

Roerbak de prei en de rest van de tomaten in de olijfolie beetgaar. Breng op smaak met tamari of shoyu en de Mexicaanse kruiden.

Voeg de kikkererwtten toe en laat nog heel even warm worden. Roer er koriander door, bewaar een paar takjes voor de garnering.

Vul de tortilla's met dit preimengsel en rol ze op.

Leg de rollen in een licht beboterde ovenschaal.

Meng de ricotta met de cheddar en verdeel over de tortilla's.

Zet de ovenschotel in een voorverwarmde oven (180 graden) en bak in tien minuten gaar tot er een mooi goudgeel kaaskorstje op komt.

Serveer met de avodacosauss, gepofte aardappels en een fruitsalade (naar eigen smaak van vers winterfruit) of zie salades

KIPPENLEVERTJES IN RODE WIJN

Ingrediënten:

Twee uien

Kippenlevertjes (400 gram voor 4 personen)

Handvol champignons (biologisch)

Scheutje rode wijn

Tamari of shoyu en peper

Bereiding:

Bak op hoog vuur levertjes rondom

Voeg na enkele minuten gesnipperde uien erbij

Doe 1,5 eetlepel tamari of shoyu erbij en strooi wat peper over de levertjes

Voeg champignons toe

Blus af met rode wijn en laat geheel een minuut of tien stoven.

Serveer met warme rode bietjes en gebakken aardappeltjes (van celavite voorgekookt zonder toevoegingen)

PROVENCAALSE PAPRIKASALADE

Met zijn geur van verse kruiden en pittige smaak van olijven en paprika's is dit een echt mediterrane salade, en met zijn felle kleuren ook een mooi lunchgerecht.

De eieren kunnen worden vervangen door aardappel.

Ingrediënten (voor 6 personen):

Steeds 1 eetlepel peterselie, dragon, kervel en bieslook, fijngehakt.

1 hoeveelheid vinaigrette. (Zie hieronder)

2 rode paprika's

2 groene paprika's

6 rijpe tomaten, in plakjes.

4 hardgekookte eieren, gepeld en in plakjes,
of 1 net gare aardappel, in blokjes.

24 zwarte olijven.

Bereiding:

Roer de kruiden door de vinaigrette en maak dan de salade.
Ontvel de rode paprika's en snijd ze met de groene in dunne reepjes.
Groene paprika's hebben een dunner velletje dat niet verwijderd hoeft te worden.
Leg de tomaten op een grote, platte schaal en giet er een kwart van de saus over.
Leg er kriskras reepjes paprika op en bedruip ze met de heft van de resterende saus.
Leg daarop plakjes ei en giet er de rest van de saus over.
Garneer de salade voor het opdienen met de olijven.

Serveren met warm meergranen stokbrood

VINAIGRETTE

Voor 4-6 personen

1 theelepel milde mosterd (voor mensen met kanker liever mosterd weglaten, volgens voedingslijst Valstar)
2 eetlepels vers citroensap
2 eetlepels wijn, balsamico of ciderazijn. Of beter appelsap met citroen vermengd
versgemalen zwarte peper.
5 eetlepels extra olijfolie
eventueel: uitgeperste knoflook naar smaak.

Roer mosterd (mosterd weglaten voor mensen met kanker), citroensap, azijn (beter appelsap met citroen vermengd), en peper dooreen.
Voeg al roerend in een druppelstraaltje de olie toe zodat een dikke, romige saus ontstaat.
Roer er eventueel knoflook door.
Laat de saus minimaal een half uur staan om lekker te laten 'rijpen'

ZUURKOOLSCHOTEL MET ANANAS EN AARDAPPELPUREE

Ingrediënten:
500 gram zuurkool
2 appels
handvol zwavelarme rozijnen
1/2 verse ananas (of blik ananas op eigen sap)
klontje roomboter zonder zout
2-3 dl appelsap (niet te nat)

Bereiding:
Haal de zuurkool los. Snijd de appel in blokjes. (liefst met schil en al Zie archief kankernieuws) Was de rozijnen en snijd de verse ananas in schijven van 1 cm dikte. Verhit de boter en bak 1 minuut de zuurkool in de boter. Voeg daarna het appelsap, de appelblokjes en de rozijnen toe en stoof dit met de deksel op de pan 25 minuten op een zacht vuur. Vlak voor opdienen leg je de schijven ananas op de zuurkoolmassa en verwarm deze mee.

Serveer met aardappelpuree en fruitsalade naar eigen smaak

GEVULDE PORTOBELLO'S

Ingrediënten:
300 gram zilvervliesrijst
tamari of shoyu
olijfolie
600 gram groene kool fijngesneden
2 uien klein gesneden
3 tenen knoflook geperst
4 tomaten

2 eetlepels rode of groene pesto
4-6 grote portobello's (afhankelijk van grote eters of niet)
4 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding:

Kook de rijst gaar

Roerbak de groene kool in de olijfolie ongeveer 3 minuten. Voeg de uien en knoflook toe en bak het geheel nog een minuut of drie. Voeg daarbij de stukgesneden tomaten en bak nog 3 minuten op matig vuur.

Bak in aparte pan de portobello's in olijfolie ongeveer 8 minuten op matig vuur

Roer de rijst door het groene kool mengsel en vul de portobello's hiermee.

Bestrooi met kleine stukjes tomaat en peterselie en serveer met de rest van de vulling als groente erbij.

Serveer extra een salade van veldsla. Zie salades

ROERBAKGROENTEN IN BROODVORM

Ingrediënten:

300 gram spruitjes (klein)

tamari of shoyu

olijfolie

1 rode en 1 gele paprika in stukken gesneden

4 tomaten in stukjes gesneden

1 ui fijnggehakt

2 tenen knoflook geperst

2 eetlepels appelsap met citroensap gemengd (4:1)

8-10 sneetjes meergranenbrood zonder korst

4 plakken zachte geitenkaas a 50 gram

3 dl. zure room

4 eetlepels groene pesto

50 gram geraspte jonge kaas

Extra nodig: 4 ovenvaste soepkommen

Bereiding:

Kook de spruitjes ongeveer 3 minuten in kokend water.

Roerbak rode en gele paprika, tomaten, uien, knoflook en de gekookte spruitjes ongeveer 8 minuten in de olijfolie. Roer het mengsel van appelsap en citroensap erdoor.

Rol de sneden brood plat met een deegroller en bekleed daarmee de soepkommen (bewaar wat brood om de kommen af te dekken).

Vul deze vervolgens voor de helft met het groentenmengsel en leg daarop een plak geitenkaas en vul daarna de soepkom vol met het groentenmengsel en dek het geheel af met het gerolde brood.

Bak deze in een voorverwarmde oven (200 graden) ongeveer 15 minuten.

Meng ondertussen de zure room met de pesto en verwarm dit 2-3 minuten.

Stort de inhoud van de soepkommen op de borden en giet het roommengsel eroverheen. Garneer met geraspte jonge kaas.

Serveer met tomatensalade Zie salades

ZALM UIT DE OVEN

Ingrediënten:

4 zalmotten van 1,5 cm dik

2 citroenen

4-6 knoflooktenen

2 ui

handvol champignons

vier tomaten

olijfolie
zilervliesrijst
worteltjes
gemengde salade zie salades

Bereiding:

Wikkel elke zalmoot in aluminiumfolie en doe er per stuk twee teentjes knoflook, een halve ui, een tomaat, twee schijfjes citroen, wat champignons en scheutje olijfolie bij.

Verwarm de oven voor op 240 graden en leg de zalmpakketjes in een vuurvaste schaal in de oven. Na ongeveer 30 minuten is de zalm gaar.

Serveren met zilervliesrijst en gekookte (beetgaar) worteltjes. (groente uit zalmpakket lekker over of bij de rijst)

VENKEL-PERENTAART

Ingrediënten:

pakje roomboterbladerdeeg
300 gram knolvenkel
75 gram walnoten
2 eetlepels olijfolie
500 gram handperen
1 eetlepel tarwebloem
3 eieren
2 dl. Zure room

Bereiding:

Venkel wassen, groen afknippen en in blokjes snijden

In olie bakken en grof gehakte walnoten na enkele minuten toevoegen. Na 5 minuten van het vuur halen.

Peren schillen en in blokjes gesneden bij de venkel doen.

Springvorm invetten met wat olie en met bloem bestuiven en met het ontdooide deeg bekleden. Met een opstaande rand van 2 cm die wordt gevouwen over het mengsel

Venkelmassa over het deeg verdelen en eieren loskloppen met de zure room en dit mengsel over de venkel verdelen.

Bak de taart in 40 minuten goudbruin op voorverwarmde oven (200 graden.)

Serveer met salade naar keuze (zie salades)

ROEREI MET RATATOUILLE

Ingrediënten:

2 paprika's
1 grote courgette of twee kleine
2 aubergines (middelmaat)
4 tomaten
5 eieren
5 eetlepels magere melk
paprikapoeder
tamari of shoyu
olijfolie
3 theelepels Italiaanse kruiden (gedroogd of op olie)
4 eetlepels geraspte jonge kaas
Extra: tomatensalade Zie salades

Bereiding:

Snijd de paprika aan reepjes, de courgette en aubergine aan stukjes (goed wassen vooraf) Snijd de tomaten in vier stukken.

Klop de eieren los met de melk, de paprikapoeder en de tamari of shoyu.

Roerbak de groenten in de olijfolie een minuut of vijf en voeg de Italiaanse kruiden toe.

Giet de losgeklopte eieren over de groenten en bak het geheel tot de eieren zijn gestold, maar niet droog.

Strooi hierover de geraspte kaas.

Serveer met tomatensalade Zie salades

TOFUSCHOTEL UIT DE WOK OF WADJAN MET SPAGHETTI

Ingrediënten:

Drie eetlepels olijfolie

2 uien

500 gram savooienkool

2 rode paprika's

250 gram champignons (biologisch) of nog beter Shii-take

Tofublokjes 250 gram (ongekruid)

Verse gember (ongeveer 2 cm in schijfjes gesneden)

Theelepel kaneel

Theelepel kerrie

2 eetlepels tamari of shoyu

Bereiding:

Verwarm olijfolie in wok en roerbak tofublokjes en voeg snel uien, knoflook, toe. Daarna savooienkool, paprika en champignons (Shii-take) toevoegen en ook de gember, kaneel, kerrie peper en tamari of shoyu erbij.

Serveer met volkoren spaghetti en veldsla salade Zie salades: veldsla.

PREISTAMPPOT MET ZONGEDROOGDE TOMATEN

Ingrediënten:

4-8 zongedroogde tomaten (bij Turkse of Marokkaanse winkels goed en niet duur)

1 kg. Aardappels (biologisch)

500 gram gesneden en schoongemaakte prei

1/2 zakje verse peterselie

1 beker crème-fraiche (125 ml.)

snufje nootmuskaat en peper

bijgerechten: gebakken ananas met honing/kruidensaus

Ingrediënten:

1 kleine ananas

1 theelepel roomboter (ongezouten)

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel gemalen piment

3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding preistamppot:

Gedroogde tomaten in stukjes snijden en aardappels schillen en ook in vierkante blokjes snijden.

Prei, aardappelblokjes en tomaten in olijfolie ca. 2 minuten roerbakken. Daarna 1 dl. water toevoegen en zachtjes mengsel laten smoren.

Aardappelmengsel met pureestamper fijnstampen. Peterselie en crème-fraiche erdoor roeren, zodat een smeuijge stampot ontstaat.

Al roerend op laag vuur heet laten worden en op smaak brengen met nootmuskaat en peper (niet teveel van beide)

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de preistamppotschotel of serveer de ananas achteraf als toetje.

ZALMMOOT MET WORTELS EN ZILVERVLIESRIJST/WILDE RIJST

Ingrediënten

4 zalmmoten van ongeveer 200-300 gram per stuk (bij de visboer het verst)

vier teentjes knoflook klein gesneden

twee gesnipperde uien

250 gram biologische champignons (mag ook Shii-take of kastanjechampignons)

vier tomaten in partjes gesneden

Italiaanse kruiden (gedroogd of vers)

Scheutje olijfolie

eetlepel Tamari of Shoyu

750-1000 gram worteltjes (vers of gewassen en geraspt)

Rijst naar behoefte

Bereiding:

Bak in olijfolie mengsel van gesnipperde ui en knoflook goudgeel (niet aan laten bakken)

Schep mengsel uit pan en bak daarin de zalmmoten aan beide kanten licht bruin (niet te hard)

Voeg mengsel van ui en knoflook toe en voeg ook de champignons, tomaten en Italiaanse kruiden toe. (gedroogd liefst strooien over zalmmoten).

Met deksel op de pan 10 minuten laten sudderen. (keer zalmmoten enkele keren om)

Ondertussen rijst koken.

Daarnaast worteltjes beetklaar koken in weinig water.

Serveer met tomatensalade erbij.

AARDAPPEL-ERWTENSOEP MET BROCCOLI

Aangepast recept uit de TIP

Ingrediënten:

1 kleine kip van ongeveer 1 kg. (liefst biologisch of scharrel)

tamari of shoyu

5 peperkorrels geplet

stukje foelie

5 takjes bladselderij

1 grote ui in stukken gesneden

500 gram aardappels (biologisch) grof gesneden

500 gram diepvriesdoperwten

500 gram broccoli in roosjes gesneden

2 preien, in ringen gesneden

Bereiding:

Breng de kip in ruim water aan de kook op zacht vuur.

Voeg toe: een scheutje tamari, de peperkorrels, foelie, selderij en de ui.

Laat deze bouillon ongeveer 45 minuten zachtjes trekken met deksel schuin op de pan.

Zeef de bouillon, schenk deze terug in de pan en voeg de aardappels en doperwten toe. Kook daarna nog ongeveer 20 minuten op zacht vuur.

Haal ondertussen het kippenvlees van de botten en snij het vlees in kleine stukjes.
Pureer de soep, voeg de broccoli en preiringen toe en kook nog een kleine tien minuten op zacht vuur.
Voeg op het laatste het kippenvlees toe en warm dit even mee.
Breng de soep op smaak met tamari of shoyu

Serveer met meergranenbrood of volkoren stokbrood en een groene salade. Zie salades.

Omdat het Houtsmullerdieet in principe geen vlees voorschrijft, maar wel incidenteel een keer gevogelte, kan diegene met kanker zich beperken tot niet teveel stukjes vlees en de meeste kip overlaten aan de anderen die mee-eten.

VIETNAMESE GROENTELOEMPIA'S MET GELE RIJST

Aangepast recept uit de TIP

Dit gerecht is niet helemaal volgens Houtsmuller, maar de bereidingswijze is zo dat de loempia's weinig vet bevatten. Zeker als de loempia's goed uitlekken.

Dit recept is voor 15 loempia's. Dat is een beetje veel voor 4 personen. Pas anders hoeveelheid aan.

Ingrediënten:

50 gram dunne sperziebonen in reepjes gesneden
tamari of shoyu
olijfolie
100 gram taugé
teentje knoflook in dunne reepjes gesneden
1/2 winterwortel in dunne reepjes gesneden
50 gram kastanjechampignons in plakjes gesneden
1 blikje bamboespruiten uitgelekt.
2 lente uitjes in ringen gesneden
1 eetlepel hosinsaus
2 theelepels gemberpoeder
1 eetlepel sherry
15 rijstvellen (Toko)
frituurolie
Voor wie wil een potje zoetzure chilisaus als dipsaus

Ingrediënten gele rijst:

Zilvervliesrijst of wilde rijst (300 gram)
Twee theelepels kerrie of kurkuma
400 gram verschillende soorten champignons (liefst met shii-take erbij)
1 groene paprika
enkele teentjes knoflook

Bereiding:

Kook de sperziebonen ongeveer 1 minuut in kokend water. Laat ze goed uitlekken.
Verhit de olijfolie in een wok of braadpan op hoog vuur en roerbak alle groenten tegelijk ongeveer 1 minuut.
Voeg de hoisinsaus, gemberpoeder en sherry toe en breng op smaak met een scheutje tamari of shoyu.
Roerbak nog een minuut.
Haal de wok van het vuur, laat de groenten afkoelen en uitlekken.
Week de rijstvellen ongeveer 20 seconden in heet water. Leg elk rijstvel op het werkblad en schep in het midden een flinke eetlepel van het groentenmengsel.
Vouw beide zijanten van het rijstvel over de vulling en rol vervolgens het rijstvel met vulling op tot een loempia.
Verhit de frituurolie tot 180 graden C. Frituur de loempia's in ca. 3 minuten krokant en laat ze op keukenpapier goed uitlekken.

Bereiding gele rijst:

Kook rijst in ruim water met 1 theelepel kerrie of kurkuma toegevoegd
Maak champignons en paprika schoon en snijdt beide groenten in stukjes. Snijdt knoflook klein of pers fijn.
Verhit olijfolie in braadpan en bak champignons, paprika met knoflook en kerrie ongeveer twee minuten. Op smaak brengen met wat tamari of shoyu. Meng de groenten door de gele rijst.

Serveer rijst en loempia's met een fruitsalade naar eigen smaak. Denk bijv. eens aan mango, perzik, avocado enz.

LIMABONEN GEGRATINEERD

Aangepast recept uit Vandaag geen vlees

Ingrediënten:

2 uien, kleingesneden
2 stengels bleekselderij, in ringen gesneden
olijfolie
2-3 teentjes knoflook, geperst
2 blikken tomatenblokjes op sap
2 dl. droge witte wijn
theelepel tijm
3-4 blikken limabonen (400 gram per blik)
tamari of shoyu
300 gram zachte geitenkaas
5 eetlepels broodkruim (volkoren)

Bereiding:

Fruit de groenten en de knoflook in de olijfolie op niet al te hoog vuur
Voeg de tomaten met het vocht, de wijn en de tijm toe en kook dit ongeveer 10 minuten tot een deel van het vocht is verdampt.
Laat de bonen uitlekken.
Schep de bonen door de saus en breng op smaak met tamari of shoyu
Doe het bonenmengsel in een ovenschaal, verkruimel de geitenkaas over de schotel en strooi het broodkruim er over.
Verhit de schotel in een voorverwarmde oven (200 graden) tot de kaas is gesmolten en er een licht bruin korstje opkomt.

Serveer met veldslasalade. Zie salades.

TARLY MET ROERGEBAKKEN GROENTEN EN NOTEN

Ingrediënten:

500 gram voorgekookte tarwe (Tarly)
50 gram ongezoeten pistachenoten
50 gram ongezoeten cashewnoten
250 gram peultjes
2 paprika (groen en rood)
2 courgettes
5-7 bosuitjes
zakje verse basilicum (100 gram)
olijfolie
tamari of shoyu

Bereiding:

Kook de tarwe gaar volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
Pel de pistachenoten en hak de cashewnoten grof

Was de paprika's en snijdt ze door midden. Verwijder de stelen, de vliezen en de pitjes en snijdt het vruchtvlees in reepjes.

Snijdt de courgette in blokjes en snijdt de bosuitjes in ringen. Scheur de basilicum in kleine stukjes.

Verwarm de olijfolie in een wadjan en roerbak alle groenten ongeveer een minuut of vijf tot acht.

Schep de noten en de tamari of shoyu door het groentenmengsel.

Doe nu het groentenmengsel op de gare tarwe en strooi de basilicum eroverheen.

Serveren met eenvoudige tomatensalade. Zie salades

ZOETZURE ZUURKOOL MET GEBAKKEN ANANAS

Ingrediënten:

750 gram zuurkool naturel

1 kg. Bloemige aardappels (biologisch)

150 gram geitenkaas

100 gram hazelnoten (met vlies)

2 uien

2 appels (zoetzuur)

1 beker zure room (125 cl.)

1 klontje roomboter (ongezouten)

olijfolie

scheutje magere melk

bijgerechten: gebakken ananas met honing/kruidensaus

Ingrediënten:

1 kleine ananas

1 theelepel roomboter (ongezouten)

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel gemalen piment

3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding:

Kook de aardappelen met weinig water gaar in 20 minuten.

Laat de zuurkool uitlekken en snijdt daarna nog wat kleiner

Bak de gesnipperde uien op laag vuur in de olijfolie glazig.

Leg daarna de zuurkool op de uien en strooi de gehalveerde hazelnoten erop en dek de pan af.

Voeg na een minuut of vijf de geschildte en in stukjes gesneden appels toe aan de zuurkool en dek opnieuw de pan af.

Pureer de gekookte aardappels met een klontje boter en een scheutje melk en roer dan het zuurkoolmengsel en de stukjes geitenkaas erdoor en klop de zure room door de schotel voor extra smeuïgheid.

Serveer met warme gebakken ananas.

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de zuurkoolschotel of serveer de ananas achteraf als toetje

GEVULDE KOOLROLLETJES

Ingrediënten:

3 koppen zilvervliesrijst
1 kop volle boekweit
2 gesnipperde uien
100 gram noten (amandelen, hazelnoten enz. geen pinda's)
1 1/2 dessertlepels karwijzaad
1 kop rozijnen
pakje tomatensaus (zonder toevoegingen)
16 hele groene koolbladeren

Rode bietjes salade. Zie salades.

Bereiding:

Kook de zilvervliesrijst en de boekweit samen gaar.
Stoom de koolbladeren even boven kokend water of giet kokend water over de koolbladeren
Vermeng daarna alle ingrediënten met de rijst/boekweit behalve de tomatensaus en de koolbladeren.
Voeg daarna zoveel tomatensaus toe totdat er een vochtig mengsel ontstaat.
Vul alle koolbladeren met porties van het mengsel en rol deze op en zet vast met een cocktailprikker
Leg de koolrolletjes in een vuurvaste ovenschaal en schenk de overgebleven tomatensaus royaal eroverheen.
Zet de schotel in een voorverwarmde oven van 200 graden en stoof ongeveer 20 minuten tot de kool gaar is.

Serveer met bietjessalade. Zie salades

COURGETTEPIZZA MET SOJAGEHAKT

Dit recept is voor twee personen, maar is natuurlijk gemakkelijk aan te passen aan meerdere personen

Ingrediënten:

1 kleine courgette
1 bakje sojagehakt bijv. quorn of van het AH merk (175 gr.).
2 eetl. olijfolie
1 eetl. verse tijmblaadjes.
1/2 eetl. fijngehakte rozemarijnblaadjes
1/2 eetl. fijngehakte verse salie
tamari en peper
1 blikje gekoeld pizzadeeg (Danerolles)
1 1/2 dl. gekruide tomatensaus
150 gr. mozzarella

Bereiding:

Verwarm de oven op 225°C.
Was intussen de courgette en snijd hem in kleine blokjes.
Schep in een kom de courgette, de sojagehakt, de olie, de tijm, de rozemarijn en de salie door elkaar. Voeg tamari en peper naar smaak toe.
Bekleed een pizzavorm van ca. 28 cm met het pizzadeeg.
Strijk de tomatensaus erover uit en verdeel het courgettemengsel erover.
Rasp de mozzarella en strooi het erover.
Bak de pizza in de oven in ca. 20-25 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met bijv. een frisse gemengde salade van waterkers, veldsla en bosui. Zie salades.

RIJST MET KIPPENLEVERTJES EN BROCCOLI

Ingrediënten:

750 gram broccoli

1 ui
400 gram kippenlevertjes (biologisch)
olijfolie
100 gram rozijnen
zilervliesrijst
1 kippenbouillontablet (of zelf bouillon trekken van een soepkip)

Bereiding:

Kook de zilervliesrijst net aan gaar.
Kook broccoli, gesneden in roosjes en goed gewassen, beetgaar.
Bak de kippenlevertjes op matig vuur in de olijfolie. Voeg na twee minuten de uien toe en bak deze al omscheppend een minuut of vijf.
Rozijnen en rijst toevoegen en circa 1 minuut meebakken.
Doe daarna 6 dl. water en de kippenbouillontablet (of 6 dl. eigen kippenbouillon) bij het mengsel.
Laat het geheel een minuut of tien stoven.

Serveer met de broccoli apart en een fruitsalade naar eigen smaak.

POMPOENSOEP (MAALTIJDSOEP)

Deze maaltijdsoup is voor 6 personen. Als er over is de soep de volgende dag meestal nog lekkerder.

Ingrediënten:

1 pompoen circa 1,5 pond
1 courgette
1 ui
enkele knoflooktenen
eetlepel roomboter (zonder zout)
verse koriander
theelepel tijm
theelepel venkelzaad
3 dl magere melk
7 dl bouillon (zelf getrokken liefst)
scheutje olijfolie
peper en tamari of shoyu
eventueel plakjes jonge kaas

Bereiding:

Schil de pompoen. Gooi de zaden en draden weg en hak de pompoen in kleine stukjes.
Bak de ui zachtjes tot goudgele kleur en voeg geperste knoflook, tijm en venkelzaad toe.
Voeg daarna de pompoenblokjes toe met wat peper en tamari of shoyu naar smaak.
Circa vijf minuten het mengsel even lekker laten stoven.
Voeg daarna de melk en bouillon toe en laat de soep lekker lang trekken tot er een zachte massa ontstaat.
Tussendoor enkele malen roeren.
Ondertussen de courgette in blokjes snijden en kort in de olijfolie aanbakken.
De soepmassa kun je pureren of als de soep toch al lekker een zachte massa is geworden ook zo eten.
Breng op smaak met tamari en/of shoyu en peper en vers geknipte koriander eroverheen bij opdienen.
Serveer met bruin stokbrood of plakken meergranenbrood en salade. (zie salades)
Brood eventueel dun belegd met jonge kaas.

KNOLSELDERIJ MET ANSJOVIS UIT DE OVEN

Ingrediënten:

2 blikjes ansjovisfilets
olijfolie
3 grote uien, in ringen

3 dl. zure room
4 dl. magere melk
1 ei losgeklopt
750 gram kruimige aardappels (biologisch) in reepjes gesneden
750 gram knolselderij, geschild en in reepjes gesneden
tamari of shoyu
50 gram roomboter (ongezouten)
Extra: bietjessalade. Zie salades.

Bereiding:

Spoel de ansjovisfilets onder lauw water af en dep ze droog met keukenpapier
Bak de uien goudbruin in de olijfolie, regelmatig omscheppen
Meng de zure room met de melk en het losgeklopte ei
Vet een ovenschaal licht in met een klontje boter
Verdeel de helft van de uien over de bodem en schep de helft van de aardappelreepjes en de helft van de knolselderijreepjes daarover.
Verdeel daarover de ansjovisfilets en leg daarna de andere helft van de uien, aardappelreepjes en knolselderijreepjes daar weer over.
Besprenkel met wat tamari of shoyu.
Schenk het room/eimengsel erover en leg een paar botervlokjes verdeeld over de schotel.
Bak het gerecht in het midden van de voorverwarmde oven (200 graden C.) in 50 minuten goudbruin.
Schakel de oven na 20 minuten naar 175 graden.

Serveer met bietjessalade. Zie salades.

BOERENKOOL MET INDISCH TINTJE

Ingrediënten:

500 gram gesneden boerenkool
1,5 kg. Aardappelen (liefst biologisch)
2 uien
stuk verse gemberwortel (2-3 cm)
blik ananas op eigen sap of verse ananas
3 tenen knoflook
twee eetlepels kerriepoeder (mild)
2 eetlepels tamari of shoyu
80 gram gemalen kokos
1 pakje gehakt tofu
olijfolie
100 gram geraspte jonge kaas

Bereiding:

Kook de aardappelen in water (niet te veel) met daarop de boerenkool in 30 minuten gaar in een gesloten pan. Voeg zonodig later iets water toe.
Fruit de gesnipperde ui, met de knoflook en gember en kerriepoeder in de olijfolie.
Voeg later de gehakt tofu toe met twee eetlepels tamari of shoyu.
Daarna toevoegen ananas met een klein beetje sap en laat het geheel 15 minuten sudderen.
Voeg de helft van de kokos toe en roer alles goed door elkaar en zet het vuur uit.
Giet de aardappelen af en stamp deze met de boerenkool tot stampot.

Schep de stampot in een ovenschaal (licht invetten met klontje roomboter).

Leg daarop het tofumengsel

Strooi de rest van de kokos eroverheen en de geraspte jonge kaas en verwarm de schotel in een voorverwarmde oven tot er een goudkleurig korst op de schotel komt.

Serveren met paar plakken verse ananas of fruitsalade naar eigen smaak. Zie salades.

SARDINES OP ZIJN GRIEKS

Ingrediënten:

12 grote sardines

volkorenbloem

4 eetl. olijfolie

2 tenen knoflook

1/4 bosje peterselie

1 citroen

Naar keuze: meergranenbrood of aardappelen (biologisch en voor vier personen)

Voor salade: gemengde groene saladesoorten, feta, olijven enz. zie salades.

Bereiding:

Maak de sardines schoon, snijd daartoe de buikzijde open en verwijder de ingewanden.

Verwijder tevens de kieuwen, maar laat de kop zitten.

Schub de vissen nu met de botte kant van een mes of een speciale schubber.

Was de sardines hierna zorgvuldig. (je kan natuurlijk ook de visboer ze zo schoon laten maken)

Maak de sardines droog met keukenpapier, en wentel ze door de bloem (tarwebloem).

Verhit de olie en bak hierin de sardines niet te snel bruin.

Neem ze uit de pan en verdeel ze over vier voorverwarmde borden.

Knijs de knoflook uit boven de pan met de resterende olie, voeg de goed gewassen en fijngehakte peterselie toe en daarna het sap van een halve citroen.

Laat alles even uitbruisen en giet de aldus verkregen saus over de sardines.

Garneer de bordjes met plakken van de resterende citroenhelft.

Serveer de sardines met een frisse groene salade met olijven en Fetakaas. Zie salades. En naar keuze meergranenbrood of gekookte aardappels. Of gebakken aardappels bestrooid met knoflook. Hiervoor wel eerst de aardappels zelf beetgaar koken, af laten koelen en daarna bakken ingesmeerd met geperste knoflook.

NEDERLANDSE GROENTENMIX

Ingrediënten:

200 gr. sperziebonen

200 gr. worteltjes

500 gr. aardappelen

2 vleestomaten

4 sjalotjes

2 eetl. olijfolie

2 teentjes knoflook

1/8 l. groentebouillon

1 takje bonenkruid

3 eetl. crème-fraiche

2 eetl. Tamari of shoyu.

Extra voor salade: 3-4 stronkjes witlof, mandarijnen of sinaasappelpartjes, appel enz. Zie salades.

Bereiding:

Boontjes en worteltjes in stukjes en plakjes snijden.

Aardappels in plakjes snijden, tomaten in blokjes snijden.

Sjalotjes in olie fruiten en de knoflook erbij doen.

Aardappelen met bonenkruid toevoegen, even meebakken en omscheppen in de pan en de bouillon erbij schenken.

Afgedekt ca. 15 min. Zachtjes koken.

Na. 5 min. de boontjes en worteltjes erbij doen.

De room met de tamari of shoyu losroeren en bij de groenten doen.

Bonenkruid eruit nemen.

Serveren met witlofsalade. Zie salades.

GEVULDE DOPERWTENTAART

Ingrediënten:

1 pakje roomboterbladerdeeg
1 pak doperwten (300 gram diepvries)
2 bakjes roze garnalen
250 gram verse zalmfilet
1/2 zakje verse Italiaanse kruiden
2 pakjes roomkaas met knoflook
3 eieren (scharrel)
125 ml. Zure room
peper
Klontje roomboter zonder zout
Nodig: quichevorm doorsnede ca. 26 cm.
extra: bietjessalade. Zie salades

Bereiding:

Doperwten laten ontdooien
Garnalen wassen en laten uitlekken.
Zalm in grove stukken snijden
De licht ingevette quichevorm bekleden met bladerdeeg en vorm opstaande rand
Doperwten en Italiaanse kruiden (goed wassen) over bodem verdelen
Hierover heen kruidenroomkaas
Hier weer over de garnalen en zalm verdelen
Eieren loskloppen met de zure room en eventueel wat peper
Dit eiermengsel over de schotel schenken.

Bak de taart in een voorverwarmde oven van 200 graden in ca. 40 minuten gaar.

Serveer met bietjessalade. Zie salades.

KNOLSELDERIJ OVENSCHOTEL

Ingrediënten:

1 (kleine) knolselderij
500 gr. aardappelen
1 teentje knoflook
2 1/2 dl. zure room
2 1/2 dl. crème-fraîche
1 dl. magere melk
1 theel. tijm
1 laurierblad
tamari of shoyu en peper
2 eieren
100 gr. geraspte jonge kaas

Bereiding:

Schil de knolselderij en snijd er dunne plakken van.
Maak ze droog na het wassen.
Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes en spoel ze af.
Maak ze ook droog.
Snipper de knoflook.
Voeg tijm, laurier, knoflook en wat peper en wat tamari of shoyu toe.
Laat alles 5 min. zachtjes koken.

Klop de eieren los en doe dit bij het roommengsel.
Laurierblad verwijderen.
Klop alles even flink op.
Doe in een ingevette ovenschaal eerst dakpansgewijs een laag aardappelen,
strooi er dan een beetje kaas over
en weer 3 a 4 eetl. eier-roommengsel.
Vul de schaal met tenminste 5 lagen.
Schenk de rest van het roommengsel erover en nog wat kaas.
Ca. 75 min. in een voorverwarmde oven van 160°C.

Serveren met een tomatensalade. Zie salades.

TAGLIATELLA MET WATERKERSSAUS EN GEBAKKEN PADDESTOELEN

Ingrediënten:

2 uien
1 bakje oesterzwammen
1 bakje Shii-take
1 bakje champignons
Tagliatelle (groene) voor 4 personen
Olijfolie
2 zakjes waterkers
200 ml. Zure room
150 gram jonge geraspte kaas
peper
tamari of shoyu
extra nodig: keukenpapier en staafmixer
extra fruitsalade naar eigen smaak

Bereiding:

Gesnipperde uien 2 minuten zachtjes fruiten
Van waterkers 2 toefjes achterhouden, de rest toevoegen bij de uien en al omscheppend laten slinken
Zure room toevoegen en geheel met staafmixer pureren tot gladde saus. Geraspte kaas toevoegen en al roerend op laag vuur laten smelten. Op smaak brengen met tamari of shoyu en beetje peper
Ondertussen tagliatelle in ruim water gaar koken
In koekenpan olijfolie verhitten en klein gesneden paddenstoelen in ca. 3 minuten bruin bakken en vocht laten verdampen.
Op smaak brengen met tamari of shoyu en wat peper
Pasta afgieten en over borden verdelen.
Waterkerssaus erover verdelen en paddestoelen hierover heen scheppen. Garneer met toefjes waterkers.

Serveren met fruitsalade naar eigen smaak. Of zie salades

LINZENSOEP

Maak van deze echte, dikke en versterkende boerensoep een stevig hoofdgerecht door vlak voor het opdienen 3-4 gebakken en in plakjes gesneden vegetarische worstjes toe te voegen. Maar is niet echt nodig.

Ingrediënten voor 6-8 personen:

550 gr. groene linzen, 2-3 uur geweekt.
2 liter water.
een scheut tamari, naar smaak.
2 eetlepels olijfolie.
1 grote ui, fijngehakt.
2 stengels bleekselderij, fijngehakt.

3 wortelen, in plakjes.
2 tenen knoflook, uitgeperst.
800 gr. tomaten uit blik, (met vocht).
desgewenst 2 eetlepels rode wijn.
2 eetlepels vers citroensap.
1 eetlepel bruine rietsuiker of oersuiker.
2 eetlepels wijnazijn.
zwarte peper, vers gemalen.
garneren met; tijm, oregano, basilicum of tomaat, vers gehakt.
Ingrediënten en bereiding van wintersalade met bietjes en venkel zie onderaan recept.
Extra meergranenstokbrood.

Bereiding:

Doe de linzen en water in een grote pan.
Breng het aan de kook en laat het afgedekt 20 minuten pruttelen.
Voeg de tamari toe.
Verhit intussen in een andere pan de olie en fruit de ui, selderij, wortel en knoflook in ca. 10 minuten afgedekt zacht.
Roer de groenten door de linzen.
Voeg tomaten, wijn, citroensap, suiker, azijn en peper toe.
Laat het geheel zonder deksel ca. 30 minuten zachtjes pruttelen of tot de linzen heel gaar zijn.
Voeg wat water toe als de soep te dik wordt.
Corrigeer zonodig de smaak en roer er vlak voor het opdienen de garnering door.

Serveer met meergranenstokbrood ingesmeerd met olijfolie vermengd met geperste knoflook en aparte wintersalade met gemarineerde bietjes en venkel.

WINTERSALADE MET GEMARINEERDE BIETJES EN VENKEL

Ingrediënten

1 venkelknol
2 rode bietjesknollen
2 eetlepels appelcider-azijn
4 eetlepels olijfolie
1 zakje jonge bladsla of veldsla
eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
gesnipperd bosuitje

Bereiding:

Venkel schoonmaken en in kleine blokjes snijden. In ruim kokend water de venkelblokjes ongeveer een minuut of twee koken. Laten uitlekken.
Bietjes schoonmaken en in kleine blokjes snijden en goed uit laten lekken
In kom azijn, olie, en gedroogde Italiaanse kruiden tot dressing kloppen. Helft van dressing in andere kom schenken.
In 1 kom venkelblokjes door dressing roeren. In andere kom bietjes door dressing roeren. Venkel en bietjes zo ongeveer een uur laten staan.
Bladsla of veldsla in schaal doen en venkel, bietjes en gesneden bosuitje door de salade mengen.

GESTOOFDE POON MET SAFFRAANRIJST EN BROCCOLI

Ingrediënten:

1-2 poon per persoon. Afhankelijk van grootte.
verse peterselie, verse dille, verse tijm, verse bieslook, verse peterselie(mag natuurlijk ook gedroogd zijn, maar vers geeft lekkerder smaak).
vier tomaten
1 gesnipperde ui

1 citroen in schijfjes gesneden
4-8 teentjes knoflook
500-750 gram broccoli
olijfolie
scheutje witte wijn

Saffraanrijst:

Ingrediënten voor 4 personen:

175 gr. basmatirijst
2 eetl. olijfolie
desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.
3 kardamons, gespleten.
1-2 theelepels komijnzaad.
75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid.
mespunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.
tamari
1 kaneelstokje.
50 gr. ongezouten cashewnoten, lichtbruin gebakken in koekenpan of geroosterd onder de grill.

Spoel de rijst en kook hem gaar.

Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamoms en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt.

Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg een beetje tamari toe.

Zet het kaneelstokje in het midden van de schaal en strooi de noten over de rijst.

Bereiding:

Laat de poot schoonmaken bij de visboer. Goed wassen en droogdeppen.

Verhit olijfolie in de koekenpan op matig vuur.

Bak de pooten rondom licht aan.

Temper het vuur en voeg een paar scheutjes witte wijn toe.

Voeg erbij de kleingesneden ui en kruiden (houdt wat peterselie achter voor garnering) en tomaten, 1 citroen (schijfjes) en knoflook bij het vocht en stoof de vis in 15 tot 20 minuten gaar. Gesloten pan.

Broccoli beetgaar koken in niet al teveel water. (ongeveer 10 minuten)

Serveer alle gerechten apart van elkaar, maar wel op 1 bord. Het kruiden/groentenmengsel van de vis niet over de saffraanrijst doen.

Eventueel nog een veldslasalade toevoegen. Zie salades. Dan is dit echt een 'zondagsmaal'

WITTE BONENSCHOTEL

Ingrediënten:

2 uien
1 gele paprika
3 eetl. olijfolie
2 theelepels paprikapoeder
2 theelepels tijm
1 theelepel rozemarijn
2 tenen knoflook
4 tomaten
300 gr. diepvries sperziebonen
1 pot witte bonen (720ml).

Bereiding:

Snipper de uien heel grof.

Maak de paprika schoon en snijd deze in stukken.

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui en paprika ca. 3 minuten.

Voeg het paprikapoeder met de tijm en rozemarijn toe en pers de knoflook erboven uit.

Snijd de tomaten in vieren.
Schep de sperziebonen met de witte bonen en de tomaten door het uimengsel.
Breng het gerecht aan de kook en laat het met het deksel op de pan ca. 10 minuten zachtjes sudderen.
Serveer met plakken meergranenbrood en gemengde salade. Zie salades.

PAKSOI MET OESTERZWAMMEN

Ingrediënten:

1 kg. aardappelen
olijfolie
3 eieren (scharrel)
750 gr. paksoi
200 gr. Oesterzwammen of shii-take
2 eetl. Tamari of shoyu
2 theel. sambal oelek (kan ook weggelaten worden)
2 dl. soja melk
2 eetl. geraspte kokos.
50 gr. geraspte jonge kaas
Tahinsaus. Nodig: drie eetlepels tahin (sesampasta), een scheutje soja melk en wat tamari of shoyu en eventueel wat sambal oelek
klontje roomboter voor het invetten van de schaal.

Bereiding:

De aardappelen schillen en gaar koken in ca. 20 min.
Kook de eieren in 6-8 min. hard, pel ze en snijd ze in schijfjes.
Verwijder de stronkjes van de paksoi, wassen, snijd de stelen in reepjes en het blad in stukjes.
Maak de paddestoelen schoon en snijd ze in reepjes.
Verhit de olijfolie in een braadpan en roerbak de paksoi en de reepjes oesterzwam in ca. 3 min. tot bijna al het vocht verdampt is. Niet te lang.
Voeg de tamari of shoyu, en de sambal naar smaak toe.
Giet de aardappelen af en stamp deze fijn met een pureestamper.
Klop beetje bij beetje melk erdoor tot de puree smeuïg is.
Breng de puree op smaak met wat peper en nootmuskaat.
Vet een ovenschaal in.
Doe eerst een laagje paksoimengsel. Daarover heen aardappelpuree en daar weer overheen de rest van het paksoimengsel. Dan de stukjes ei erover en het geheel bedekken met de tahinsaus. (zie hieronder voor bereiding)
Dek het geheel af met de aardappelpuree.
Vermeng de geraspte kokos en de kaas en strooi het over de puree.

Tahinsaus: neem drie tot vier eetlepels tahin (sesampasta bij voorkeur uit natuurwinkel). Vermeng dit met een scheutje sojamelk en een scheutje tamari of shoyu en eventueel een mespunt sambal oelek. Naar eigen smaak. Verwarm dit mengsel al roerend tot een gladde saus.

Verwarm de oven op 200°C en bak de ovenschotel goudbruin in ca. 20-30 min.

Serveren met tomatensalade. Zie salades.

VRUCHTENOMELET MET TUINBONEN EN NOTENRIJST

Ingrediënten:

6-8 scharreleieren
100 gram tarwebloem
2 sinaasappels in halve partjes gesneden
2 bananen in schijfjes gesneden

2 kiwi's in schijfjes gesneden
2 perziken (uit blik als er geen verse zijn) in stukjes gesneden)
2 eetlepels honing
zilvervliesrijst
100 gram gemengde noten zoals walnoten, ongezouten cashewnoten enz. (geen pinda's)
diepvries tuinbonen (400 gram)
Bonenkruid.

Bereiding:

Klop de eieren met de honing tot een dikke, maar vloeibare massa. Dit gaat snel als je de schaal waarin je klopt in een bak met heet water zet.

Roer voorzichtig daarna de bloem erdoor. Niet te lang roeren.

Bak op laag vuur dit mengsel in een grote vuurvaste schaal (die ook in de oven kan) tot er een soort van vastigheid als basis in de omelet ontstaat. Til de randen van de omelet voorzichtig wat op en laat wat van het vloeibare eronder lopen.

Verdeel het kleingesneden fruit royaal over de omelet (er moet bovenop ook nog wat vloeibaar zijn) en zet de schaal nu in een voorverwarmde oven. (200 graden C.)

Laat de omelet een 10 tot 15 minuten in de oven. Regelmatig controleren en niet laten verbranden.

De vruchten worden als het ware ingebed in het eimengsel. Zowel warm als koud te serveren.

Kook ondertussen de zilvervliesrijst gaar in water. Na afgieten vermengen met de kleingesneden noten en nog vijf minuten mee verwarmen.

Tuinbonen ontdooien en verwarmen en vlak voor gebruik met wat bonenkruid vermengen.

GESTOOFDE VIS MET PAPRIKA EN TAUGÈ EN GEBAKKEN AARDAPPELSCHIJFJES

Ingrediënten:

Neem 500 tot 750 gram visfilet van bijv. poon, kabeljauw, schelvis, wijting, koolvis. Schoon laten maken bij de visboer.

1 ui,

bosje bieslook, verse tijm, verse basilicum, verse dille, verse peterselie

1 citroen,

50 gram ongezouten roomboter in schijfjes

2 paprika's (In reepjes gesneden)

bakje taugé (100 gram)

Vorgekookte aardappelschijfjes (zonder toevoegingen) 1 -2 zakjes (afhankelijk van grote eters of niet)

Bijgerecht groenten: worteltjes

Bereiding:

Leg de visfilets in een vuurvaste schaal met water, waarin de fijngesneden ui, kruiden en citroen. De vis niet onder water, maar zeg maar voor twee derde in het water met de kruiden. Bewaar wat peterselie voor garnering.

Plaats de schaal in een voorverwarmde oven van 200 graden C.

Keer de vis om de vijf minuten om.

Voeg na 15 minuten de in reepjes gesneden paprika's en fijngesneden taugé toe (bovenop de vis), leg daarbij de schijfjes roomboter en laat nog 5 tot 8 minuten doorgaren.

Bak ondertussen volgens gebruiksaanwijzing de aardappelschijfjes/partjes.

Kook ondertussen de worteltjes beetgaar in niet al teveel water.

Vis en worteltjes serveren gegarneerd met takje peterselie en voor de kinderen mayonaise op olijfbasis erbij.

STAMPPOT VAN RAUWE GROENTEN MET ZUURKOOLSALADE

Ingrediënten:

1-1,5 kg. aardappelen (biologisch)

600-750 gram andijvie (of spinazie of raapstelen)

scheutje magere melk (ca. 1,5 dl.)

nootmuskaat

3-5 volle eetlepels tarwekiemen

1-2 theelepels marmite

Voor zuurkoolsalade:

1 appel,

1 winterwortel

1 kleine ui

500 gram zuurkool (naturel)

1 teentje knoflook (geperst)

2 eetlepels kwark

1/2 eetlepel citroensap

peper

fijnggehakte bieslook

2 eetlepels walnoten en ongezouten cashewnoten (fijnggehakt)

handjevol rozijnen

Bereiding:

Kook de aardappelen in weinig water gaar

Was de andijvie (of spinazie of raapstelen) en snijdt die klein

Pureer de aardappelen met een stamper en vermeng met melk en nootmuskaat. Maak er een luchtige puree van.

Roer hierdoor heen de rauwe groenten, de marmite en de tarwekiemen.

Verwarm nog heel even op en serveer met zuurkoolsalade.

Bereiding zuurkoolsalade:

Snijd appel in blokjes (wel wassen, niet schillen), rasp de winterwortel en snipper de ui

Trek de zuurkool wat uit elkaar en verdeel over een schaal

Voeg appel, winterwortel, ui, knoflook en rozijnen toe en vermeng alles goed.

Maak sausje van de kwark, citroensap, peper, en bieslook. En meng dit door de zuurkoolsalade.

Strooi als laatste de noten eroverheen.

KANT EN KLARE RAVIOLI MET SPINAZIE EN WALNOTEN

Bewerkt van AH recept.

Ingrediënten:

2 pakken 'verse' ravioli' zoals die bij AH liggen. (Keuze uit verschillende vullingen, maar neem geen vleesvulling, maar bijv. basilicum, spinazie of kaasvulling) Kan natuurlijk ook gewone ravioli die je in elke supermarkt kan kopen.

100 gram ongezouten walnoten gepeld

3 tomaten

olijfolie

300-500 gram verse spinazie (of diepvries bladspinazie)

Eventueel verse walnotenpesto 100 gram (AH) (is niet echt nodig en is relatief duur, wel lekker)

100 gram parmezaanse kaas

Bereiding:

Ravioli koken volgens gebruiksaanwijzing.

Walnoten grof hakken.

Tomaten wassen en in reepjes snijden.

In wok of braadpan olie verhitten.

Spinazie roerbakken, in paar delen toevoegen.

Volgend deel pas toevoegen als vorige is geslonken.

Ravioli vermengen met spinazie, tomaatreetjes en pesto.

Garneren met parmezaanse kaas en walnoten

Serveren met veldsla salade. Zie salades.

BRUINE BONENSOEP

Ingrediënten: bruine bonensoep

1 grote pot bruine bonen (of zelf gedroogde bonen de dag ervoor laten weken)

2 preien

2 uien

4 tenen kleingesneden knoflook

handvol champignons

pakje bruine bonensoep (voor kankerpatiënten is op smaak brengen beter tamari of shoyu te gebruiken.

Hoeveel bepaalt u zelf, maar twee tot drie eetlepels volstaan voor het zoutgehalte)

bosje selderij

olijfolie

Bereiding:

Anderhalve liter water aan de kook brengen en inhoud uit pakje bonensoep toevoegen

Prei, knoflook, uien en champignons kleingesneden in olijfolie goudgeel fruiten

Pot bruine bonen goed afspoelen in vergiet

Wanneer de soep wat massa is geworden de groenten en afgespoelde bruine bonen toevoegen

Het geheel ongeveer een kwartier op zacht vuur laten pruttelen.

Variatie: als u geweekte bonen gebruikt duurt het koken van de bonen, die u eerst toevoegt enkele uren.

Pas het laatste kwartier als de bonen zacht zijn geworden de groenten enz. toevoegen.

Op het laatst de kleingesneden selderij toevoegen.

Serveren met meergranen stokbroodbrood of zuurdesembrood en een gemengde groene salade. Zie salades

SPINAZIETAART MET VERSE KRUIDENROOMKAAS

Recept van Willemien

Ingrediënten:

1 blikje pizzadeeg (u kunt natuurlijk ook zelf deeg maken)

100 gr. Jonge kaas

volkorenbeschuitkrumels

500 tot 750 gr. Verse spinazie

3 teentjes knoflook

Olijf olie

Tamari of shoyu en versgemalen peper

2 doosjes Boursin Knoflook en tuinkruiden

6 eieren.

Bereiding:

Druk de 2 stukken pizzadeeg in een ronde lage vorm

en snijd overhangende stukken weg (worden niet verder gebruikt).

Met een vork gaatjes prikken in de bodem

en bestrooi het deeg met een dun laagje geraspte jonge kaas, vermengd met volkorenbeschuitkrumels.

Verhit in een pan de olie, pers er de knoflook boven uit

en leg er de gewassen spinazie direct op.

Stort de spinazie, zodra hij geslonken is, in een vergiet en laat uitlekken en afkoelen.

Klop 2 eieren los, klop er de roomkaas door, peper toevoegen

Druk zoveel mogelijk vocht uit de spinazie,

hak ze en roer ze door het eimengsel.

Schep het mengsel op de pizzabodem.

Druk met een juslepel 4 kuiltjes erin, breek in elk kuiltje een ei.

Strooi er de rest van de geraspte kaas over

en zet de pizza in de oven op 225°C, voorverwarmd. Zodra kaas is gesmolten en pizzadeeg gaar over uitzetten. Twee minuten laten rusten voor de pizzataart eruit te halen.

Serveren met fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades. Eventueel bordje bruine bonensoep wat van gisteren over was vooraf?

CONCHIGLI AL FUNGHI

Een recept van Willemien

Ingrediënten:

400 tot 500 gr. Meergranenmacaroni of andere pasta bijv. tagliatelle

400 tot 750 gr. champignons, evt. gemengd met andere paddestoelen, schoongemaakt en in stukjes gehakt. (Neem ook wat Shii-take erbij) olijfolie.

2 sjalotjes en 2 uien gesnipperd.

3 teentjes knoflook, ragfijn gehakt.

4 pruimtomaten in blokjes gesneden.

2 dl. zure room of crème-fraiche

Peper uit de molen.

2 eetl. fijngehakte peterselie.

75 tot 100 gram fijngeraspte pasta kaas.

Bereiding:

Kook de pasta volgens de aanwijzing.

Fruit sjalot en uien in de olijfolie (2 minuten)

Voeg de knoflook toe en schep alles enkele malen om.

Doe er daarna de paddestoelen bij en laat alles onder voortdurend omscheppen 3 minuten bakken.

Schep daarna de tomaten erdoor en schenk de room erbij.

Laat alles, onder voortdurend roeren, nog zolang zachtjes koken (ca. 3 min.) tot een licht gebonden saus is verkregen.

Breng de saus op smaak met wat tamari of shoyu en peper.

Roer daarna de peterselie erdoor.

Doe de uitgelekte macaroni terug in de pan waarin ze werd gekookt.

Doe de inhoud van de pan met paddestoelen erbij en schep alles enkele malen om.

Doe alles over in een ovensafe schaal.

Strooi de kaas erover en plaats de schaal in een voorverwarmde oven (200 graden C) en wacht tot er een zachtgeel korstje op komt.

Serveer met veldsla salade. Zie salades.

SPRUITJESSTAMPOT MET GEITENKAAS EN RODE KOOLSALADE

Recept van Willemien

Ingrediënten:

1 kg. aardappelen in stukjes.

1 kg. verse spruiten

1 doosje kerstomaatjes

1 1/2 dl. (soja?)magere melk

300 gr. harde geitenkaas in stukjes

tamari of shoyu

peper

nootmuskaat

Rode koolsalade zie onder bereiding spruitjesstampotschotel

Bereiding:

Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

Kook de spruitjes in ca. 10 min. gaar.

Was de kerstomaatjes en halveer ze.

Houd 10 halve kerstomaatjes achter voor de garnering.

Giet de aardappelen af en pureer ze met de melk. (sojamelk is beter, maar vind niet iedereen lekker)

Giet de spruitjes af.

Roer ze met de tomaatjes en de kaas door de puree.

Breng op smaak met tamari of shoyu, peper en nootmuskaat.

Warm de stampot ca. 2 min. goed door.

Doe de stampot over in een schaal

en garneer met de achtergebleven tomaatjes.

Serveer direct met een rode koolsalade.

Bereiding: Rode koolsalade:

30 a 35 gr. Jonge kaas (kunt u ook weglaten)

1 kleine rode kool

Neem de buitenste bladeren weg.

Snijd de kool in vieren en verwijder alle delen van de stronk.

Snijd of schaaf de kool in uiterst smalle reepjes.

Hoe fijner de kool gesneden is des te smakelijker.

Snipper 2 bosuitjes en rasp 1 flinke zachtzure appel grof.

Schep de rode kool, bosuitjes en appel luchtig door elkaar.

Maak de salade aan met een eenvoudige dressing.

(1 deel citroensap, wat peper, 5 delen olijfolie, handjevol Italiaanse gedroogde kruiden)

1 theelepel honing)

Voeg er eventueel kleine in reepjes gesneden kaas aan toe.

WITLOF MET PAPRIKASOUS EN GEPOFTE AARDAPPEL

Aangepast aan recept uit AD van Alma Huiskens

Ingrediënten:

8 niet al te grote witlofstruikjes

500 ml. groentebouillon

1 eetlepel heldere dunne honing

enkele druppels citroensap

8 middelgrote aardappels

Paprikasous:

2 rode paprika's.

1 gele paprika,

sap van 1 citroen

halve rode Spaanse peper, zonder zaad en in dunne sliertjes gesneden

wat verse dille

Bereiding witlof:

Snijdt het 'kontje' van de witlofstronkjes en leg ze dicht naast elkaar in een grote zware braad of stoofpan

Giet de koude bouillon erover, sluit de pan en breng het geheel op hoog vuur snel aan de kook.

Temper daarna het vuur zo laag mogelijk. Gebruik bijv. een verdeler of een sudderplaatje en laat de witlof

35 tot 45 minuten garen (afhankelijk van de dikte van de stronken). De witlof moet boterzacht zijn.

Druppel de honing over de witlof en laat nog tien minuten pruttelen. Besprenkel aan het eind met enkele druppels citroensap.

Paprikasaus:

Bak de schoongemaakte paprika's in een hete oven, maar niet zwart laten worden. Stop de paprika een minuut of tien in een gesloten plastic zak. Verwijder de zaadlijsten en pureer de paprika's met het witlofkookvocht en wat citroensap tot een zachte saus. Breng eventueel op smaak met wat peper en tamari of shoyu.

Gepofte aardappels:

Maak in elke aardappel een inkeping over de lengte van de aardappel. Wikkel het geheel in aluminiumfolie en pof de aardappels in een voorverwarmde oven (240 graden) tot ze gaar zijn (ongeveer 35 tot 45 minuten dus gelijk opzetten met de witlof)

Serveer alles in een diep bord. Giet de paprikasaus in het bord en leg daarin de witlofstronkjes. Strooi wat geknipte dille en wat overgebleven paprikareepjes over het geheel.

BIETENBESSENSOEP

Aangepast naar recept uit de Volkskrant van Jacomijn de Raad

Ingrediënten:

500 gram gekookte bietjes
1 grote rode ui
olijfolie (twee eetlepels)
sap en fijngeraspte schil van 1 sinaasappel
150 gram cranberry's (vers of diepvries)
halve tot hele theelepel kruidnagelpoeder
1 liter groentebouillon
zure room

Bereiding:

Bak bietjes en ui in zware braadpan in de olijfolie zacht (ongeveer tien minuten), vuur niet te hoog en regelmatig omscheppen. Bietjes mogen niet zwart worden.
Voeg de cranberry's toe (diepvries hoeven niet ontdooid vooraf) en ook het sinaasappelsap en geraspte schil (sinaasappel eerst goed wassen) en de gemalen kruidnagel. Bak alles een paar minuten mee.
Voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook.
Daarna vuur laag en 20 minuten laten pruttelen op een laag vuur.
Pureer de soep in twee delen in de keukenmachine. Warm de soep nog even door en maak op smaak met wat tamari of shoyu en wat peper en serveer in een kom met een dotje zure room naar eigen smaak en behoefte.

Eet er warme ciabatta uit de oven bij. Al of niet belegd met een plakje jonge kaas en een veldslasalade. Zie salades.

GESTOOFDE POON MET KERRIERIJST EN BROCCOLI

Ingrediënten:

Neem drie of vier stoofponen (vraag uw visboer daarnaar, neem niet de kleine poon die is beter om te bakken)
Een bouquet garni van o.a. tijm, dille, oregano, salie enz.
2 citroenen
olijfolie
drie teentjes geperste knoflook
vier tomaten
zilvervliesrijst of wilde rijst voor 4 personen
twee theelepels kerriepoeder of kurkuma
scheutje tamari of shoyu
500-750 gram broccoli

Bereiding:

Kook de zilvervliesrijst of wilde rijst volgens de gebruiksaanwijzing. En maak er kerrierijst van door er twee theelepels kerrie of kurkuma aan toe te voegen.

Kook de broccoli in ruim water beetgaar (ongeveer 10 tot 12 minuten)

Was de schoongemaakte poon goed onder koud stromend water. Smeer de geperste knoflook aan de binnenkant van de pennen

Snijdt de citroenen in schijfjes en bewaar enkele schijfjes voor garnering

Hak de tomaten in kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie (niet te heet) en bak de poon met knoflook zachtjes enkele minuten aan.

Temper het vuur en voeg een klein beetje water toe en ook de tomaten, de citroenschijfjes, het grofgehakte bouquetgarni (wel even wassen vooraf) en eventueel een scheutje tamari (hoeft niet als u niet van al teveel zout houdt, kruiden maken vis sowieso smakelijk).

Stoof de vis met deksel op de pan in ongeveer 10-15 minuten gaar.

Serveer alles tegelijk (garneer met stukjes dille en een extra schijfje citroen) met eventueel nog een gemengde groene salade. Zie salades

MENU-TIP

COURGETTEPIZZA MET SOJAGEHAKT MET COCKTAIL VAN WORTELSTUKJES MET GRAPEFRUIT EN KWARK VOORAF

COUSCOUS MET CHAKCHOUKA

Naar een recept van Ben en Marjon van de website www.vegplek.nl

Ingrediënten:

250 gr couscous

2 eetl groene pesto

5 kleine tomaatjes op olie

50 gr feta

een paar takjes verse koriander

Bereiding:

Overgiet de couscous met kokend water en laat het wellen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Roer de pesto erdoor.

Snijdt de tomaatjes in schijfjes, snijdt de feta in kleine blokjes en schep beide om met de couscous.

Schep de couscous kegelvormig op een schaal en garneer het met de takjes koriander.

Ingrediënten: Chakchouka

2 grote uien

5 eetl olijfolie

1 theel harissa of sambal

500 gr tomaten

1 bakje champignons

tamari of shoyu en versgemalen peper

4 eieren (scharrel)

Bereiding chakchouka

Snijdt de uien in ringen.

Verwarm de olie en roer de harissa (sambal) erdoor.

Voeg de uienringen toe en fruit deze omscheppend ongeveer 5 minuten.

Snijdt de tomaten en champignons in stukjes en voeg ze bij de uien.

Laat alles met het deksel op de pan ca. 10 minuten op een laag vuur pruttelen, totdat de tomaten zacht geworden zijn.

Breng op smaak met tamari of shoyu en peper.

Maak met een houten lepel vier holletjes in de tomatenmassa en breek in elk een ei.

Zonder roeren nog ca. 8 minuten op het lage vuur verwarmen totdat de eieren gestold zijn.

Serveer couscous en chakchouka samen met een tomatensalade. Zie salades.

KOOLRAAP UIT DE OVEN

Ingrediënten:

750 gram aardappels
koolraap (ca. 500 gram)
3 knoflooktenen
150 ml. sojamelk of magere melk
250 ml. crème--fraiche
10 jeneverbessen
tamari of shoyu
peper
klontje roomboter zonder zout

Bereiding:

Schil de aardappels en koolraap en snijdt beide in dunne schijfjes, Met een kaasschaaf is een koolraap, maar ook aardappels goed te 'schaven' in plakken.

Meng de aardappelschijfjes en koolraapschijfjes.

Vermeng de crème-fraiche, de fijngeperste knoflook, een theelepel tamari of shoyu en de sojamelk. Giet dit alles over het aardappelen/koolraapmengsel.

Plet de jeneverbessen en strooi de bessen in de pan.

Breng het geheel langzaam aan de kook. Draai dan het vuur lager en laat het geheel een minuut of vijf pruttelen. Schep een keer om, maar beschadig niet teveel de schijfjes.

Vul nu een ovenvaste schaal, licht ingevet met de boter, met het koolraapmengsel. Bestrooi het geheel met wat versgemalen peper.

Bak nu de schotel in een voorverwarmde oven (185 graden) in 75 tot 90 minuten gaar. Mogelijk op het laatst afdekken met ingevet bakpapier om verbranden tegen te gaan.

Serveer met seizoensfruitsalade naar eigen smaak. Zie salades

ROERGEBAKKEN JONGE GROENTEN MET MIE EN MAKREELBALLETJES

Naar een recept van Willemien en een recept uit het AD (Alma Huisken)

Ingrediënten:

Roergebakken gerechten zijn gezond en voedzaam en u kunt ze eindeloos variëren door allerlei verschillende seizoensgroenten en kruiden te nemen. Wij kozen voor deze groenten.

3 lente-uitjes, in dunne plakjes.

1 cm. verse gember, geschild en geraspt.

2 tenen knoflook, in dunne plakjes.

75 gr. sperziebonen.

175 gr. doperwtjes uit blik of diepvries.

500 gr. courgettes.

250 gr. prei.

250 gr. kleine worteltjes.

2 eetl. plantaardige olie. (geen zonnebloemolie)

3 eetlepels sojasaus.

1 eetl. zwarte-bonensaus.

2 eetlepels donkere sesamolie.

250 gr. Chinese eiermie (of rijstmie), gaar en uitgelekt.

Eventueel als u geen vis erbij gebruikt, 175 gr. stevige tofu, in blokjes en in olijfolie bruin gebakken.

2 eetlepels sesamzaad.

MAKREELBALLETJES

Ingrediënten: (16 balletjes totaal, maar kan ook minder natuurlijk, halveer dan ingrediënten):

4 dikke verse makreelfilets, fijngehakt
5 lente-uitjes
2 verse shii-takes (of kastanjechampignons), erg fijn gehakt
2,5 cm verse gemberwortel, geraspt
1 geperst knoflookteentje
2 theelepels tamari of shoyu
snufje versgemalen peper
sap van een halve limoen of citroen
2 theelepels sesamolie
3 eetlepels sesamzaad
Zonnebloemolie om in te bakken

Bereiding:

Maak de groenten schoon en snijd ze diagonaal in dunne, schuine plakjes.

Verhit de olie in een wok en doe er alle groenten, gember en knoflook in.

Roerbak 4-5 minuten.

Voeg de soja en zwarte-bonensaus toe en roerbak nog eens 2 minuten.

Leg het deksel erop en bak op laag vuur 5 minuten, of tot alle groenten gaar zijn maar nog “beet” hebben.

Voeg donkere sesamolie, mie en desgewenst tofu toe en roer alles goed dooreen.

Bestrooi het gerecht met sesamzaad en dien het direct op.

Bereiding makreelballetjes:

Blancheer het sesamzaad 1 minuut in kokend water, laat het goed uitlekken en spreid het sesamzaad uit.

Meng alle andere ingrediënten door elkaar (hoe fijner gehakt hoe beter) en draai balletjes van het mengsel

Rol deze door het sesamzaad en frituur ze 3-4 minuten in de hete zonnebloemolie

Laat ze heel goed uitlekken op keukenpapier (hoe minder vet hoe beter natuurlijk).

Serveer de mie met groenten en eet de balletjes gestoken aan een stokje, (eventueel dopen in de tamari of shoyu), er los bij op. U kunt natuurlijk ook de balletjes verdelen over de borden en zo bij de mie opeten.

BROCCOLISOEP

Ingrediënten:

In principe wordt in het Houtsmullerdieet geen vlees vernoemd, maar soep trekken van een schenkel mag wel. Voor wie dat niet wil, staat er een alternatief achter de bouillon.

Een lekkere stevige schenkel met vlees eraan (350 gram) (alt. 2 uien, 2 prei en 2 stengels bleekselderij, grof gehakt)

Broccoli (500-750 gram)

Kwart rode Spaanse peper

6-8 zongedroogde tomaten

6-8 gewone tomaten

1 ui, grofgehakt

2 knoflookteentjes

2 laurierblad

scheutje tamari of shoyu

75 gram jonge geraspte kaas

Bereiding:

Trek bouillon van de schenkel of van de alternatieve groenten in 2 liter water op zacht vuur. Reken voor schenkel op 1,5 tot 2 uur, voor groentebouillon op 50 minuten.

Zeef de bouillon en verwijder alle vlees en de schenkel.

Voeg nu toe, alles grof gehakt: uien, Spaanse peper, zongedroogde tomaten, 3 of 4 verse tomaten, knoflook en laurierblad.

Houdt de bouillon tegen de kook en voeg naar smaak tamari of shoyu toe

Voeg de overgebleven tomaten toe (grofgehakt)

Was en snijdt de broccoli in fijne roosjes en gaar de broccoli in ongeveer vijf tot tien minuten in de bouillon.

Voeg voor vulling een paar handjes (4-5) volkorenmacaroni toe gezamenlijk met de broccoli

Bij het serveren strooi je wat jonge geraspte kaas over de soep in de borden. Eet er warm meergranen stokbrood uit de oven bij en een gemengde salade met lekker veel olijven en stukjes zongedroogde tomaten. Zie salades

MOUSSAKA A LA HOUTSMULLER

Ingrediënten :

2 middelgrote aubergines

1 blik gepelde tomaten zonder toevoegingen

250 gram Tofugehakt

50-75 gram geraspte kaas

3-5 teentjes knoflook, in plakjes gesneden

1 gesnipperde ui

olijfolie

paar handen volkoren tarwebloem

verse basilicum

2 theelepels kaneel

scheutje rode wijn

tamari of shoyu

Bereiding:

Breng 2,5 liter water aan de kook

Snijdt de aubergines in dunne plakken (max. 0,5 cm)

Doe het vuur uit onder het kokende water en doe de plakken aubergines in het hete water en laat 15 minuten staan.

Fruit ondertussen in de olijfolie de gesnipperde ui en voeg na enkele minuten de knoflook en het tofugehakt toe en bak deze regelmatig omscheppend op matig vuur. Voeg na een minuut of acht de tomaten, enkele verse blaadjes basilicum en een scheutje rode wijn toe (niet teveel, want anders wordt de schotel zo nat) en bestrooi daarna met de kaneel.

Giet de aubergines af en dep de plakken droog met een schone theedoek en rol de plakken door de tarwebloem.

Giet het tomaten/tofumengsel in een andere pan.

Bak nu in dezelfde pan met wat extra olijfolie de aubergineplakken rondom lekker aan, niet laten verbranden. Moet wel in een paar delen achter elkaar.

Neem een ovenschaal en giet op de bodem een laagje van het tomaten/tofumengsel.

Daaroverheen bedekken met plakken aubergine, een laagje van het tomaten/tofumengsel en weer een laagje aubergineplakken. Eindig met een dun laagje tomaten/tofumengsel en bestrooi dit met de geraspte kaas. Niet teveel, want hoe meer hoe vetter.

Bak nu in een voorverwarmde oven (200 graden C) de schotel goudgeel. (ca. 15 minuten)

Serveer met een veldsla salade. Zie salades.

KABELJAUWFILET IN KORIANDER-TAMARISAUS

Ingrediënten:

Hoewel kabeljauw geen vette vis is, is het wel goed en lekker om zo nu en dan ook eens magere vis te eten. Is in ieder geval beter dan vlees.

600-750 gram kabeljauwfilet
sap van 1 citroen
1 ui of 2 sjalotjes gesnipperd
50 gram roomboter zonder zout
1 teentje knoflook
2 eetlepels tamari of shoyu
2 eetlepels gehakte verse koriander
Rijst voor vier personen
Ingrediënten voor gemengde groene salade naar eigen smaak

Bereiding:

Verdeel de kabeljauw in vier stukken
Besprenkel ze met het citroensap.
Verhit de boter en bak de filet rondom lichtbruin
Schep de filet uit de pan en zet deze even weg
Fruit de ui en knoflook in het overgebleven bakvet, voeg de tamari of shoyu toe en de helft van de koriander.
Warm de visfilet nog 5 minuten in de saus op totdat de vis gaar is.
Strooi voor het serveren de rest van de koriander eroverheen.
Serveer met rijst en een gemengde groene salade. Zie salades

**WARME SALADE MET MEERGRANENBROOD
EN TOETJE VAN KWARK MET VERS FRUIT EN HONING**

Ingrediënten:

500 gram champignons, bijv. kastanjechampignons en shii-takes (zijn erg goed voor kankerpatiënten) in plakjes gesneden
drie teentjes fijngesnipperde knoflook
2 grote uien gesnipperd
twee tomaten aan blokjes gesneden
halve komkommer in plakjes gesneden
2 zakjes gemengde salade naar keuze, bijv. veldsla en/of frisee sla
olijfolie en eventueel wat sesamolie
verse basilicum
4 eieren
oregano en Toscaanse kruiden
versgemalen peper

Bereiding:

Kook de eieren in 8 minuten hard
Bak de champignons in de olijfolie tot ze goudbruin zijn.
Giet het kookvocht af zodat alleen de champignons overblijven.
Voeg de fijngeperste knoflook toe. Hevel dit mengsel even over in een andere pan.
Bak nu de uien goudbruin en voeg ze toe aan de champignons.
Breng dit mengsel op smaak met peper en oregano en voeg wat olijfolie of sesamolie toe.
Bak de tomaten in de olijfolie op hoog vuur kort aan. Mag geen papperige massa worden, dus kort op het vuur en voeg toe aan het champignonmengsel

Serveren: verdeel de gemengde sla over de borden, leg de in pakjes gesneden eieren afgewisseld met plakjes komkommer langs de randen van de borden. Schep met een lepel op elk bord het warme champignonmengsel en bestrooi dit met Toscaanse kruiden zoals oregano, tijm, basilicum enz. Neem er plakken meergranenbrood bij belegd met bijv. jonge kaas of tahinpasta vermengd met suikervrije appelstroop. Of natuurlijk uw eigen favoriete beleg.
Toetje van kwark met vers gesneden fruit naar eigen smaak en een lepel honing.

ZALMMOOT IN FOLIE MET WORTELTJES EN ZILVERVLIESRIJST

Ingrediënten:

Zalmmoten, 1 per persoon
Een bos verse worteltjes of een grote zak geraspte worteltjes
Drie tenen geperste knoflook
Drie/vier tomaten
1 ui
half bakje champignons
kurkuma of kerrie
enkele takjes verse peterselie

Bereiding:

Bestrooi zalmoot met kerrie of kurkuma.
Wikkel elke zalmoot in aluminium folie samen met, per moot, een kwart gesnipperde ui, 1 teen geperste knoflook, een tomaat gevierendeeld en wat champignons.
Besprenkel elke moot met olijfolie
Verwarm oven voor op 240 graden en leg de pakketjes met de zalm erin in de oven.
Na 25 minuten is de zalm gaar.
Opdienen met zilvervriesrijst en de gekookte worteltjes. (snipper een paar takjes peterselie over de worteltjes)
Het mengsel van tomaat, knoflook, ui en champignons gebruiken als soort van saus over de rijst.
Serveer met tomatensalade erbij. Zie salades.

RAAPSTEELTJESSTAMPPOT MET RAMMENAS

Ingrediënten:

1,5 kg. Aardappelen (liefst biologisch)
3 bossen raapsteeltjes
1 rammenas
150 gram jonge kaas in blokjes gesneden
scheutje sojamelk
klontje roomboter zonder zout
peper
theelepel nootmuskaat

Bereiding:

Kook de aardappelen in niet al teveel water gaar en zet de afgegoten aardappelen op een heel laag vuur om warm te houden. (Bewaar wat kookvocht voor de pureesaus)
Maak de raapsteeltjes schoon (wortels eraf) en was ze goed.
Verwarm twee kopjes sojamelk, wat bewaard aardappelvocht en roer daar 1-2 eetlepels roomboter door en maak zo een soort saus.
Maak met een garde van deze saus en de gekookte aardappelen een luchtige puree.
Vermeng de grof gesneden raapsteeltjes, de kaasblokjes, de nootmuskaat en de peper door de puree.
Rasp de geschilden rammenas en vermeng dit door de puree. En verwarm nog even door.

Serveren met een fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.

ROERBAKSCHOTEL MET GERST, RIJST EN GROENTEN

Naar een recept uit SLA

Ingrediënten:

200 gram gerst, gewassen en 10 uur laten weken in ruim water
8 eetlepels tamari of shoyu
2 eetlepels citroensap
2 theelepels sambal

1 fijngeperst knoflookteentje
1 sjalotje fijngesnipperd
350 gram tofu in blokjes van 1,5 cm gesneden en goed uit laten lekken
200 gram rijst
3 eetlepels olijfolie
1 rode paprika in stukjes gesneden
1 groene paprika in stukjes gesneden
200 gram peultjes
100 gram babymais in kwarten

Bereiding:

Kook de geweekte gerst in ca. 55 minuten gaar op laag vuur. Wel eerst aan de kook brengen.
Roer in een kom tamari of shoyu, citroensap, sambal, knoflook en sjalotje tot een marinade en leg daarin de tofublokjes.
Kook de rijst gaar volgens gebruiksaanwijzing
Roerbak de gemarineerde tofublokjes in de olijfolie, ca. 3 minuten
Voeg de paprika stukjes en de babymais toe en roerbak deze 5 minuten mee
Voeg daarna de peultjes toe en roerbak deze nog 1-2 minuten mee.
Als laatste voeg de rijst en gerst toe en roer deze door de groenteschotel. Breng eventueel op smaak met tamari of shoyu en wat peper.

Serveer met fruitsalade naar eigen smaak. Zie salades.

MEXICAANSE BONENSCHOTEL MET TACO'S

Ingrediënten:

Verschillende soorten bonen. Bijv. bruine bonen, jonge kapucijners, kidneybonen, witte bonen
Kant en klare taco's (uit supermarkt)
1 paprika in stukjes gehakt
1 rode ui
knoflook geperst
crème fraîche of zure room, 125 ml.
Geraspte jonge kaas, 75-100 gram
Sojagehakt
Olijfolie
Tamari of Shoyu

Bereiding:

Laat bonen uit potjes uitlekken en spoel ze af met water (zelf de bonen weken en koken kan natuurlijk ook).
Pers de knoflook, snipper de ui en rul het sojagehakt en bak dit mengsel in de olijfolie. Pas op voor aanbranden, dus het vuur niet te hard.
Voeg na vijf minuten de paprika toe en de tamari of shoyu (niet teveel)
Na tien minuten de bonen toevoegen en goed door laten warmen.
Vet een ovenschaal in met roomboter, niet te vet.
Vul de taco's met het bonenmengsel en schik de gevulde taco's in de ovenschaal.
Verdeel de crème fraîche over de gevulde taco's
Strooi de geraspte kaas over de gevulde taco's
Verwarm de oven op 225 graden en laat de ovenschotel daarin staan tot de kaas een bruingele kleur heeft.

Serveren met een veldsla salade. Zie salades

BLOEMKOOL MET GEPOFTE AARDAPPEL EN STUKJE KIPFILET

Ingrediënten:

In principe is vlees geen onderdeel van het Houtsmullerdieet, maar volgens Houtsmuller en ook de lijst van Valstar mag je wel een enkele keer een stukje gevogelte.

1 grote bloemkool
4 stukjes kipfilet (scharrelkip)
geraspte kaas
enkele middelgrote aardappels
olijfolie
kerrie of kurkuma

Bereiding:

Breek de bloemkool in roosjes uiteen en was deze goed

Kook de bloemkool beetgaar in ruim water.

Wikkel naar behoefte een aantal aardappels in aluminiumfolie en pof deze in ongeveer 30 minuten in de oven (250 graden). Even checken met een breinaald of ze al gaar zijn.

Smeer de kipfilets in met een scheutje tamari en daarna met kerrie of kurkuma

Bak de kipfilets om en om in de olijfolie op hoog vuur goudbruin.

Serveer de bloemkool met wat geraspte kaas erover die even gesmolten is op een laag vuur

Bij de gepofte aardappel eventueel kleine schijfjes roomboter die je kunt smelten op de aardappel. (is wel onnodig vet)

GEVULDE CHILI'S UIT DE HEMEL

Naar een recept uit SLA

Ingrediënten:

4 grote Turkse pepers (of paprika's)

500 gram paddestoelen, bij voorkeur Shii-take erbij, in stukjes gesneden

olijfolie

tamari of shoyu

2 teentjes knoflook geperst

3 dl kookvocht van witte of bruine bonen

1 dl groentebouillon

1 eetlepel rode chilipoeder

wilde rijst voor 4 personen

Bereiding:

Rooster de pepers in een voorverwarmde oven (225 graden C) tot ze zacht zijn (niet laten verbranden)

Fruit de paddestoelen in de olijfolie tot ze zacht zijn, voeg wat tamari of shoyu en peper toe en pureer ze daarna

Vul de pepers met het paddestoelenmengsel

Fruit de knoflook en voeg de bonenvocht, bouillon en chilipoeder toe en laat het enkele minuten sudderen.

Maak de pepers warm in de oven en serveer met warme knoflooksaus eroverheen en wilde rijst en een frisse fruitsalade van seizoensgroenten. Zie salades.

HARING OVENSCHOTEL

Ingrediënten:

1,5 kg. Aardappelen (biologisch)

4-6 zoute haringen

olijfolie

klontje roomboter zonder zout

2 uien

2 eetlepels kappertjes

paneermeel

extra nodig: ovenschaal

voor salade: gekookte bietjes en uien. Zie salades.

Bereiding:

Schil de aardappels en snijdt ze in dunne plakjes

Kook de plakjes aardappel beetgaar in niet teveel water, giet deze af en dep ze droog met een schone theedoek.

Fruit de gesnipperde uien in de olijfolie ca. 3 minuten.

Boter ovenschaal licht in en begin met een laagje aardappelschijfjes.

Daarop een laag van de kleingesneden zoute haringen met het uienmengsel vermengd

Daaroverheen een laag kappertjes

Het geheel weer afdekken met een laagje aardappelschijfjes.

Smelt wat roomboter (niet teveel) en schenk dat over de aardappelen en daaroverheen een klein laagje paneermeel (zelf maken van volkoren beschuit bijv.)

Bak de schotel goudbruin in ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden C.

Kook de andijvie in niet al teveel water beetgaar. Kruimel er wat gemalen volkorenbeschuit doorheen.

Serveer alles met een bietensalade. Zie salades.

NOTENGHAKT MET PAPRIKASAUS, AARDAPPELEN EN SPERCIEBOONTJES

Naar een recept uit SLA

Ingrediënten:

1-1,5 kg. Aardappelen

500-750 gram sperzieboontjes

250 gram gemengde noten (geen pinda's)

scheutje tamari of shoyu

peper

3 scharreleieren

125 gram kwark

100 gram geraspte Parmezaanse kaas

1 eetlepel kummelzaadjes

3 rode paprika's schoongemaakt en in stukjes gesneden

1 rode peper zonder zaad en in ringetjes gesneden

2 eetlepels olijfolie (extra vergine)

Extra vier eenpersoons ovenschaaltjes

Bereiding:

Meng in een mengkom de grof gehakte noten, peper, tamari of shoyu, eieren, kwark, kummelzaadjes en de Parmezaanse kaas.

Verdeel dit mengsel over de vier ovenschaaltjes en bak deze in een voorverwarmde oven (180 graden C) goudbruin.

Maar intussen de paprikasaus: kook de stukjes paprika en rode peper ca. 19 minuten in een bodem water.

Giet ze daarna af en pureer met staafmixer en breng op smaak met tamari of shoyu. Roer er de olijfolie door en serveer bij het notengehakt.

Serveer bij gekookte aardappelen en beetgaar gekookte sperzieboontjes.

OVENSCHOTEL MET GEMENGDE GROENTEN EN KROKANTE HAVERMOUTKORST

Naar recept uit SLA

Ingrediënten:

200 gram sperziebonen

200 gram bloemkoolroosjes

200 gram broccoli roosjes
200 gram gesneden wortel
50 gram roomboter zonder zout
1 geperst knoflookteentje
2 sjalotjes fijngesneden
100 gram haverhout
100 gram Parmezaanse kaas geraspt
scheutje tamari of shoyu
Rijst voor 4 personen
Extra salade voor bietjessalade. Zie salades.
Extra nodig: stoompan (kan ook gewoon koken in normale pan)

Bereiding:

Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing
Stoom sperziebonen ca. 5 minuten in stoompan
Stoom daarna bloemkool, broccoli en wortelstukjes 10 minuten mee
Knead in een kom boter, knoflook, sjalotjes, haverhout, Parmezaanse kaas en wat tamari of shoyu door elkaar tot een kruimeldeeg.
Schep de groenten in een ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg over de groenten.
Bak de schotel in een voorverwarmde oven (200 graden C) in ca. 15 minuten gaar tot de korst goudbruin en knapperig is.

Serveer met de rijst en de bietjessalade. Zie salades.

PIKANTE BAKSCHOTEL MET BROCCOLI

Ingrediënten:

1,5 kilo aardappelen (biologisch)
1,5 theel. verse basilicum
1,5 theel. oregano
1,5 theel. verse peterselie
250 gr. champignons
1 rode en 1 groene paprika
1 courgette
2 uien
1 prei
350 gr. broccoli
olijfolie
paprikapoeder
50 gr. geraspte kaas.

Bereiding:

Kook de aardappelen net niet gaar, moet nog stevig zijn
Snijd ze dan in plakjes.
Hak de kruiden fijn.
Snijd de champignons in plakjes en de paprika, courgette en ui in stukjes.
Snijd de prei in ringen.
Aardappelschijfjes mengen met de kruiden, groenten, en paprikapoeder (naar smaak).
In een koekenpan met olijfolie ca. 10 min. onder voortdurend omscheppen bakken.
Evt. na het bakken bestrooien met de kaas.
Kook de broccoli beetgaar in niet al te veel water, beter nog stomen
Serveer alles tegelijk met als extra een gemengde salade. Zie salades

SPAGHETTI-AUBERGINESCHOTEL

Naar een recept van Willemien

Ingrediënten:

Spaghetti.(Meergranen) voor vier personen

250 gram Champignons

1 Aubergine in blokjes gesneden

3 (Vlees)tomaten.

1 Ui.

3 teentjes knoflook fijngesneden

1 klein blikje tomatenpuree.

Scheutje Rode wijn.

Provençaalse kruiden.

3 Eieren.

Geraspte kaas.

1 dl. Kwark

1 dl. Zure room

250 gram Tofugehakt.

Olijfolie

Bereiding:

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.

Aubergineblokjes op hoog vuur rondom lichtbruin bakken

ui snipperen en fruiten.

Tofugehakt toevoegen en meebakken.

Tomatenpuree erbij en afblussen met rode wijn. Kruiden toevoegen.

In licht ingevette schaal eerst spaghetti, dan tofugehakt, aubergines en champignons erop leggen.

Saus maken:

ca. 1 dl. zure room, 1 dl. kwark ca. 3 eieren en geraspte

kaas door elkaar mengen en erover strooien. Afdekken met

plakken tomaat en in voorverwarmde oven op 200*c in ca. 25 min. Goudgeel bakken

Bij serveren bestrooien met peterselie en geef er een tomatensalade bij. Zie salades..

POMPOENSOEP EN MACARONISALADE MET VRUCHTEN EN KRUIDENKAAS

Zie Pompoensoep

MACARONISALADE MET VRUCHTEN EN KRUIDENKAAS

Ingrediënten:

200 gram (groene spiraal) macaroni

2 appels

2 peren

2 eetlepels citroensap

150 gram kruidenkaas

2 eetlepels mangochutney

1,5 dl. Magere kwark

Bereiding:

Kook de macaroni beetgaar in ruim kokend water. Giet de macaroni af en spoel af onder koud stromend water en laat verder goed uitlekken en afkoelen.

Schil de appels en peren en verdeel in kleine partjes. Besprenkel het fruit met citroensap. Snijdt de kaas in kleine blokjes.

Snijdt de mangochutney in kleinere stukjes en roer die door de kwark

Meng alles in een grote (glazen) schaal door elkaar en serveer met plakken meergranenbrood uit de oven.

KABELJAUW MET ROOMSAUS EN SPINAZIE

Naar een recept van Willemien.

Ingrediënten:

750 gr. kabeljauw
600 gr. verse spinazie (mag ook verse andijvie zijn)
scheutje olijfolie
enkele teentjes knoflook
200 gr. roomkaas naar keuze
200 ml. room
peper en tamari of shoyu.

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200°C.

Vet een ovenschaal goed in.

Kabeljauw in stukjes snijden (het lekkerste is dunne filet reepjes) en een eerste laag in de ovenschaal doen.

Spinazie wassen en steeltjes verwijderen, met de knoflook (geperst of in kleine stukjes gesneden) kort in olijfolie bakken (gaat uitstekend in de wok).

Peper en tamari of shoyu toevoegen.

Tijdens het bakken van de spinazie de room in een pannetje doen.

Hierin de roomkaas laten smelten en peper en tamari of shoyu naar smaak toevoegen.

Verdeel wat van de gebakken spinazie over de vis in de ovenschaal.

Doe hier weer wat vis over en dan weer een laag gebakken spinazie.

Ga zo door tot alles op is.

Giet de saus over het gerecht.

Zet de ovenschaal 20 minuten in de oven op 200°C.

Serveer met aardappelpuree en veldsla salade. Zie salades.

N.B. Laat de spinazie niet afkoelen tussen het bakken en het plaatsen in de oven.

Zorg dat de saus op tijd gereed is.

LASAGNA MET RATATOUILLE

Ingrediënten:

1 middelgrote aubergine in blokjes gesneden
1 courgette in blokjes gesneden
blikje gepelde tomaten zonder toevoegingen
250 gram Tofugehakt
2 uien gesnipperd
4 teentjes knoflook fijngeperst
1 rode paprika in kleine stukjes gesneden
olijfolie en klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten van Houtsmullerdieet)
paar takjes verse basilicum kleingesneden
eetlepel gedroogde oregano
150 gram geraspte jonge kaas
Pak voorgekookte groene lasagnabladen
Scheutje tamari of shoyu
Extra: gemengde groene salade. Zie salades.

Bereiding:

Breng een pan water aan de kook. Zet als het water kookt het vuur uit en doe daarin de blokjes aubergine (ongeveer 10 minuten)

Bak daarna in een grote hapjespan/koekenpan alle klein gesneden groenten in de olijfolie met klontje roomboter.

Kook tegelijkertijd de lasagnavellen gaar. Doe er een klein scheutje olijfolie in om de bladen niet aan elkaar te laten plakken.

Bak in ander koekenpan het tofugehakt een minuut of vijf.

Voeg nu het gehakt toe aan de groenten en voeg ook de kruiden en de tomaten uit blik toe. Breng op smaak met tamari of shoyu en laat de dikke saus een minuut of tien pruttelen.

Vet een ovenschaal in met wat olie en begin met een dun laagje saus.

Daaroverheen een eerste laag lasagnabladen, weer saus, nu dun een laagje geraspte kaas, weer lasagnabladen, saus, lasagnabladen en eindig met saus. Dek voor de tweede keer af met geraspte kaas.

Zet de ovenschaal in een voorverwarmde oven van 200 graden C en bak de schotel in ongeveer 20 tot 30 minuten goudgeel.

Serveer met gemengde groene salade. Zie salades.

ZALM MET SPINAZIEPASTA

Naar een recept van AH

Ingrediënten:

4 verse zalmmoten

350 gram verse groene tagliatelli

750 gram verse spinazie

150 gram harde geitenkaas

Gedroogde Italiaanse kruiden

olijfolie en klontje roomboter zonder zout (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Bereiding:

Kook de tagliatelli volgens gebruiksaanwijzing gaar

Laat de spinazie in delen slinken in een grote koekenpan. Gebruik olijfolie met een klontje roomboter.

Kruimel aan het eind de geitenkaas over de spinazie en verwarm nog enkele minuten mee.

Bestrooi de zalmmoten met gedroogde Italiaanse kruiden en bak de zalmmoot aan beide kanten op hoog vuur (gebruik olijfolie, geen koudgeperst maar normaal en klontje roomboter voor verhitten) ongeveer vijf minuten per kant. Snipper er een paar teentjes knoflook en een paar tomaten kleingesneden bij.

Serveer op elk bord apart de tagliatelli met daaroverheen een lekkere grote portie spinazie met geitenkaas en leg daarop of ernaast de zalmmoot met wat meegebakken knoflook en tomaat. Als extra serveer er een veldslasalade bij. Zie salades.

CHAMPIGNONTAART

Ingrediënten:

Roomboterdeeg voor hartige taart

500 gram verschillende soorten champignons (neem er ook Shii-take bij)

2 uien gesnipperd

3 teentjes knoflook geperst

olijfolie (geen koudgeperst) en klontje boter (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

tamari of shoyu

bosje verse peterselie

4 eieren (scharrel)

125 cl. Crème fraîche

Extra: een bakvorm voor een taart/quiche

Extra: bietjessalade (zie salades)

Bereiding:

Ontdooi het deeg

Maak champignons schoon en snijdt deze in plakjes. Bak de ui, knoflook en champignons een minuut of vijf in de olijfolie (met klontje roomboter). Breng op smaak met de tamari of shoyu.

Klop de eieren los samen met de crème fraîche en de kleingeknipte peterselie.
Meng dit eimengsel met het champignonmengsel en doe dit geheel in een met deeg beklede bakvorm.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 graden C) in 30-35 minuten gaar en goudbruin.
Serveer de taart in punten met als extra een bietensalade. Zie salades.

RODEKOOL MET GEKOOKTE AARDAPPEL EN VERSE APPELMOES EN ALS TOETJE GEBAKKEN ANANAS

Ingrediënten:

1 rode kool (ongeveer 1 kilo)
3 appels bijv. Elstar of Jonagold
2 eetlepels appelstroop (zonder suiker uit de natuurwinkel)
1 eetlepel rode wijnazijn
2 theelepels kaneelpoeder
aardappels voor vier personen
2 kg. goudrenetten voor appelmoes

Bereiding:

Schil de aardappelen en kook in niet al teveel water gaar
Haal de buitenste bladen van de rode kool en snijdt de rest van de kool in dunne repen. Goed wassen en laten uitlekken.
Kook de rode kool in 1 dl. water op laag vuur in 15 minuten beetgaar. Daarna kleingesneden appels (Elstar of Jonagold) 5 minuten meekoken. Roer nu de appelstroop, azijn en kaneelpoeder door de rodekool.
Kook ondertussen de grofgesneden goudrenetten tot appelmoes en roer daar aan het eind een theelepel kaneelpoeder en eventueel wat honing door.

Bij serveren kan eventueel een vegetarisch schnitzel of andersoortige vegetarische burger meegeserveerd worden. Bijv. voor mee etende kinderen/partner.

Het toetje:

Ingrediënten:

1 kleine ananas
1 theelepel roomboter (ongezouten)
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen piment
3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.
In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.
In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.
Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de preistamppotschotel of serveer de ananas achteraf als toetje.

MENU-TIP

MEXICAANSE BONENSCHOTEL MET TACO'S EN AVOCADOSALADE VOORAF

SAFFRAANRIJST MET BROCCOLISALADE

Ingrediënten:

175 gr. basmatirijst

2 eetl. Olijfolie met klontje roomboter zonder zout Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet; desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.

3 kardamons, gespleten.

1-2 theelepels komijnzaad.

75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid.

mespunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.

tamari

1 kaneelstokje.

50 gr. cashewnoten, onder de grill lichtbruin gebakken.

Bereiding:

Spoel de rijst en kook hem gaar.

Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamoms en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt.

Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg een beetje tamari toe.

Zet het kaneelstokje in het midden van de schaal en strooi de noten over de rijst.

Ingrediënten broccolisalade:

750 gram broccoli, 4 tomaten, 2 eieren, potje crème-fraiche, strooiaroma (bijv. Italiaanse pizzakruiden) , bieslook

Bereiding:

Kook de broccoli in 7 minuten bijtgaar, en kook de eieren hard.

Snijd de tomaten in reepjes, en meng deze door de crème-fraiche.

Vermeng dit mengsel met de eieren die je ook in stukjes hebt gesneden, en voeg als laatste de gekookte broccoli toe. Roer alles goed door elkaar, en voeg tenslotte naar smaak een snufje strooiaroma (Italiaanse pizzakruiden bijv.) en wat bieslook toe

Serveer rijst en broccoli samen of eet broccolisalade als vooraf en saffraanrijst als hoofdmaaltijd. Wat ik altijd erg lekker erbij vindt is een warme plak meergranen brood of canada uit de oven

VISSCHOTEL MET HEILBOT EN AARDAPPELKORST

Een recept van Mieke

Ingrediënten:

2 teentjes knoflook fijngeperst

1 blik tomatenblokjes (zonder toevoegingen)

10 zongedroogde tomaatjes in olie (in stukjes gesneden) (of uit zakje en 20 minuten in water geweekt)

10 blaadjes salie

2 eetlepels balsamico azijn

tamari of shoyu en snufje peper

800 gram (biologische) aardappelen

2 eetlepels olijfolie (zie voor bakken uitgangspunten Houtsmullerdieet)

4 heilbotfilets

75 gram geraspte pizzakaas

25 gram verkruidde volkoren beschuit of gewoon paneermeel kan ook

Bereiding:

Stoof de tomatenblokjes met de zongedroogde tomaatjes, hele knoflook, salie en azijn afgedekt ongeveer 20 minuten. Breng op smaak met tamari of shoyu en peper.

Borstel de aardappels onder de kraan schoon en snijd ze in dunne plakken.

Kook de aardappelplakken enkele minuten in weinig water. Goed uit laten lekken daarna en eventueel droogdeppen met schone theedoek.

Verdeel de aardappelplakken over de bodem van een licht ingevette ovenschaal en besprenkel ze met de olie. Leg de vis naast elkaar over de plakken aardappel en schenk de saus over de vis.

Meng de kaas met het paneermeel en bestrooi de saus ermee. Laat de visschotel midden in de oven afgedekt in ca 35 minuten gaar worden (200 graden)

Laat de korst onafgedekt de laatste 10 minuten goudgeel worden.
Garneer met blaadjes salie
Ook lekker met zalm!

Serveer met een groene gemengde salade. Zie salades.

TAHOE MET VEEL GROENTEN

Recept uit Wegen en Afwegen

Ingrediënten:

Zilvervliesrijst voor 4 personen

250 gram tahoe

veel groenten zoals:

2 winterwortels of bosje bospeen

twee stuks prei

1 paprika

2 uien

2 tomaten

handjevol taugé

3 teentjes knoflook

tamari of shoyu

olijfolie en klontje roomboter om te bakken (olijfolie niet koudgeperst zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Extra. Bietjessalade. Zie salades.

Bereiding:

Snijdt de tahoe in blokjes en marineer een uur in de Tamari of Shoyu

Snijdt alle groenten in kleine stukjes en was deze goed.

Fruit eerst de knoflook enkele minuten, daarna de uien en de prei en voeg daaraan de tahoeblokjes en de andere groenten toe. Bak nog een paar minuten mee en blus af met een paar lepels water en laat het geheel een minuut of tien stoven.

Serveer met zilvervliesrijst en bietjessalade. Zie salades.

KERRIERIJST MET NOTEN

Ingrediënten:

Zilvervliesrijst

200 gram notenmelange (zonder pinda's)

4 eieren (scharrel)

2 uien

6-8 schijven ananas

4 dl. Groentebouillon

2 teentjes knoflook geperst

olijfolie en klontje roomboter om in te bakken (olijfolie niet koudgeperst zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 eetlepels kerrie of kurkuma

snufje peper

Extra: tomatensalade Zie salades.

Bereiding:

Kook de rijst gaar in de groentebouillon volgens aanwijzingen op verpakking

Fruit de knoflook en voeg snel de fijngehakte uien, de kleingesneden ananas, de notenmelange en de kerrie toe.

Voeg de gare rijst toe nadat het groenten/noten mengsel een minuut of tien heeft gesudderd. Breng op smaak met de peper.

Kook intussen de eieren hard. Snijdt deze in plakjes en voeg ze toe aan het gerecht.

Serveer met een tomatensalade. Zie salades.

PALING IN 'T GROEN

Ingrediënten:

Neem een kilo paling (liefst middelgrote zeepaling, maar mag ook IJsselmeerpaling zijn)

50 gram roomboter zonder zout

2 bosuitjes/sjalotten

enkele handenvol verse groene tuinkruiden zoals: peterselie, kervel, salie, pimpernel, citroenmelisse, waterkers, zuring enz. Maak uw eigen samenstelling.

2 eierdooiers

1 eetlepel aardappelmeel

sap van 1 citroen

snufje peper en wat zeezout.

Extra: doperwtjes met worteltjes en veldslasalade. Zie salades.

Bereiding:

Snijdt de paling in niet al te grote moten. Hak alle kruiden in grove stukken.

Bak nu de palingmotten samen met de kleingesneden bosuitjes in de roomboter omscheppend een minuut of vijf.

Voeg nu de kruiden toe en voeg zoveel water toe dat de paling net onder staat. Doe er wat zout en peper bij en laat het geheel een minuut of tien zachtjes koken.

Roer in een aparte schaal de eierdooiers los met het aardappelmeel en het citroensap.

Giet er nu wat hete visvocht over zodat het licht bindt.

Voeg vervolgens de paling met de kruiden toe en schep alles goed door elkaar.

Serveer met gebakken aardappeltjes en doperwtjes gemengd met worteltjes en een veldslasalade erbij. Zie salades.

PASTA MET AUBERGINE

Naar een recept van Willemien

Ingrediënten:

Spaghetti.(Meergranen) of groene tagliatelle

250 gram Champignons

1 Aubergine in blokjes gesneden

3 (Vlees)tomaten.

1 Ui.

3 teentjes knoflook fijngesneden

1 klein blikje tomatenpuree.

Scheutje Rode wijn.

Provençaalse kruiden.

3 Eieren.

Geraspte kaas.

1 dl. Kwark

1 dl. Zure room

250 gram Tofugehakt.

Olijfolie

Bereiding:

Spaghetti/tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.

Aubergineblokjes op hoog vuur rondom lichtbruin bakken ui snipperen en fruiten.

Tofugehakt toevoegen en meebakken.

Tomatenpuree erbij en afblussen met rode wijn. Kruiden toevoegen.
In licht ingevette schaal eerst spaghetti, dan tofugehakt, aubergines en champignons erop leggen.

SAUS MAKEN;

ca. 1 dl. zure room, 1 dl. kwark ca. 3 eieren en geraspte kaas door elkaar mengen en erover strooien. Afdekken met plakken tomaat en in voorverwarmde oven op 200°C in ca. 25 min. Goudgeel bakken
Bij serveren bestrooien met peterselie en geef er een tomatensalade bij. Zie salades.

KIPKERRIETAART

Naar een recept van Willemien

Hoewel vlees wordt afgeraden in het Houtsmullerdieet wordt af en toe een keer gevogelte wel toegestaan.
Daarom nu een gerecht met kip.
Voor een vorm met doorsnede van 26 cm.

Ingrediënten:

1 pakje diepvries roomboterbladerdeeg.

Voor de vulling;

500 gr. kipfilets.(scharrel en als het kan biologisch, maar ja dat is wel duurder)

1 ui.

2 teentjes knoflook

2 eetl. olijfolie voor bakken (geen koudgeperst, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 eetl. kerrie

3 eetl. tarwebloem

1/4 l. kippenbouillon of water

1 zoetzure appel

50 gr. rozijnen

zout en peper

Als extra: broccoli en veldslasalade. Zie salades.

Bereiding:

Snijd de kipfilet in blokjes.

Snipper de ui en de knoflook.

Verhit de olie in een pan en bak de kiblokjes rondom bruin.

Laat de ui en de knoflook 5 min. neefruiten.

Bestrooi met kerrie en laat kort meebakken.

Schep er de tarwebloem door en voeg al roerend de bouillon of het water toe.

Laat de kerriekip op laag vuur ca. 10 min. stoven.

Snijd de geschilde appel in blokjes.

Was de rozijnen.

Laat de appel en rozijnen 5 min. op laag vuur met de kerriekip meestoven.

Breng op smaak met zout en peper.

Laat van het vuur af afkoelen.

Verwarm de oven op 220°C.

Laat de bladerdeegvelletjes ontdooien.

Leg 6 velletjes op elkaar en maak hiervan een vorm die past op de schaal.

Prik de deegbodem in met een vork.

Maak van de rest van de bladerdeeg een deksel.

Schep het kipmengsel op de bladerdeegbodem en maak een passende "deksel".

Zet het geheel ca. 25 min. in de oven.

Bestrijk de bovenkant met eigeel en maak in het midden een gat, zodat de lucht kan ontsnappen.

Serveer de taart met als extra groente beetgaar gekookte broccoli en met een veldslasalade erbij. Zie salades.

TOMATENSOEP UIT DE KEMPEN (MAALTIJDSOEP)

Uit 'De echte Vlaamse keuken'

Ingrediënten:

1 runderschenkel

1 1/2 liter water

soepgroenten zoals: selderij, peterselie (bewaar wat voor garnering en neem bijv. ook bieslook voor garnering), wortel, prei.

Kruiden zoals : tijm, laurier, gekneusde peperkorrels

Ca. 6-10 tomaten

6 middelgrote aardappelen

1 eierdooier

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (olijfolie niet koudgeperst, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Extra: warme plakken meergranenbrood uit de oven.

Dessert: warme plakken ananas uit de oven.

Bereiding:

Trek van de runderschenkel een krachtige bouillon in ruim twee uur op laag vuur.

Voeg daarna de grof gesneden groenten en kruiden toe laat nog een uur of langer trekken.

Haal de schenkel uit de soep en geef het vlees aan de poezen of aan de kinderen in hun bord bij opdienen als die wel vlees mee eten.

Kook ondertussen de aardappelen gaar in niet al teveel water.

Stamp ze daarna tot puree, voeg de dooier toe, een klontje roomboter en vorm er kleine balletjes van.

Snijdt de tomaten aan stukjes en fruit deze in wat olijfolie.

Doe nu de aardappelballetjes in de bouillon en laat deze ongeveer 5 tot 8 minuten meekoken.

Voeg nu de tomaten toe en laat nog even meekoken. Roer alles nog eens goed door elkaar en bestrooi met fijngeknipte peterselie en eventueel bieslook

Serveer met warme plakken meergranenbrood (eventueel belegd met jonge kaas).

Als toetje, gebakken ananas met honing/kruidensaus.

Ingrediënten:

1 kleine ananas

1 theelepel roomboter (ongezouten)

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel gemalen piment

3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer de ananas achteraf als toetje.

GEVULDE FOREL MET LIMOEN

Naar een Volkskrantrecept van Alma Huiskens

Ingrediënten:

4 schoongemaakte forellen
snufje peper en wat zeezout
100 gram bospeentjes
100 gram champignons (liefst Shii-take)
1 eetlepel citroensap
1 sjalotje, fijngehakt
olijfolie
1 eierdooier (scharrelei)
1 dl. droge witte wijn
1 dl. visbouillon (liefst zelfgetrokken)

Voor limoensaus:

0,5 dl. droge witte wijn
2 eetlepels fijngehakte sjalotjes
1 dl. crème fraîche
2 limoenen
peper en tamari of shoyu

Als extra: worteltjes met doperwtjes en fruitsalade. Zie salades.

Bereiding:

Smeer de forellen in met wat zeezout (liefst zonder, maar anders een klein beetje) en peper
Hak de worteltjes fijn en blancheer ze enkele minuten. (in kokend water)
Blancheer ook de champignons met 1 eetlepel citroensap (tegen verkleuring) enkele minuten apart van de worteltjes.
Fruit de sjalotjes glazig in de olijfolie (voor bakken geen extra vierge: zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
Meng nu de worteltjes, de champignons en de sjalotjes samen met de eierdooier en vul daarmee de buik van de forel. (Steek eventueel wat prikkers om de buik dicht te houden)
Leg de forellen naast elkaar in een vuurvaste schaal die licht is ingesmeerd met olijfolie.
Begiet de vis met de wijn en de bouillon en leg op elke vis een klein boterklontje (roomboter zonder zout).
Dek de schotel af met aluminium folie of ingevet bakpapier en stoof de forellen in 15 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 200 graden C.

Bereiding limoensaus:

Laat de wijn met de fijngehakte sjalot inkoken tot 1 eetlepel 'marmelade'. Voeg de crème fraîche toe en een deel van het stoofvocht van de forel. Laat de saus opnieuw inkoken en giet er al kloppend het limoensap bij. Breng op smaak met wat peper en tamari of shoyu en giet over de forellen.

Serveren met zilverslijst en als extra groenten bijv. beetgaar gekookte worteltjes met doperwtjes en een fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.

OMELET MET CHAMPIGNONS, SPINAZIE EN GEKOOKTE AARDAPPELS

Ingrediënten:

150 gram champignons, liefst Shii-take erbij
olijfolie met klontje roomboter om in te bakken (geen extra vierge zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 gesnipperde ui
6 scharreleieren
paar eetlepels magere melk
scheutje tamari of shoyu en peper
kruiden zoals bieslook, peterselie en basilicum
Extra: spinazie en aardappels en een witlofsalade: zie salades

Bereiding:

Kook de aardappelen in niet al teveel water gaar.
Snijdt de champignons in schijfjes.
Fruit de ui in de olijfolie een paar minuten en voeg daarna de champignons toe.

Klop de eieren los met de melk, de tamari of shoyu en de peper en de fijngeknipte kruiden en schenk dit mengsel over de ui met champignons. Bak deze stevig, door steeds wat vocht naar de randen te laten lopen. Doe de deksel op de pan. Voeg eventueel wat geraspte kaas toe.

Was de spinazie goed en laat in gedeelten de spinazie in een klein beetje olijfolie in een koekenpan slinken. Roer ook hier eventueel wat geraspte jonge kaas doorheen.

Serveer alles tegelijk met een rauwe witlofsalade erbij. Zie salades

ARTISJOK MET PESTO EN ASPERGES

Naar Volkskrantrecept van Alma Huisken

Ingrediënten:

8 grote artisjokken

100 ml groentebouillon

olijfolie (voor bakken en verhitten geen extra vierge: zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 klein gesneden courgette

1 bosje groene asperges

200 gram sugar snaps

1 bosje lente-uitjes, fijngesneden

2 takjes rozemarijn

Voor de pesto:

1 groene Spaanse peper (schoongemaakt zonder zaadlijst en zaadjes)

1 bosje koriander (alleen de blaadjes)

2 eetlepels pistachenootjes (ongezouten)

1 eetlepel Balsamicoazijn

1 knoflookteentje fijngesnipperd

100 ml. olijfolie

1 gesnipperd sjalotje

peper en scheutje tamari of shoyu

Als extra: nieuwe gekookte aardappeltjes en veldslasalade. Zie salades.

Bereiding pesto:

Meng alle ingrediënten, behalve sjalot en de peper en tamari of shoyu door elkaar en maal alles fijn met een keukenmachine of staafmixer.

Roer er daarna de zeer fijn gehakte sjalot doorheen en breng op smaak met de peper en tamari of shoyu.

Bereiding groenteschotel:

Pel de artisjokken af tot de bodem overblijft. Kook apart de artisjokblaadjes en eet die apart op.

Leg de artisjokbodem met de andere groenten en rozemarijn in een pan, voeg bouillon, azijn en olijfolie toe (4 eetlepels) en breng alles aan de kook. Gaar het geheel in ongeveer 8-10 minuten.

Serveer met gekookte nieuwe aardappeltjes en de pesto apart en een veldsla salade. Zie salades.

TONIJN MET TOMATENSAUS EN OLIJVEN

Naar Volkskrantrecept van Jacomijn de Raad

Ingrediënten:

4 moten tonijn

olijfolie (voor bakken geen extra vierge zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 ui gesnipperd

2 teentjes knoflook fijngenhakt

1 blik gepelde tomaten (zonder toevoegingen)

1 steel bleekselderij (fijnggehakt)
scheutje tamari of shoyu en peper
1 eetlepel honing
1 eetlepel kappertjes
handjevol groene olijven in stukjes gesneden (10-15 totaal)
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Extra: spinazie als groente en gemengde groene salade met zongedroogde tomaatjes en olijven. Zie salades.

Bereiding:

Fruit de knoflook en de ui glazig in de olijfolie

Voeg de tomaten met bleekselderij en tamari of shoyu, de peper en de honing toe. Laat de saus een kwartiertje inkoken.

Verwarm de oven voor op 190 graden C.

Bak de moten tonijn, afhankelijk van de dikte, ongeveer 4-5 minuten aan elke kant op hoog vuur. (gebruik hiervoor olijfolie met klontje roomboter (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet).

Leg de moten nu in een licht ingevette ovenschaal (met olijfolie).

Roer de kappertjes, de olijven en de peterselie door de tomatensaus en giet over de tonijn.

Bak de vis gaar in de oven. (ongeveer 15 tot 20 minuten)

Serveer met groene tagliatelli, geblancheerde spinazie en gemengde groene salade met o.a. zongedroogde tomaatjes en olijven. Zie salades.

ASPERGEPANNENKOEKEN MET BIESLOOKSAUS

Ingrediënten:

Voor 8 pannenkoeken:

125 gram tarwebloem en/of boekweitmeel 1 ei

1,5 dl. magere melk

25 gram gesmolten roomboter

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Voor de vulling:

4 eetlepels sesamzaad

600 gram groene asperges

3 bosuitjes

2 eetlepels sherry

1 eetlepel tamari of shoyu

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels crème fraîche of zure room

2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Extra: gemengde fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.

Bereiding pannenkoeken:

Neem een mengsel van tarwebloem en boekweitmeel. Zeef dit boven een kom. Breek het ei erboven en meng dit met een deel van de melk door het meel. Als het mengsel glad is de rest van de melk, 1,5 dl water en de gesmolten boter erdoorheen roeren. En als door elkaar kloppen tot een glad romig beslag.

Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan lichtbruin en roer deze vervolgens door het beslag.

Smeer een grote koekenpan in met de olijfolie, verhit de olie en schep een 1/8 van het beslag in de pan.

Aan beide kanten lichtbruin bakken. Dit herhalen tot je 8 pannenkoeken hebt. Warm houden op een hittebestendig bord met deksel op een pan met heet water.

Bereiding vulling:

Was de asperges en snijdt ze in schuine stukjes van 3 cm.

Gesnipperde bosuitjes en aspergestukjes roerbakken in een wok in de olijfolie op halfhoog vuur tot ze gaar zijn. Roer vervolgens 1 eetlepel sherry, de tamari of shoyu en het citroensap erdoor.

Roer een sausje van zure room, 1 eetlepel sherry, 1 eetlepel citroensap en de fijnggehakte bieslook.

Vouw de pannenkoeken in vieren zodat een soort van buideltjes ontstaan en vul deze met de asperges. Schep daaroverheen de bieslooksaus.

Serveer met gemengde fruitsalade. Zie salades.

GROENTENSTRUDEL MET SPINAZIE EN GEITENKAAS

Ingrediënten:

600 gram spinazie
250 gram rode uien, gesnipperd
olijfolie (voor bakken zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
100 gram waterkers
roomboterbladerdeeg
handjevol zongedroogde tomaten (op olie of gedroogd)
300 gram geitenkaas
2 dl. zure room
4 eieren
scheutje tamari of shoyu
Extra: gebakken krieltjes (zonder toevoegingen) en een veldslasalade. Zie salades.

Bereiding:

Spinazie goed wassen en droog slaan in een theedoek of slacentrifuge
Ui fruiten in de olijfolie, spinazie toevoegen en laten slinken in gedeeltes. Daarna waterkers toevoegen en 1 minuut meebakken.
Het geheel uit laten lekken in een vergiet/zeef en af laten koelen.
Zongedroogde tomaten in reepjes snijden en vermengen met geitenkaas, zure room en twee eieren.
Schep hier het groetenmengsel doorheen en breng op smaak met wat tamari of shoyu.
Ontdooide bladerdeeg als een rechthoekige lap uitrollen.
Groetenmengsel erin scheppen en dichtvouwen
Andere twee eieren klutsen en daarmee het bladerdeeg bestrijken.
Leg de rol in een ovenschaal en bak gaar in ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven (180 graden C)

Serveer in schuin afgesneden plakken met gebakken krieltjes en veldslasalade. Zie salades.
Voor morgen zie receptenoverzicht dag 27 voor inkopen en marinade

SEITAN IN RODE WIJNSAUS MET PASTA

Recept uit Smaakmakend

Ingrediënten:

1 pot seitan (660 gram in natuurwinkel verkrijgbaar)
1 winterwortel in stukjes gesneden
1 stengel bleekselderij in stukjes gesneden
1 gesnipperde ui
2 teentjes knoflook fijngeperst
5 kruidnagels
1 stukje pijpkaneeel
2 laurierblaadjes
1/2 theelepel verse salie
1/2 theelepel verse rozemarijn
3,5 dl. rode wijn
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
100 gram crème fraîche
Extra: bietjessalade. Zie salades.

Bereiding:

1 dag van tevoren: seitan afgieten en vocht opvangen in schaal.

De seitan in blokjes snijden en met de wortel, bleekselderij, knoflook en kruiden in het vocht en de wijn 1 nacht laten marineren.

De volgende dag seitan uit de marinade nemen en het marinadevocht tot de helft laten inkoken. Marinade daarna zeven.

Seitan droogdeppen met keukenpapier en de blokjes rondom in de olijfolie rondom bruin bakken. Marinade bij de seitan schenken en nog tien minuten mee laten pruttelen. Crème fraîche van het vuur af erdoor roeren en even door laten warmen.

Serveer met pasta, bijv. groene tagliatelli of Japanse spaghetti (soba) en bietjes salade. Zie salades.

GESTOOFDE MAKREEL MET KRUIDENBOTER

Naar een recept van www.tijdvoorvis.nl Zie internetlinks.

Ingrediënten:

800 g makreel

2 preien

1 rode paprika

2 teentjes knoflook gesnipperd

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

tamari of shoyu, peper

2 theelepels Italiaanse kruiden

1/2 dl droge witte wijn

4 eetlepels zure room

Bereiding:

Snijd de prei in smalle ringen. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine stukjes. Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.

Was de makrelen, dep ze droog, verwijder de koppen en snijd de vissen in mootjes van 2 cm dikte.

Verhit de olijfolie met roomboter en bak hierin de prei met de paprika 4 minuten op een matig-hoog vuur.

Voeg de knoflook toe en bak het even mee.

Schep het prei-paprikamengsel in een ruime ovenschaal en leg de mootjes makreel erop.

Bestrooi de makreel met wat tamari of shoyu, wat peper en de Italiaanse keukenkruiden. Schenk de wijn en de slagroom erover.

Dek de schaal af, zet hem midden in de oven en laat de makreel in ca. 15 minuten gaar worden in een voorverwarmde oven van 200 graden C..

Serveer met zilvervliesrijst en gemengde groene salade. Zie salades.

GIERSTSCHOTEL MET TOMATEN-OLIJVENSAUS

Naar recept van www.vegplek.com (Zie internetlinks)

Ingrediënten:

100 gr gierst

1/2 l groentenfond (kant en klaar, of groentebouillon)

70 gr jonge kaas (geraspt)

70 gr feta

1 ui

2 eierdooiers (scharrel)

tamari of shoyu en peper

citroensap

olijfolie

1 klontje roomboter
500 gr tomaten
50 gr groene olijven (ontpit)
ca. 4 eetl citroensap

Bereiding:

Doe de gierst in een zeef en giet er warm water over en doe in een pan. Giet de groentefond erbij en breng aan de kook. Laat afgedekt ca. 20 minuten op een laag vuurtje sudderen, tot het nat van gierst helemaal verdampt is. Neem de pan van het vuur en laat de gierst nog 10 minuten zwellen.
Snijd de ui in ringen. Snijd de feta in stukjes en voeg deze toe bij de gierst, samen met eigeel, kaas en ui.
Meng alles en kruid met scheutje tamari of shoyu, peper en citroensap.
Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschotel in met olie. Giet de gierstmassa er gelijkmatig in en strijk die glad. Bak het gerecht ca. 30 minuten in het midden van de oven.
Was de tomaten, snijd ze in vier stukjes. Snijd de olijven in schijfjes. Leg beide groenten in een kom.
Maak een marinade van citroensap, honing, peper en Italiaanse gedroogde kruiden. Giet dit over de tomaten en olijven, meng alles en serveer als saus bij de gierstschotel.
Serveer als extra erbij een salade van verse voorjaarsgroenten. Zie salades.

MENU-TIP

LENTESOEP VOORAF EN PANNENKOEKPIZZA'S: EEN ECHT KONINGINNENDAGRECEPT

Serveer als nagerecht gemengde fruitsalade van seizoensfruit met bolletjes suikervrij ijs.

GEVULDE AUBERGINEROLLETJES MET TOMATENSALSA EN PASTA

Uit Smaakmakend

Ingrediënten:

2 middelgrote aubergines
5 takjes peterselie
2 takjes koriander
2 zoete uien gesnipperd
2 fijngeperste knoflookteentjes
400 gram tofugehakt
100 gram verkruimelde geitenkaas
4 vleestomaten
olijfolie plus klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
scheutje tamari of shoyu
theelepels kaneel
Extra: eenvoudige tomatensalade Zie salades.

Bereiding:

Breng een pan met water aan de kook. Zet het vuur dan af en laat de in de lengte gesneden plakken aubergine ongeveer 15 minuten weken in het hete water.
Dep de aubergine daarna droog met keukenpapier.
Bak de plakken rondom aan beide kanten lichtbruin in de olijfolie. Goed uit laten lekken in vergiet.
Meng het tofugehakt met een gesnipperde ui, de geperste knoflook, de fijngehakte peterselie en de helft van de fijngehakte koriander en de helft van de geitenkaas.
Bak dit mengsel in de olijfolie een minuut of vijf.
Meng de kleingesneden tomaten, de andere zeer fijngesnipperde ui en de rest van de koriander tot een tomatensalsa en zet dit in de koelkast.
Vul nu de aubergineplakken met het tofumengsel en rol deze op en bestrooi ze met de rest van de geitenkaas en leg ze in een ovenschaal.
Bak de auberginerolletjes nu ongeveer tien minuten in een voorverwarmde oven van 220 graden C.

Serveer de auberginerolletjes met verse pasta, bijv. tagliatelli of meergranenspaghetti met de tomatensalsa en als extra een eenvoudige tomatensalade. Zie salades.

ASPERGES MET ROODBAARS EN KAPPERTJES

Naar een recept uit Allerhande

Ingrediënten:

Krieltjes voor 4 personen.

600 tot 800 gram asperges

4 roodbaarsfilets

olijfolie met klontje roomboter om in te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

bosje peterselie

2 eetlepels kappertjes

1 citroen

4 vellen vetvrij bakpapier (30 bij 30 cm)

Extra: gemengde fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades

Bereiding:

Asperges dun schillen en houtachtige einden eraf snijden.

Asperges in pan met ruim water beetgaar koken (8-10 minuten)

Roodbaarsfilets om en om in de olijfolie een minuut aan beide kanten op hoog vuur aanbakken.

Meng fijngesneden peterselie en kappertjes met twee eetlepels olijfolie in aparte kom

Snijdt citroen in dunne plakjes

Vetvrij bakpapier (in vieren dus) op werkblad leggen en daarop de asperges uitgespreid met de punten naar dezelfde richting.

Leg daarop de roodbaarsfilets en sprenkel daarop de peterselie/kappertjesolie. Daarop verdeel je de schijfjes citroen. Bakpapier tot pakketjes dichtvouwen.

Gaar de pakketjes in een voorverwarmede oven van 225 graden C in ongeveer 6 tot 8 minuten.

Serveer naast de pakketjes op elk bord gekookte krieltjes en een frisse fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.

GELE RIJST MET CASHEWNOTEN EN GEMBERWORTELTJES MET HAZELNOOT

Ingrediënten:

400 gram verschillende soorten champignons (liefst met Shii-take erbij)

1 groene paprika

enkele teentjes knoflook

150 gram ongezouten cashewnoten

1 beker zure room (125 ml)

2 theelepels kerriepoeder of kurkuma

olijfolie

tamari of shoyu

peper

rijst (zilervlies)

1 bosje bospeen

½ zakje hazelnoten

3 eetlepels gembersiroop

Bereiding:

Kook rijst in ruim water met 1 theelepel kerrie of kurkuma toegevoegd

Maak champignons en paprika schoon en snijdt beide groenten in stukjes. Snijdt knoflook klein of pers fijn.

Verhit olijfolie in braadpan en bak champignons, paprika met knoflook en kerrie ongeveer twee minuten.

Roer cashewnoten en zure room door champignonmengsel en verwarm nog enkele minuten. Op smaak brengen met wat peper en tamari of shoyu.

Ondertussen grofgehakte hazelnoten in droge koekenpan in vijf minuten goudbruin roosteren
Worteltjes wassen en in roomboter zachtjes smoren (ongeveer 15 minuten) Daarna gembersiroop toevoegen en zachtjes pan bewegen zodat gembersiroop zich goed verdeelt

Bij serveren hazelnoten over worteltjes strooien en apart als groente van gele rijst met cashewnoten

KIDNEYBEANS OP ANTILIAANSE WIJZE

Naar een recept van Vegatopia. Zie internetlinks.

Ingrediënten:

Macaroni (meergranen voor 4 personen)

Bakje tofugehakt

1 rode en 1 groene en 1 gele paprika

3 teentjes fijngeperste knoflook

2 kleingesneden uien

3 rijpe banen in stukjes gesneden

1 potje doperwtjes

1 blik tomatenblokjes

olijfolie om te bakken met klontje roomboter (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 eetlepel tabasco

1 theelepel kaneel

verse tijm of 2 theelepels tijmkruiden

2 blikjes kidneybonen

tamari of shoyu

Bereiding:

Kook de macaroni gaar in een pan met ruim water. Giet deze af en laat goed uitlekken.

Fruit de knoflook en ui enkele minuten in de olijfolie en voeg de tofugehakt toe. Roer een paar keer.

Doe daarna de kleingesneden paprika en banaan erbij. Laat een minuut of vijf sudderen.

Voeg de rest van de kruiden zoals de doperwten, tabasco, tomaten, kaneelpoeder en tijm en de afgegoten kidneybonen erbij.

Breng alles aan de kook en laat nog tien minuten sudderen. Voeg tamari of shoyu toe als smaak en eventueel wat versgemalen peper.

Serveer met tomatensalade. Zie salades.

GROENE ASPERGES MET RAVIOLI EN ZWARTE OLIJVEN

Naar een recept uit Allerhande

Ingrediënten:

800 gram groene asperges (twee bosjes)

2 teentjes knoflook

handvol zwarte olijven zonder pit

4-6 zongedroogde tomaatjes op olijfolie (of gedroogd)

zakje verse basilicum

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

ravioli met kaas voor vier personen

parmezaanse kaas

keukenpapier

Extra: gemengde groene salade. Zie salades.

Bereiding:

Asperges goed wassen en houtige uiteinde er afsnijden

Snijd daarna asperges in stukjes van ongeveer 4 cm.
In wok (met olijfolie) fijngeperste olijfolie en asperges roerbakken (paar minuten)
1 dl. water toevoegen en de asperges in ongeveer 6-8 minuten gaar stoven.
Voeg op het eind kleingesneden zongedroogde tomaten en gehalverde olijven toe.
Kook ondertussen in pan met ruim water en eetlepel olijfolie de ravioli gaar.
Meng de ravioli met de kleingesneden basilicum en vermeng daarna alles met de asperges.

Serveer met fijngeraspte Parmezaanse kaas erover gestrooid en gemengde groene salade. Zie salades.

INDIASE OMELET MET ANANASKERRIESAUS EN RIJST

Naar recept uit Smaakmakend

Ingrediënten:

4 middelgrote aardappels (biologisch liefst)
2 uien gesneden
1 rood of groen pepertje
3 teentjes knoflook fijngeperst
2 vleestomaten
bosje verse koriander
8 eieren
theelepel kurkuma of kerriepoeder
tamari of shoyu
olijfolie en klontje roomboter zonder zout om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
theelepel gemalen komijn
theelepel korianderpoeder
Voor saus:
blikje ananasstukjes op eigen sap of beter stukjes verse ananas.
Beetje volkoren tarwemeel
Kerriepoeder
Extra: veldslasalade. Zie salades.

Bereiding

Aardappels schillen, in blokjes snijden en ca. 5 minuten in ruim water koken.
Eieren loskloppen met kurkuma en wat tamari of shoyu en snuffje peper
Uien, knoflook, pepertje (heel klein gesneden), tomaten kleingesneden en verse koriander in de olijfolie zachtjes bakken.
Na ongeveer 5 minuten het eimengsel erbij doen en met deksel op de pan de omelet zachtjes laten stollen.
Na een minuut of vijf omelet draaien en nog even door laten bakken.

Bereiding kerriesaus:

Snipper 1 ui en fruit deze in 25 gr. boter met 2 theel. kerrie in een koekenpan. Roer wat tarwemeel erdoor, maar zorg dat de saus niet al te dik wordt.
Voeg het sap van een klein blikje ananasstukjes en 1 bouillonblokje toe en roer tot het blokje is opgelost.
Laat de saus door en door warm worden. Doe de ananasstukjes in de saus.

Serveer omelet met zilvervliesrijst, kerriesaus en een veldslasalade. Zie salades.

SCHOLROLLETJES MET LENTEGROENTEN EN KAPPERTJESSAUS EN VERSE ZEEKRAAL

Hoewel schol geen vette vis is vindt Houtsmuller het geen bezwaar om 1x per week magere vis te eten. En als geboren Zeeuw vind ik dit persoonlijk een heerlijke maaltijd.

Ingrediënten:

Bosje bospeen
2 bosuitjes
50 gram peultjes
verse zeekraal voor vier personen
5 dl kruidenbouillon
½ dl. droge witte wijn
8 kleine scholfilets of vier grote
2 dl. koksroom
2 theelepels maïzena
2 eetlepels kappertjes
2 eetlepels verse kervelblaadjes
tamari of shoyu en peper
Extra: zilvervliesrijst voor 4 personen

Bereiding:

Breng in een pan de bouillon met de wijn aan de kook. Kook daarin de gewassen en in kleine, in de lengte stukjes gesneden bospeen, bosuitjes en peultjes voor (ongeveer 2-3 minuten). Haal de groenten met een schuimspaan uit het kookvocht.
Verdeel de groenten over de uitgespreide scholfilets. Rol de filets op en steek ze vast met een cocktailprikker
Breng het kookvocht van wijn en bouillon opnieuw aan de kook en gaar de filets in ongeveer 5 minuten.
Neem de visrolletjes uit de pan en houdt ze warm op een bord boven een pan met heet water en een deksel erop.
Neem de helft van het kookvocht en roer daar de room doorheen en breng aan de kook en kook de saus wat in. Binden met wat maïzena.
Roer de kappertjes door de saus en breng op smaak met wat peper en tamari of shoyu.

Geef de saus apart bij serveren en bestrooi met de kervelblaadjes. Serveer bij dit gerecht zilvervliesrijst en verse zeekraal (Zeekraal wassen en zonder toevoegingen volgens gebruiksaanwijzing blancheren)

PROVENÇAALSE GROENTENMIX

Voor twee personen, maar verdubbel de ingrediënten en het is een schotel voor vier personen.

Ingrediënten:

1 aubergine
1 courgette
1 paprika
1 ui
2 teentjes knoflook
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
200 gram tofugehakt
tamari of shoyu
half bosje Provençaalse verse kruiden, bijv. verse tijm, verse oregano, verse rozemarijn.
Extra: wilde rijst en gemengde salade met olijven en geitenkaas. Zie salades.

Bereiding:

Was de groenten en snijdt alles in grove stukken. Pers de knoflook fijn en snipper de ui.
Verhit de olijfolie met roomboter en bak de tofugehakt rullend enkele minuten. Voeg de ui en knoflook en de rest van de groenten toe en roerbak het geheel een minuut of vijf
Breng op smaak met tamari of shoyu, snufje peper en de Provençaalse kruiden.
Zet het vuur laag en stoof de schotel in nog eens tien minuten gaar.

Serveren met wilde rijst en gemengde salade met olijven en geitenkaas erin verwerkt. Zie salades.

RAAPSTELNOMELET

Ingrediënten:

300 gram raapstelen

4 sjalotjes

3 teentjes knoflook

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

4-6 eieren (scharrel)

50 gram tarwebloem

2 dl. magere melk (mag ook sojamelk)

50 gram geraspte jonge kaas

4 eetlepels tuinkruiden zoals peterselie, bieslook en selderij, maar ook oregano en tijm is lekker erbij tamari of shoyu en snufje peper

Extra: bruin stokbrood en uitgebreide gemengde salade met olijven, geitenkaas en veel tomaten erdoor. Zie salades.

Bereiding:

Was de raapstelen en laat ze uitlekken.

Fruit de gesnipperde sjalotjes en geperste knoflook in de olijfolie een minuut of vijf al omscheppend. Bak de raapstelen een minuut of drie mee tot ze zijn geslonken. Laat het geheel wat afkoelen.

Klop een beslag van de eieren, de tarwebloem en de melk. Roer de kaas en de tuinkruiden erdoorheen en breng op smaak met tamari of shoyu en een beetje peper.

Verdeel het raapstelenmengsel over een licht ingevette bodem van een ovenschaal.

Schenk het eierenbeslag over de groenten en bak de omelet in een voorverwarmde oven van 200 graden C in 20-25 minuten gaar.

Serveer de omelet in 'taartpunten' gesneden met daarbij bruin stokbrood uit de oven en een uitgebreide gemengde salade met olijven, geitenkaas en veel tomaten erdoor. Zie salades.

DUIVELSE ASPERGES

Ingrediënten:

1,5 kg. Groene asperges

50 gram ontvelde amandelen

1 theelepel gedroogde groene peperkorrels, fijngeplet met deegroller

50 gram zachte roomboter zonder zout

4 moten zeeduiwel (75 tot 90 gram elk) van ongeveer 2 cm dik

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 stengel bosknoflook, fijngehakt

1 stengel bosprei, fijngehakt zowel wit als groen

1 eetlepel fijngehakte bladpeterselie

4 citroenpartjes

extra: krieltjes en een bietjessalade. Zie salades.

Bereiding:

Rooster de amandelen in een droge koekenpan tot ze goedgeel kleuren. Verpulver ze vervolgens in de keukenmachine of hak ze fijn handmatig

Meng de groene peper door de zachte boter en smelt vervolgens de boter au bain marie (in een pannetje dat in een pan met heet water staat).

Kook de asperges nadat de houtige uiteinden zijn verwijderd en goed gewassen in ongeveer acht minuten gaar in ruim water

Bak de visduivelmotten op hoog vuur in de olijfolie aan beide zijden gaar (ongeveer drie minuten aan elke kant).

Bestrooi de vis met de knoflook, prei en peterselie.

Giet de asperges af en begiet ze met de gesmolten amandelboter.

Serveer met gekookte krieltjes en een bietjessalade. Zie salades.

SAFFRAANRIJST MET BROCCOLI

Ingrediënten:

Broccoli voor vier personen

175 gr. basmatirijst

2 eetl. olijfolie

desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.

3 kardamons, gespleten.

1-2 theelepels komijnzaad.

75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid.

mespunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.

tamari

1 kaneelstokje.

50 gr. cashewnoten, onder de grill lichtbruin gebakken.

Bereiding:

Spoel de rijst en kook hem gaar.

Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamons en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt.

Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg een beetje tamari toe.

Zet het kaneelstokje in het midden van de schaal en strooi de noten over de rijst.

Serveer met beetgaar gekookte broccoli en veldslasalade. Zie salades

PASTA MET SHII-TAKE, ZALM EN ASPERGES

Ingrediënten:

Pasta voor vier personen. Bijv. tagliatelli.

400 gram zelf gepocheerde zalm of een blik zalm

2 uien gesnipperd

3 teentjes knoflook gesnipperd

400 gram champignons (bij voorkeur Shii-take)

groene asperges voor vier personen

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden

extra 1 theelepel oregano en 1 theelepel basilicum

bosje verse bieslook

125 cl. Crème-fraiche of zure room

Bereiding:

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing

Kook de asperges (houtige uiteinden verwijderen) gaar en zacht in niet al teveel water.

Fruit de gesnipperde ui en knoflook in de olijfolie

Voeg de kleingesneden champignons toe en roerbak het geheel een minuut of vijf.

Voeg de gedroogde kruiden toe en de crème-fraiche samen met de gepocheerde zalm. Meng alles goed door elkaar en laat op laag vuur het geheel een paar minuten doorwarmen.

Op het eind de bieslook toevoegen en goed mengen.

Serveer de pasta en saus met asperges samen met tomatensalade met olijven. Zie salades.

UIENTAART MET ZONGEDROOGDE TOMATEN

Naar een recept van Willemien

Deze taart is voor twee personen, maar verdubbeling van de ingrediënten voor 4 personen.

Ingrediënten:

2 grote uien

1 theelepel tijm

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

4-8 zongedroogde tomaatjes op olie (of uit zakje, bij Marokkaanse en Turkse winkels goedkoper en verser meestal)

2 bolletjes mozzarella

1 blikje gekoeld pizzadeeg

1 eetl. rode pesto (uit een potje)

tamari en peper

Bereiding:

Verwarm de oven op voor op 200°C.

Pel en snipper de uien.

Verhit de olijfolie met klontje roomboter in een steelpan en smoor de ui met de tijm in ca. 5 minuten zachtjes gaar.

Snijd de tomaatjes in stukjes en de mozzarella in plakjes.

Vet een lage taartvorm van 24 cm doorsnee in en bekleed de vorm met het pizzadeeg.

Roer de pesto en de tomaatjes door de ui en voeg zout en peper naar smaak toe.

Verdeel dit mengsel over de taartbodem.

Leg de plakjes mozzarella erop.

Bak de taart in de oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.

Serveren met komkommersalade. Zie salades

GESAUTEERDE ANDIJVIE MET NIEUWE AARDAPPELEN

Ingrediënten:

Nieuwe aardappelen voor vier personen (biologisch)

1,5 kg. Andijvie

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

tamari of shoyu

8 scharreleieren

Extra: fruitsalade Zie salades

Bereiding:

Was en borstel de aardappels goed af en kook ze gaar in weinig water

Verhit de olijfolie met klontje roomboter en schep de andijvie daarin in gedeeltes en laat het steeds slinken.

Andijvie moet wel knapperig blijven.

Voeg wat tamari of shoyu toe voor de smaak.

Kook de eieren hard of half naar eigen smaak.

Serveer aardappelen en andijvie samen met de eieren en fruitsalade. Zie salades.

KIPPENLEVERS MET BLOEMKOOL EN (NIEUWE) AARDAPPELEN

Ingrediënten:

250 gram kippenlevers. Als het verkrijgbaar is biologisch het beste

250 gram champignons

2 uien gesnipperd
nieuwe aardappelen voor vier personen
grote bloemkool
scheutje rode wijn
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
extra bietjes salade. Zie salades.

Bereiding:

Was en borstel de nieuwe aardappels goed en kook ze in weinig water gaar
Verdeel de bloemkool in roosjes en kook deze beetgaar in weinig water
Smoor de uien in de olijfolie en roomboter. Voeg de kippenlevers toe en smoor deze mee.
Voeg daarna de kleingesneden champignons toe en blus het geheel af na ongeveer 8 minuten met rode wijn.

Serveer aardappelen, bloemkool en kippenlevermengsel samen met bietjessalade. Zie salades

MEDITERRANE VISSOEP

Uit smaken van de zee van Rick Stein

Ingrediënten voor 8 personen:

Poon of Harder (450 gram)
1 zeebaars (450 gram)
1 zeeduivel (staart) (450 gram)
100 gram inktvis, (liefst pijlinktvis)
20 kleine mosselen, schoongemaakt
150 ml. witte wijn
1 venkelknol
1 rode ui
1 middeldikke prei
2 stengels bleekselderij
1 rode paprika
5 vleestomaten
6 kleine aardappelen (175 gram)
120 ml. olijfolie
6 teentjes knoflook in stukjes gesneden
2 reepjes sinaasappelschil, heel dun gesneden
snufje gedroogde chiliflentes (zie Toko winkel)
2 theelepels puree van zongedroogde tomaten
zwarte peper
2-4 blaadjes verse of gedroogde laurier
takje tijm, fijngehakt
het groen van de venkel
drie eetlepels pernod of ricard
extra olijfolie en bruin stokbrood of ciabatta

Bereiding:

Fileer de vis of laat dat doen bij de visboer, maar vraag dan of u de graten meekrijgt.
Maak een visbouillon van de graten in ongeveer 2,5 liter water.
Maak de inktvis schoon en snijd die in reepjes van 2 cm breed en snijd die nog een keer doormidden.
Kook de mosselen in een scheut witte wijn ongeveer een minuut of vier tot ze open gaan.. Zeef het kookvocht van de mosselen in de visbouillon, haal de mosselen uit de schelp en gooi de schelpen weg.
Maak alle groenten, zoals ui, venkel, paprika, prei en aardappelen schoon en snijd ze alle in ongeveer gelijkvormige stukjes van ongeveer 2 cm.
Bak de groenten: venkel, ui, prei, selderij, paprika in een koekenpan en olijfolie met de knoflook, sinaasappelschil en gedroogde chilipoeder. Bak dit geheel een minuut of vijf.

Voeg de tomatenpuree, visbouillon, de rest van de witte wijn, de tomaten, aardappelen en peper en wat zout toe.

Breng dit aan de kook en laat het een minuut of vijf pruttelen.

Doe de schoongemaakte vis erbij met de blaadjes laurier, tijm, de helft van de venkel of dille en de pernod of ricard. Niet langer dan 3 minuten zacht koken, verwarm de mosselen de laatste minuut mee.

Bestrooi de soep met de rest van de venkel of dille en serveer met warm bruin stokbrood of ciabatta.

Bewaar vier porties voor morgen.

REST VISSOEP VAN GISTEREN EN ASPERGESALADE MET PASSIEVRUCHTEN

Naar een recept van Alma Huisken (AD)

Ingrediënten:

800 gram witte asperges

1-2 kleine rode pepers fijngehakt (zonder zaad en zaadlijsten)

4 passievruchten

4 eetlepels limoensap

12 eetlepels olijfolie extra vierge

100 ml. vers geperst sinaasappelsap

100 gram friseesla

20 gram geraspte kokos (vers of van blokje santen)

50 gram cashewnoten (zonder zout)

2 avocado's (rijp)

1 bosje verse koriander

Bereiding:

Schil en was de asperges (haal houtig uiteinde eraf) en snijdt ze in 4cm lange stukjes

Kook de asperges net bedekt met water in 10 minuten gaar

Halveer de passievruchten en lepel het vruchtvlees eruit

Meng dit vruchtvlees met sinaasappel-, limoensap en 8 eetlepels olijfolie

Snijdt de avocado's in stukjes en meng die met de kokos, cashewnoten en koriander door de aspergesalade.

Eet vooraf opgewarmde vissoep van gisteren en serveer daarna aspergesalade met warme plakken meergranenbrood uit de oven

MENU_TIP

VERSE TOMATENSOEP MET KWARK EN GELE RIJST MET CASHEWNOTEN

SOJABONENSCHOTEL MET GEBAKKEN APPELS

Ingrediënten:

500 gram sojabonen

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 teentjes fijngehakte knoflook

1 gesnipperde ui

500 gram schoongemaakte gemengde groenten. Maak drie keuzes (of meer) uit: bijv. prei, wortel, groene kool, koolraap, paprika, tomaat, taugé, knolselderij.

1,5 dl. groentebouillon

2 volle eetlepels tarwekiemen

handjevol sesamzaadjes

klontje roomboter zonder zout
4 handappels
2 eetlepels honing
50 gram gemengde noten (geen pinda's), fijngehakt
Extra: wortelsalade. Zie salades.

Bereiding:

Was de sojabonen en week ze nacht in ruim water.
Kook de sojabonen in het weekwater gaar in 2.5 tot 3 uur. Pas op voor overkoken er ontstaat nogal wat schuim. Giet de bonen af.
Fruit de knoflook en uien in de olijfolie met roomboter
Voeg daarna de sojabonen toe en de groenten. Voeg ook toe de bouillon, de tamari of shoyu voor de smaak. Breng alles aan de kook en laat het geheel dan zachtjes doorkoken. =een minuut of tien.
Voeg nu de tarwekiemen toe en breng op smaak, indien nodig, met nog wat tamari of shoyu
Schep de massa in een ovenschaal en bedek het geheel met sesamzaadjes. Leg daarop een paar klontjes roomboter zonder zout en plaats de oven een half uur in een voorverwarmde oven van 175 graden C.

Bereiding appels:

Boor en schil de appels. Zet ze in een licht ingevette vuurvaste schotel met een bodempje water. Meng de honing met de fijngehakte noten en vul hiermee de appels.
Plaats de schotel tegelijkertijd met de sojaschotel in de oven.

Serveer de sojaschotel met de warme gebakken appels en een frisse wortelsalade erbij. Zie salades.

VLAAMSE WATERZOOI MET ZEEWOLF EN ZURING

Naar een recept uit het AD.

Ingrediënten:

750 gram zeewolf in grove stukken gesneden
300 gram bospeentjes
300 gram prei
4 stengels bleekselderij
4 nieuwe aardappels, in dobbelstenen gesneden
2 volle handen zuringblad, gewassen en uitgelekt (mag ook verse spinazie met wat citroensap)
visbouillon (eventueel zelf maken van 300 gram vis afval)
125 ml. droge witte wijn
200 ml. crème fraîche
snufje verse gemalen witte peper
scheutje tamari of shoyu
Extra: nieuwe krieltjes voor vier personen en wortelsalade. Zie salades

Bereiding:

Kook de in dobbelstenen gesneden aardappels in tien minuten gaar in weinig water.
Was en snijdt de groenten klein, kook deze in aparte pannen (zuring niet in aluminium pan, geeft ongewenste reactie bij verhitting) en paar minuten (2-3 min.), spoel de groenten dan koud af en laat ze uitlekken.
Meet 800 ml. kookvocht af, zet dat op met de visafval en laat 30 minuten zacht trekken. Zo maakt u visbouillon. U kunt ook kant en klare visfond nemen.
Zeef de bouillon, pocheer daarin de zeewolf een minuut of 2 en haal de vis eruit.
Kook nu de bouillon samen met de witte wijn in tot de helft, roer de room erdoor, voeg peper en tamari of shoyu toe naar smaak (als u iets zout gebruikt i.p.v. tamari is dat ook geen ramp).
Verwarm nu de vis, aardappels en groenten in de bouillon en bestrooi met gescheurde zuringblaadjes.

Serveer met extra gekookte nieuwe krieltjes en een wortelsalade. Zie salades.

SPINAZIE MET YOGHURT EN WITTE BONENSALADE EN TURKS BROOD

Naar een recept uit de Volkskrant

Ingrediënten:

1 kilo verse spinazie
8 eetlepels Griekse yoghurt
1 teentje knoflook, fijngeperst
1 eetlepel citroensap
versgemalen peper
scheutje tamari of shoyu
1 rode ui fijngesnipperd
1 eetlepel rozijnen (zwavelarm)
3 eetlepels pijnboompitten
mispuntje gemalen komijn

Ingrediënten Pilaki:

4 scharreleieren
2 uien in ringen gesneden
een pot witte bonen
3 tomaten
6 takjes peterselie
4 takjes dille
3 takjes munt
halve citroen
3 eetlepels olijfolie extra vierge
halve eetlepel witte-wijn azijn
ongeveer 20 zwarte olijven zonder pit

Bereiding:

Was de spinazie goed en laat de spinazie met aanhangend water ongeveer in vier minuten slinken op hoog vuur.

Doe de yoghurt in een kom en vermeng deze met de knoflook. Voeg eventueel wat peper en tamari of shoyu toe.

Bak de pijnboompitten kort in een droge koekenpan. Haal ze eruit.

Fruit en smoor de uien in de olijfolie op zacht vuur, voeg na ongeveer 4 minuten komijn, rozijnen, pijnboompitten en spinazie toe. Laat alles op zacht vuur een minuut of 3-4 doorwarmen.

Doe nu het spinaziemengsel vermengen met de yoghurtsaus.

Bereiding witte bonensalade:

Kook de eieren hard

Pel de uien en snijdt ze in ringen. Leg de uienringen 15 minuten weg bestrooid met zout.

Spoel de uien daarna goed af met koud stromend water.

Laat ondertussen de witte bonen goed uitlekken en spoel ze af met koud water.

Meng nu bonen, uien, tomaten (gevierendeeld), kruiden (kleingesneden) en dressing van olijfolie, witte wijn azijn en peper, door elkaar. Schep alles in een schaal.

Garneer met schijfjes ei en de zwarte olijven.

Serveer warme spinazie en koude bonen samen met warm Turks brood uit de oven. Serveer eventueel gele rijst (rijst gekookt met kerrie of kurkuma) erbij.

GADO GADO

Naar een recept van Dick Alstein

Ingrediënten:

koude (net-niet-) gaargekookte groenten (sperzieboontjes, taugé, paprika, aardappels, tahoe of tempé, eieren) voor vier personen, maar neem ruim groenten, samen wel 750 gram.

olijfolie met klontje roomboter om te bakken
sambal
teentje knoflook geperst
tahin (in natuurwinkel te verkrijgen) (Is ook lekker op brood overigens)
santen (kokosmelk)
tamari of shoyu
eetlepel honing
rode wijnazijn
ijsbergsla
kroepoek naturel
2 fijngesneden uien
Extra: gebakken zilvervliesrijst (eerst koken, afgieten, dan op laag vuur warmen en bakken) Eventueel gebakken omeletjes erbij geven en fruitsalade.

Bereiding:

Neem verschillende koude (net-niet-) gaargekookte groenten, bijvoorbeeld sperzieboontjes, taugé, paprika (in reepjes), aardappels (in blokjes). Voor de eiwitten kun je blokjes tahoe of tempeh nemen, of gekookte eieren.

Maak een tahinsaus: uitjes snipperen en fruiten in olie, met sambal en een teentje knoflook. Dan een paar eetlepels tahin erbij, warm laten worden en dan aanlengen met scheutjes water (N.B.: de tahin gaat binden). Als de boel weer aan de kook is en dun genoeg, een stuk santen (kokosmelk) erin oplossen. Op smaak maken met tamari, honing en wijnazijn. De groenten in een schaal leggen, met fijngesneden ijsbergsla. Tahinsaus erover.

Serveer met gebakken zilvervliesrijst, omeletjes en fruitsalade naar eigen smaak.

HARING IN DILLESAS

Ingrediënten:

Nieuwe krielaardappels voor vier personen
Sperziebonen voor vier personen
6-8 maatjesharingen (nieuwe, als ze er al zijn, zijn natuurlijk het beste)
2 kleingesneden uien
1 zakje verse dille
250 ml. crème fraîche
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Bereiding:

Kook de krielaardappelen in weinig water gaar
Kook de sperziebonen in weinig water beetgaar (niet te lang door laten koken)
Fruit de gesnipperde uien in de olijfolie met klontje roomboter
Crème fraîche verwarmen, de dille erdoor roeren en even doorverwarmen.
Sperziebonen vermengen met de gefruite uitjes

Serveer de haringen in de roomsaus met de krieltjes en sperziebonen apart erbij.

TATJES PAP MET LAMSOREN (ZEESPINAZIE)

Een oud Vlaams/Zeeuws gerecht

Ingrediënten:

1 kg. Aardappelen
¾ liter magere karnemelk
handjevol zuring
bosje bieslook
vier tomaten
Verse zeespinazie (lamsoor) voor vier personen als bijgerecht

Bereiding:

Kook de aardappelen gaar en stamp ze met het kookvocht tot puree
Breng al roerend de karnemelk aan de kook met de fijngehakte zuring en klop dit warme mengsel door de aardappelpuree.
Meng eventueel wat geraspte jonge kaas erdoorheen en strooi de fijngehakte bieslook en in kleine stukjes gesneden tomaat eroverheen.
Blancheer de 'zeespinazie' (lamsoor) kort tot die wat geslonken is en serveer bij de tatjespap. Een warme plak meergranenbrood uit de oven smaakt hierbij voortreffelijk.

ASPERGEQUICHE

Naar een recept uit Allerhande

Ingrediënten:

350 gram groene asperges
125 gram zachte geitenkaas
250 gram tofublokjes
olijfolie met klontje roomboter (zonder zout) om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
klontje roomboter voor invetten ovenschaal
150 ml. magere melk
3 scharreleieren
roomboter taartdeeg

Bereiding:

Snijdt houterige onderkant van asperges en was deze.
Asperges beetgaar koken in pan met ruim water
Ovenschaal bekleden met roomboter taartdeeg. Licht invetten van te voren met klontje roomboter.
Tofublokjes 15 min. marineren in tamari of shoyu. Uit laten lekken voor ze worden gebakken.
Tofublokjes even rondom lichtbruin bakken in scheutje olijfolie met klontje roomboter.
Verdeel asperges, tofublokjes en geitenkaas over de bodem van het taartdeeg.
Klop de eieren los met de magere melk en giet dat over de groenten in de taartbodem.
Bak nu de aspergetaart in 30 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 200 graden C.

Serveer in punten gesneden met een fruitsalade naar eigen smaak erbij. Zie salades.

ZOMERGROENTEN MET GEITENKAAS

Naar een recept uit Allerhande, recept voor twee personen, verdubbel ingrediënten voor vier personen.

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
200 gram verse sperziebonen
4 teentjes knoflook fijngeperst
twee verse paprika's, kleingesneden
1 bakje cherrytomaten
2 kleine geitenkaasjes
2 stukken ongebleekt bakpapier van 40 x 40 cm.
Extra: veldslasalade met olijven en zongedroogde tomaten. Zie salades.

Bereiding:

Kook de sperziebonen in ruim water beetgaar.

Op matig vuur de knoflook fruiten, niet te hard bakken, meer smoren.

Paprika toevoegen en zachtjes mee laten bakken, een minuut of vijf.

Geitenkaasjes in 6 puntjes snijden

Van bakpapier twee kommetjes maken rondom je hand en opstaande rand maken van ca. 15 cm.

Vul de kommetjes met de geitenkaas, uitgelekte sperziebonen, gehalveerde cherrytomaatjes en de knoflook/paprika. Voeg eventueel wat peper en klein scheutje tamari of shoyu toe, maar is niet echt nodig.

Laat groentekommetjes in ca. 15 minuten in voorverwarmde oven van 200 graden C. goed heet worden.

Serveer met veldslasalade. Zie salades.

GEVULDE FOREL UIT HET OOSTEN

Naar een recept uit Allerhande

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 rode peper

2 struiken paksoi

4 eetlepels sesamzaad

tamari of shoyu

4 forellen (vers bij visboer)

Roergebakken mie voor vier personen

Extra: fruitsalade naar eigen smaak. Zie salades.

Bereiding:

Snijdt peper in kleine reepjes en fruit deze ca. 1 minuut in de olijfolie.

Snijdt de paksoi in kleine reepjes. Houdt vier bladeren achter en voeg aan de peper de kleingesneden paksoi toe en roerbak deze een minuutje mee. Meng daarna van het vuur af een scheutje tamari of shoyu en 2 eetlepels sesamzaad door het mengsel.

Vul de buiken van de schoongemaakte forel met het paksoimengsel en strijk de forellen in met wat olijfolie.

En leg alles in een lichtingevette ovenschaal.

Bak de forellen in een voorverwarmde oven van 200 graden C. in ca. 15 tot 20 minuten gaar.

Serveer met roergebakken mie en fruitsalade naar eigen smaak Zie salades.

GROENTENSOEP MET THAISE PESTO EN TOFUGEHAKT

Vooraf: Avocado met sinaasappel en banaan

Neem twee handsinaasappelen, 2 perssinaasappelen, 2 rijpe avocado's, 2 bananen, 1 eetlepel honing, mespuntje gemberpoeder en citroensap

Schil de handsinaasappelen en verwijder vellen en pitten. Pers de perssinaasappelen en vermeng het sap met de honing en gemberpoeder. Laat het gemengde sap 2 minuten zachtjes koken en vervolgens afkoelen.

Snijd de avocado's overlangs doormidden en verwijder de pitten. Lepel het vruchtvlees uit de schillen en snijd in kleine blokjes. Besprenkel met wat citroensap. Schil de bananen en snijd ook die aan plakjes en vermeng daarna de avocado-, bananen sinaasappelstukjes.

Roer nu dit mengsel door de afgekoelde sap en doe het geheel in de twee avocadohelften (schil).

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 eetlepel tamari of shoyu

1 bakje tofugehakt

1 zak Thaise roerbakgroenten (paprika, witte kool, prei, taugé, uien en rode pepertjes)

1 eetlepel Thaise pesto

1 groenten bouillon tablet

1 eetlepel gembersiroop

Bereiding:

Roerbak de tofugehakt een paar minuten in de olijfolie en verdeel deze dan over de vier soepkommen. Roerbak nu in dezelfde pan, doe eventueel nog wat olijfolie met klontje roomboter, de kleingesneden groenten. Voeg op het laatst een eetlepel pesto toe en bak die een minuutje mee. Breng verder op smaak met tamari of shoyu.

Kook ondertussen $\frac{3}{4}$ liter water en maak met de groetenbouillontabletten de basissoep.

Voeg de sesamzaadjes en de gembersiroop toe en giet de soep over de tofugehakt in de soepkommen.

Serveer de soep samen met warm meergranenbrood uit de oven belegd met bijv. jonge kaas of tahin met appelstroop of beleg dat u zelf lekker vindt en er bij vindt passen.

Nagerecht: gebakken ananas met honing/kruidensaus

ingrediënten:

- 1 kleine ananas
- 1 theelepel roomboter (ongezouten)
- 1 theelepel gemalen kardemom
- 1 theelepel gemalen piment
- 3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer de ananas achteraf als toetje.

VEGETARISCHE CURRY

Ingrediënten:

- 125 gr. sperziebonen
 - 250 gr. pastinaken in blokjes
 - 125 gr. champignons gehalveerd
 - 400 gr. linzen uit blik en uitgelekt
 - 1 klein blikje kokosmelk
 - 1 rode paprika
 - 1 ui
 - 2 teentjes knoflook fijngeperst
 - 1 groene peper
 - 2 theel. gemberpoeder
 - 2 theel. kerriepoeder
 - 1 dl kwark
- Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Bereiding:

Kook de sperziebonen beetgaar en ook de pastinaakstukjes. Hak de ui, paprika, knoflook en de peper in kleine stukjes. Roerbak nu alle groenten, behalve de sperzieboontjes en champignons een minuut of acht in de olijfolie met klontje roomboter. Roer dan de kerrie erdoor en voeg de sperziebonen, champignons en 2 eetl water erbij. Verhit dan nog 5 min. Dan komt de kokosmelk erbij en verwarm je het gerecht nog 2 min. Voeg nu de kwark erbij en laat alles door en door warm worden

Serveren met zilvervliesrijst en pitabroodjes als extra en een fruitsalade van zachtzuur en zoet fruit.

GESTOOFDE MAKREEL MET PREI

Naar een recept van de site 'tijdvoorvis'

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

800 g makreel

2 preien

1 rode paprika

2 teentjes knoflook

tamari of shoyu, peper

2 theelepels Italiaanse keukenkruiden

1/2 dl droge witte wijn

4 eetlepels zure room

Bereiding:

Snijd de prei in smalle ringen. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine stukjes. Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.

Was de makrelen, dep ze droog, verwijder de koppen en snijd de vissen in mootjes van 2 cm dikte. Of laat dit de visboer doen.

Verhit de olie met klontje roomboter en bak hierin de prei met de paprika 4 minuten op een matig vuur. Voeg de knoflook toe en bak het even mee.

Schep het prei-paprikamengsel in een ruime ovenschaal en leg de mootjes makreel erop.

Bestrooi de makreel met wat tamari of shoyu, wat peper en de Italiaanse keukenkruiden. Schenk de wijn en de zure room erover.

Dek de schaal af, zet hem midden in de voorverwarmde oven van 200 graden C. en laat de makreel in ca. 15 minuten gaar worden.

Serveer met gekookte zilvervliesrijst en bietjessalade. Zie salades.

OMELETJES MET SPINAZIE

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

6-8 scharreleieren

spinazie voor vier personen, zeg maar 750 tot 1000 gram

250 gram champignons, liefst Shii-take erbij.

2 gesnipperde uien

2 fijngeperste knoflooktenen

tamari of shoyu

scheutje magere melk of water

zilvervliesrijst voor vier personen

extra: tomatensalade. Zie salades.

Bereiding:

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing

Eieren loskloppen met een klein scheutje magere melk of water

Voeg 1 theelepel tamari of shoyu toe aan het eimengsel

Bak in de olijfolie met klontje boter vier omeletjes.

Fruit ondertussen de uien en knoflook lichtbruin. Voeg de champignons toe en bak deze een minuut of vijf mee. Voeg de spinazie toe en laat deze in delen slinken al roerbakkend.

Vul de omeletjes met het spinaziemengsel en klap de omeletjes dubbel.

Serveer met de rijst en een tomatensalade. Zie salades.

GELE RIJST MET ROERGEBAKKEN CHINESE KOOL

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Zilvervliesrijst voor vier personen

Kurkuma of kerriepoeder (1 eetlepel)

1 blok tofu aan een stuk (350 gram)

2 fijngesneden uien

3 teentjes knoflook fijngeperst

tamari of shoyu

scheutje appeldiksap

handjevol rozijnen

handjevol ongezouten cashewnoten

handjevol gemalen kokos

1 struik Chinese kool

extra: komkommersalade

Bereiding:

Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing met toegevoegd de kurkuma of kerrie

Was de Chinese kool goed en snijdt deze in kleine reepjes

Snijdt de tofu in blokjes en doe deze in een schaal met 1 teentje geperste knoflook, een scheutje tamari of shoyu, de appeldiksap en een snufje kerriepoeder of kurkuma. Goed omscheppen en laat dit een minuut of tien staan.

Roerbak in de wok in de olijfolie eerst de andere knoflook met de uien. Voeg na een paar minuten het tofumengsel toe en laat het geheel goed doorbakken tot het geheel goudbruin is.

Voeg de Chinese kool toe en bak dit kort mee. Goed alles doorroeren en even laten pruttelen.

Voeg als laatste de kokos toe, een handjevol rozijnen. Dit ook goed mengen.

Haal de pan van het vuur, doe de cashewnoten erdoor en serveer met de rijst en de komkommersalade.

Bereiding: Komkommersalade

Was de komkommer goed en schil deze.

Snijdt de komkommer vervolgens in blokjes.

Voeg toe een kleingesneden rood of wit uitje

Doe in een aparte kom een scheutje olijfolie (extra vierge), wat druppels wijnazijn, snufje peper, eventueel wat Italiaanse kruiden (1 theelepel) en meng dit mengsel goed door elkaar zodat het lobbige wordt.

Meng de dressing door de komkommer. Eventueel lekker met fijngekruidelde fetakaas.

HARINGSALADE MET APPEL EN LENTE-UITJES

Recept aangepast naar recept van tijdvoorvis site

Ingrediënten:

Olijfolie voor dressing (extra vierge)

Vier tot zes nieuwe haringen

2 eetlepels appeldiksap

1 bosje lente uitjes

1 grote stevige appel (Granny Smit bijv.)

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel wijnazijn

1 eetlepel kerriepoeder of kurkuma

voorgekookte bietjes als extra groente voor vier personen.

snufje peper

Bereiding:

Meng de appeldiksap met de wijnazijn, snufje peper, kerriepoeder en de olijfolie tot een lobbige dressing

Snijd de lente uitjes in ringen. Schil en halveer de appel. Verwijder het klokhuis. Snijdt nu de appel in kleine stukjes en besprenkel deze met citroensap.

Snijdt de haringen aan stukjes.

Vermeng nu de appel, de uienringen, de dressing en de haringstukjes. Goed door elkaar mengen.

Snijdt de voorgekookte bieten klein en warm deze op.

Serveer deze haringsalade met roggebrood en als extra groente de warme bietjes.

FRANSE TOMATENTAART MET BROCCOLI

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Pakje roomboter bladerdeeg

16-20 middelgrote rijpe tomaten

paar takjes verse basilicum en verse oregano

eetlepel honing

8 fijngeperste knoflookteentjes

tamari of shoyu en snufje versgemalen peper

½ citroen fijngesneden

12 zwarte olijven zonder pit

extra: broccoli als groente

Bereiding:

Ontdooi het bladerdeeg.

Bekleed een lichtgevette ovenschaal met het bladerdeeg.

Vul deze nu met de kleingesneden tomaten, fijngeperste knoflook en stop tussen de tomaten de fijngehakte basilicum en oregano.

Druppel de honing over de tomaten en besprenkel het geheel met wat olijfolie (extra vierge)

Bak de taart in een voorverwarmde oven van 150 graden C. in ruim drie kwartier.

Voeg eventueel aan het eind wat gekruimelde fetakaas toe en bak de taart af tot de feta wat is gesmolten. (niet laten verbranden)

Serveer de taart warm in punten met als extra groente beetgaar gekookte broccoli

MENU-TIP

AVOCADO GEVULD MET HARING VOORAF AAN BONEN/BIETENSOEP

CHAMPIGNONS MET KNOFLOOK EN SJALOTJES

Naar een recept uit de Tip

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

3 tenen knoflook fijngeperst

3 sjalotjes gesnipperd

500 gram verschillende champignons, liefst met Shii-take erbij

citroensap van halve citroen

scheutje tamari of shoyu

verse peper

3 eetlepels peterselie fijngeknipt

Bereiding:

Fruit de sjalotjes en knoflook op matig vuur in de olijfolie met klontje boter

Voeg na een paar minuten de gehalveerde champignons toe en doe er 2 eetlepels water bij en het citroensap.

Bak het geheel op matig vuur ongeveer vijf minuten, breng op smaak met de tamari en wat verse peper en als laatste de peterselie toevoegen.

Serveer met wilde rijst en gemengde groene salade. Zie salades.

BRETONSE VISSOEP

Naar een recept uit de Tip

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 klein gesneden uien

2 teentjes knoflook fijngeperst

6 middelgrote aardappelen, vastkokend en in stukken gesneden.

1 dl. droge witte wijn

1 makreel, schoongemaakt en in stukken gesneden, maar met de kop erbij

2 wijtingen, schoongemaakt en in stukken gesneden, maar met de koppen erbij

1 bouquet garni (peterselie, selderij, laurierblad)

tamari of shoyu en peper

12 rauwe gamba's (bijv. uit diepvries)

3 eetlepels peterselie

1 dunne prei, in ringen gesneden

Bereiding:

Bak de ui en knoflook in de olijfolie met klontje boter op matig vuur een minuut of drie.

Voeg de kleingesneden aardappels toe en bak die 1 minuut mee

Voeg 1 1/4 liter water toe en de wijn en kook alles ongeveer 10 minuten.

Voeg de makreel en wijting toe, het bouquet garni en een eetlepel tamari of shoyu en wat peper en laat alles op matig vuur lekker doorkoken. Tot de vis gaar is, maar moet niet van de graat afvallen.

Maak intussen de gamba's schoon en verwijder zwarte rugnerfje. Neem de vis en de aardappels met een schuimspaan uit de bouillon, verwijder de koppen en het bouquet garni.

Leg de visstukken en de aardappels op een schaal, bestrooi met de peterselie en houdt het warm.

Voeg de prei en de gamba's toe aan de bouillon en breng alles weer aan de kook. Ongeveer drie minuten koken tot de gamba's gaar zijn. (mooi roze) En bestrooi de soep ook met wat peterselie.

Serveer de soep en de vis en aardappelen apart met meergranenbrood erbij en een fruitsalade naar eigen keuze. Zie salades.

COURGETTEPIZZA MET TOFUGEHAKT

Voor 2 personen

Ingrediënten:

1 kleine courgette

1 bakje tofugehakt.

2 eetl. olijfolie

1 eetl. verse tijmblaadjes.

1/2 eetl. fijngehakte rozemarijnblaadjes

1/2 eetl. fijngehakte verse salie

tamari en peper

2 naenbroden

1 1/2 dl. tomatensaus zonder toevoegingen

150 gr. mozzarella

Bereiding:

Verwarm de oven op 225°C.

Was intussen de courgette en snijd hem in kleine blokjes.

Schep in een kom de courgette, de tofugehakt, de olie, de tijm, de rozemarijn en de salie door elkaar. Voeg tamari en peper naar smaak toe.

Strijk de tomatensaus over de naenbroden uit en verdeel het courgettemengsel erover.

Rasp de mozzarella en strooi het erover.

Bak de 'pizza' in de oven in ca. 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Lekker met bijv. een frisse gemengde salade van waterkers, veldsla en bosui. Zie salades.

MEXICAANSE BONENSCHOTEL MET TACO'S EN COCKTAIL VOORAF

Naar een recept van Willemien

Ingrediënten:

2 grapefruits,

200 gr. worteltjes,

50 gr. rozijnen,

2 uitgeperste teentjes knoflook,

1 1/2 dl magere kwark.

Bereiding:

Maak de grapefruits schoon, verdeel ze in partjes en snijd deze in blokjes.

Maak de worteltjes schoon en rasp ze.

Doe de grapefruit, de worteltjes en de rozijnen in een kom.

Roer de knoflook met wat peper door de kwark en schenk het mengsel over het vruchtenmengsel.

Roer alles voorzichtig door elkaar en zet het gerecht ca. 1 uur in de koelkast.

Verdeel de cocktail vlak voor het serveren over vier glazen of schaaltes.

MAALTIJDSALADE GOURMANDE

Naar een recept uit de Tip voor twee personen

Ingrediënten:

Olijfolie extra vierge

350 gram bloemkool, in roosjes gesneden

4 eieren hardgekookt

1 eetlepel wijnazijn of citroensap

200 gram veldsla of rucola

1 eetlepel vloeibare honing

3 eetlepels Italiaanse gedroogde kruiden

1-2 blikken artisjokharten (uitgelekt) (Mag ook verse artisjokken, dan zelf koken)

250 gram kerstomaatjes, in vieren gesneden

200 gram geitenkaas verbrokkeld

20 cornichons (kleine augurkjes)

Bereiding:

Kook de bloemkoolroosjes beetgaar in water. Spoel goed af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.

Kook de eieren hard en verdeel ze in vier parten

Klop een dressing van olijfolie, citroensap, honing en Italiaanse gedroogde kruiden.

Verdeel de sla over de borden en rangschik daarop de bloemkoolroosjes, de artisjokken, de cherrytomaatjes, geitenkaas, augurkjes en eipartten

Serveer met warm meergranenbrood uit de oven. Eventueel extra belegd met beleg naar keuze.

PANNENKOEKEN MET ZALM EN MASCARPONE

Ingrediënten:

Voor 8 pannenkoeken:

125 gram tarwebloem en/of boekweitmeel

1 ei

1,5 dl. magere melk

25 gram gesmolten roomboter

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

voor vulling:

250 gram mascarpone

4 plakken gerookte zalm

3 eetlepels vers gesneden kruiden zoals kervel, bieslook, dille en basilicum

Extra: gemengde fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades

Bereiding pannenkoeken:

Neem een mengsel van tarwebloem en boekweitmeel. Zeef dit boven een kom. Breek het ei erboven en meng dit met een deel van de melk door het meel. Als het mengsel glad is de rest van de melk , 1,5 dl water en de gesmolten boter erdoorheen roeren. En als door elkaar kloppen tot een glad romig beslag.

Smeer een grote koekenpan in met de olijfolie, verhit de olie en schep een 1/8 van het beslag in de pan.

Aan beide kanten lichtbruin bakken. Dit herhalen tot je 8 pannenkoeken hebt. Warm houden op een hittebestendig bord met deksel op een pan met heet water.

Bereiding vulling:

Vouw de pannenkoeken in vieren zodat een soort van buideltjes ontstaan en vul deze met de zalm en de mascarpone. Strooi daaroverheen de fijngeknipte verse kruiden

Serveer met gemengde seizoenfruitsalade. Zie salades.

KRIELTJES IN DE SCHIL MET SPERZIEBONEN

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

400 gram krieltjes in de schil. Goed gewassen en schoongeboend

400 gram sperziebonen

2 rode uien in ringen gesneden

2 vleestomaten in blokjes gesneden

2 eetlepels rode wijnazijn

40 gram geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding:

Kook de krieltjes in de schil en de sperziebonen in ruim water beetgaar (ongeveer tien minuten)

Bak nu de krieltjes (goed afdrogen) in de olijfolie met klontje boter in een koekenpan rondom goudbruin en gaar.

Voeg na vijf minuten de uien toe en bak die mee. Schep regelmatig om.

Voeg daarna de sperziebonen toe en op het laatst de tomaten en blus het geheel af met de azijn.

Strooi de Parmezaanse kaas erover en serveer alles met een frisse zomersalade naar eigen keuze. Zie salades.

IJSSELMEERBAARS MET RATATOUILLE EN TOMATENVINAIGRETTE

Naar een recept van Willemien en Mister Mail

Ingrediënten:

8 baarsfilet

halve courgette

halve aubergine
6 grote champignons (of Shii-take)
1 teentje knoflook
2 vleestomaten
2 zon gedroogde tomaten
verse worteltjes voor vier personen
peper
tamari of shoyu
3 el. wijnazijn, witte
6 el. olijfolie (voor bakken klontje roomboter)
1 el. pesto

Bereiding:

Was de baarsfilets onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier. Snijd de courgette, aubergine (het beste kunt u de aubergine 15 minuten in heet water, niet koken, laten weken) en champignons in blokjes. Hak de knoflook. Ontvel de vleestomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de gedroogde tomaten fijn. Snijd de knolselderij in ragdunne repen (julienne).

Meng de wijnazijn, de pesto en driekwart van de olijfolie (extra vierge) voor de dressing. Bak de courgette, aubergine, champignons met knoflook in de resterende olijfolie (gewone olijfolie met klontje roomboter).

Meng deze ratatouille met de twee soorten gesneden tomaat en breng op smaak met peper en tamari of shoyu.

Bak de zeebaars in de roomboter mooi bruin.

Schep de ratatouille in het midden van warme borden en leg de baars hierop. Schenk de vinaigrette om het gerecht.

Serveer hierbij de beetgaar gekookte worteltjes en een veldslasalade. Zie salades.

MENU-TIP

GRIEKSE BOERENSALADE MET GEITENKAASJE EN VERSE TOMATENSOEP VOORAF

ROERBAKSHOTEL MET TOFU

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 teentjes fijngeperste knoflook

handvol champignons (liefst Shii-take)

bakje taugé

bosje lente-uitjes

handvol peultjes

handvol kleingesneden worteltjes

halve paksoi struik

kerriepoeder

verse kleingesneden gemberwortel

250 gram tofu

tamari of shoyu

Extra: fruitsalade met verse ananas

Zilvervliesrijst voor vier personen

Bereiding:

Tofu in kleine blokjes snijden.

In aparte schaal fijngesneden knoflook, kleingesneden gember, scheutje tamari of shoyu, drie theelepels kerriepoeder en scheutje olijfolie. Blokjes tofu toevoegen en goed door elkaar roeren en een half uur laten staan.

Groenten goed wassen en kleinsnijden. Peulen en taugé heel laten.

In een wok in de olijfolie (niet koud geperst) de groenten (zonder de taugé) roerbakken. Na een minuut of vijf de tofublokjes toevoegen en nog een minuut of vijf meebakken. (tot de tofu een kleurtje krijgt) Als laatste de taugé toevoegen.

Serveer met de gekookte zilvervliesrijst en een seizoensfruitsalade naar eigen smaak met daarin eventueel verse ananas.

VOLKORENMACARONI MET SPINAZIESAUS

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Vol.korenmacaroni voor vier personen

Verse spinazie voor vier personen (750 gram tot een kilo)

Crème fraîche (125 cl.)

Pakje diepvriesdoperwten

1 ui kleingesneden

twee teentjes knoflook fijngeperst

grogemalen Parmezaanse kaas (100 gram)

Extra: eenvoudige tomatensalade. Zie salades.

Bereiding:

Kook de macaroni volgens gebruiksaanwijzing

Was de spinazie en laat deze in aanhangend vocht op matig vuur slinken

Fruit de knoflook en de ui in de olijfolie. Voeg de doperwten toe (hoeft niet te ontdooien vooraf) en daarna de spinazie. Roer alles goed door elkaar en voeg op het allerlaatst de crème fraîche toe.

Strooi bij serveren de Parmezaanse kaas over de schotel en serveer er een eenvoudige tomatensalade bij. Zie salades.

OVENSCHOTEL VAN KIKKERERWTEN, RIJST EN GROENTEN

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Zilvervliesrijst voor vier personen (vooraf gekookt)

Kikkererwten (ongeveer een drinkbeker vol)

1 groetenbouillon tablet (of liter eigen getrokken bouillon)

6 tomaten in stukjes gesneden

3 uien gesnipperd

2 stengels bleekselderij in stukjes

1 paprika in stukjes

2 teentjes knoflook geperst

theelepel tijm

theelepel bonenkruid

tomato frito zonder toevoegingen

handvol tarwekiemen

50 gram jonge geraspte kaas

Extra: groene gemengde salade Zie salades.

Bereiding:

Kook de geweekte kikkererwten in de bouillon met toegevoegd bonenkruid op zacht vuur in een uur gaar en zacht.

Fruit de ui, knoflook, bleekselderij in de olijfolie glazig. Voeg daarna de tomaten toe en de paprika, voeg de tijm toe en breng op smaak met tamari of shoyu en sudder nog even op zacht vuur

Meng het bonennat en de tomatenpuree.

Leg de helft van de gekookte rijst op de bodem van een licht ingevette ovenschaal.

Doe daarop het groentenmengsel en strijk daarover de tomatenpuree.

Bedek dit alles met de rijst en strooi daarover de tarwekiemen en eventueel geraspte kaas.

Gratineer in een voorverwarmde oven van 180 graden C. (schotel kan ook gegeten worden zonder kaas en zonder in de oven te zijn geweest). Serveer met gemengde groene salade. Zie salades

AUBERGINESALADE MET CHERRYTOMATEN

Aangepast naar een recept van AH

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
2 middelgrote aubergines (bij Turkse of Marokkaanse winkels goedkoop en goed)
2 fijngeperste tenen knoflook
1 balkje cherrytomaten (ca. 250 gram)
2 blikjes ansjovisfilets (Mogen ook verse kort gebakken ansjovisfilets zijn, voeg dan wat tamari of shoyu toe)
3 eetlepels citroensap
150 gram fetakaasblokjes
Extra: bruin stokbrood

Bereiding:

Week de aubergine, gesneden in blokjes, een kwartiertje in heet water (niet koken)
Fruit de knoflook en de aubergineblokjes (goed droog deppen) in de olijfolie op matig vuur een minuut of tien.
Schep daarna in een grote kom de ansjovis, in stukjes gesneden, de gehalveerde cherrytomaten, en de uitgelekte aubergineblokjes door elkaar. Laat even 10 minuten afkoelen.
Vermeng daarna de salade met de dressing van citroensap, een paar eetlepels olijfolie (extra vierge) en de verkruidde fetakaas.

Serveer met warm bruin stokbrood uit de oven of met plakken zuurdesembrood. En drink er een lekker glas rode wijn bij.

KRIELTJES MET LAMSOOR EN OMELETJES

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
Nieuwe krieltjes voor vier personen
Lamsoor (zeespinazie)
6 eieren
scheutje magere melk
Extra: fruitsalade van mango en ananas

Bereiding:

Kook de krieltjes in de schil (goed wassen en boenen) gaar in weinig water
Sauteer (roerbakken) de lamsoor een paar minuten in de olijfolie. Niet te lang.
Bak ondertussen de geklutste eieren (eventueel met de magere melk) tot vier omeletjes. (Omeletjes kunnen eventueel gevuld worden met champignons of andere groenten of zelfs met wat kaas)

Serveer alles samen met een gemengde tropische fruitsalade van bijv. kiwi, mango en ananas zonder dressing.

AVOCADO MET SINAASAPPEL EN BANAAN VOORAF EN HOLLANDSE POT DAARNA

Naar een recept van Willemien

Ingrediënten:

twee handsinaasappelen,

2 perssinaasappelen,
2 rijpe avocado's,
2 bananen,
1 eetlepel honing,
mespuntje gemberpoeder
twee eetlepels citroensap

Ingrediënten: Hollandse pot
Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
Nieuwe aardappelen voor vier personen (liefst biologisch)
Broccoli voor vier personen
Vier geitenkaasjes
Volkoren paneermeel
1 ei

Bereiding: Avocado met sinaasappel en banaan
Neem twee handsinaasappelen, 2 perssinaasappelen, 2 rijpe avocado's, 2 bananen, 1 eetlepel honing, mespuntje gemberpoeder en citroensap
Schil de handsinaasappelen en verwijder vellen en pitten. Pers de perssinaasappelen en vermeng het sap met de honing en gemberpoeder. Laat het gemengde sap 2 minuten zachtjes koken en vervolgens afkoelen. Snijd de avocado's overlangs doormidden en verwijder de pitten. Lepel het vruchtvlees uit de schillen en snijd in kleine blokjes. Besprenkel met wat citroensap. Schil de bananen en snijd ook die aan plakjes en vermeng daarna de avocado-, bananen sinaasappelstukjes.
Roer nu dit mengsel door de afgekoelde sap en doe het geheel in de twee avocadohelften (schil). Serveer vooraf aan Hollandse pot.

Bereiding: Hollandse pot
Kook de goed gewassen en geboende aardappelen in de schil in niet al teveel water gaar.
Kook de broccoli beetgaar in niet al teveel water
Klop een ei, haal de geitenkaasjes door het eimengsel en daarna door de paneermeel.
Verwarm de kaasjes in een droge koekenpan op matig/zacht vuur tot ze zacht zijn van binnen en de paneelmeel een lichte kleur krijgt. Regelmatig even omdraaien.

Serveer alles apart op de borden. Voor kinderen, maar wellicht ook voor de volwassenen eventueel eigengemaakte appelmoes (met honing?) erbij.

HARTIGE KERRIETAART

Ingrediënten:
Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
Roomboterbladerdeeg
250 gram Tofublokjes
400 gram roerbakgroenten zoals klein gesneden bleekselderij, paprika, tomatenstukjes, doperwtjes, klein gesneden worteltjes, champignons (Shii-take) enz. Varieer naar eigen smaak.
30 gram santen (kokos)
100 gram jonge geraspte kaas
4 eieren
2 eetlepels kurkuma of kerrie
tamari of shoyu
Extra: seizoensfruitsalade naar eigen smaak

Bereiding:
Ontdooi 5-7 roomboter bladerdeegplakken
Roerbak de goed gewassen en kleingesneden roerbakgroenten een minuut of wat in de olijfolie met roomboter op niet al te hoog vuur. Voeg daarna de tofublokjes toe en voeg kurkuma of kerriepoeder en tamari of shoyu toe en roer alles lekker door elkaar en bak nog een minuut of vijf.
Klop eieren los met wat water en de santen en de kaas.

Doe het groentenmengsel in de met bladerdeeg beklede ovenschaal (quichevorm) en giet het eimengsel eroverheen.

Bak de taart in ongeveer 30 minuten gaar en geelgekleurd in een voorverwarmde oven van 200 graden C. Serveer met fruitsalade naar eigen smaak van seizoensfruit. Bijv. aardbeien, bessen enz. zonder dressing.

GEVULDE WRAPTORTILLA'S MET ANANAS UIT DE OVEN ALS NAGERECHT

Ingrediënten:

Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Drie paprika's kleingesneden

Drie eetlepels chilisaus (uit potje)

150 gram gemengde sla

4 grote wraptortilla's

bekertje zure room

eventueel kleingesneden kalkoenfilet of tofugehakt

bosje kleingesneden bieslook

Extra: handjevol cherrytomaatjes.

Bereiding:

Roerbak tofugehakt of filterdun gesneden kalkoenreepjes in de olijfolie met klontje roomboter

Voeg na een minuut of vijf de paprikastukjes toe en voeg daarna de chilisaus toe

Verwarm wraps volgens gebruiksaanwijzing en vul ze daarna opgerold met als bodem de sla en daarover het paprikamengsel met tofugehakt of kalkoenreepjes. Bedek het daarna met een toefje zure room met kleingesneden bieslook.

Eet de wrap uit de hand met los de cherrytomaatjes erbij.

Als nagerecht: gebakken ananas met honing/kruidensaus

Ingrediënten:

1 kleine ananas

1 theelepel roomboter (ongezouten)

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel gemalen piment

3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de preistamppotschotel of serveer de ananas achteraf als toetje.

ZALM LASAGNASCHOTEL

Voor 2 personen

Ingrediënten:

Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 verse zalmmoten

200 gram champignons (liefst Shii-take erbij)

1 prei kleingesneden

4 dl magere melk

1 eetlepel zure room
50 gram tarwebloem
1 eetlepel geschrapte mierikswortel
tamari of shoyu
2 takjes verse dille (kleingesneden)
1 citroen
lasagna voor twee personen (4-6 vellen)
Extra: tomatensalade met olijven Zie salades.

Bereiding:

Pocheer de zalmotten in kokend water en haal daarna de graten eruit en doe de zalm in een aparte kom.
Stoof de kleingesneden champignons een minuut of drie in de olijfolie met klontje roomboter op matig vuur, voeg de prei toe en laat nog een minuut of vijf stoven.
Maak de saus door een klontje roomboter te smelten, voeg de tarwebloem toe en roerend de melk tot een dikke saus ontstaat. Voeg nu de zure room en mierikswortel toe.
Doe de champignons/prei, de zalm en de dille bij elkaar en laat afkoelen.
Kook nu de (groene) lasagnavellen volgens gebruiksaanwijzing.
Vul een licht ingevette ovenschaal in laagjes met achtereenvolgens de saus, een vel lasagna, het zalmmengsel en herhaal dit een aantal keren. Eindig met de saus.
Gaar alles in een voorverwarmde oven van 200 graden (ca. 20 minuten) en serveer met de tomatensalade erbij.

AARDAPPELSALADE MET TAUGÉ EN ZOUTE HARING

Ingrediënten:

Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 1/2 dl. vers geperst sinaasappelsap
400 gram geschrapte krielaardappels
1 bosje radijs
1 rode ui gesnipperd
2 bosuitjes kleingesneden
50 gram taugé
1 eetlepel pijnboompitten
2 eetlepels rodewijnazijn
3 eetlepels notenolie
1 eetlepel gembersiroop
2 takjes verse selderij
Eventueel vier zoute nieuwe haring in stukjes gesneden erbij
Extra: broccolisalade. zie salades.

Bereiding:

Kook de aardappelen gaar in niet al teveel water met toegevoegd 1 dl. sinaasappelsap
Gekookte aardappelen laten afkoelen en in plakken snijden
Snijdt radijs in kleine plakjes
Blancheer de taugé door er kokend water over te gieten
Rooster pijnboompitten in droge koekenpan een paar minuten
Maak sausje van rest sinaasappelsap, wat kookvocht, azijn, scheutje tamari of shoyu, de notenolie en de gembersiroop.
Schep in grote slakom de aardappelen en daarna het sausje door elkaar.
Garneer met de kleingesneden selderij en eventueel de haring in stukjes gesneden er los over (mag ook zonder haring).
Serveer apart erbij een koude broccolisalade. Zie salades

OMELET GEVULD MET SPINAZIE EN PADDESTOELEN

Ingrediënten:

Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

750 gram verse spinazie

1 gesnipperde ui

100 gram champignons (liefst Shii-take erbij)

6 scharreleieren

2 eetlepels tarwebloem

3 eetlepels water

2 theelepels kerriepoeder

tamari of shoyu en peper

Extra: zuurdesembrood (natuurwinkel) en gemengde groene salade. Zie salades.

Bereiding:

Spinazie goed wassen en laten uitlekken. Daarna in de olijfolie met klontje roomboter laten slinken op laag/matig vuur. Daarna goed vocht eruit drukken

In aparte pan ui fruiten en na paar minuten champignons toevoegen en een minuut of vijf meebakken. Op smaak brengen met scheutje tamari of shoyu en wat peper. Champignons en spinazie bij elkaar voegen.

Ondertussen 2 eieren loskloppen met wat bloem. Daarna andere eieren toevoegen, water erbij, wat tamari of shoyu, kerriepoeder en peper. Alles goed door elkaar roeren.

Bak de eieren op laag vuur vast tot de bovenkant droog is.

Serveer de stukken omelet op een bord en doe daarop het champignon/spinaziemengsel en rol het op.

Serveer de omelet met plakken zuurdesembrood en een gemengde groene salade naar eigen smaak. Zie salades.

GEPOFTE AARDAPPEL MET NOTENBROOD EN KERRIESAUS EN BLOEMKOOL

Voor twee personen

Ingrediënten:

Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Middelgrote aardappels voor twee personen.

50 gram blanke amandelen

50 gram blanke hazelnoten

4 geschrapte worteltjes

½ pak burgermix (Zonnatura of natuurwinkel)

1 ei

1 theelepel kerriepoeder

tamari of shoyu en peper

6 eetlepels kerriesaus (flesje).

2 theelepels majoraan

Bloemkool voor twee personen

Extra: fruitsalade van seizoensfruit

Bereiding:

Maak in de aardappels een schuine inkeping en wikkel ze in aluminiumfolie.

Gaar de aardappels nu in een voorverwarmde oven van 220 graden (ongeveer 30 tot 40 minuten)

Amandelen en hazelnoten fijnhakken.

In een aparte kom door elkaar roeren: fijngehakte noten, burgermix, ei, kerriepoeder (of kurkuma) tamari of shoyu en peper. Goed kneden en een rechthoekig broodje vormen.

In braadpan de olijfolie met klontje roomboter verhitten en met deksel op de pan het notenbrood zachtjes een minuut of vijftien gaar bakken. Een paar keer omdraaien.

In aparte kom de kerriesaus en majoraan door elkaar roeren.

Serveer de gepofte aardappelen in de aluminium folie met de in plakken gesneden notenbrood en de bloemkool erbij. Kerrie/majoraansaus apart erbij evenals de tomatensalade. Zie salades.

Kerrie/majoraansaus is niet echt nodig, maar wel lekker erbij.

TARBOTFILET MET SPIRULINAPASTA

Recept van tijdvoorvis ingezonden door Martijn

Ingrediënten:

Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

4 stuks tarbotfilet van 140 g

250 g spirulina pasta

50 g Spaanse zwarte olijven, zonder pit

5 g kappertjes

50 g zongedroogde tomaten

75 gr vers haricots verts marins (zeewier)

2 takjes tijm

1 teen knoflook

peper uit de molen

grof zeezout met zeewier

Extra: Gemengde groene salade Zie salades.

Bereiding:

Bestrooi de tarbotfilets met peper uit de molen en bak ze goudbruin in de olijfolie met roomboter.

Olijven in vieren snijden. Tomaten fijn snijden en pan insmeren met teentje knoflook. De (verse) haricots de la mer spoelen zodat al het zeezout verwijderd is, daarna fijn snijden en kort blancheren zodat de mooie groene kleur te voorschijn komt. Afgieten en in kleine stukjes snijden.

Olijfolie licht verwarmen in de ingesmeerde pan.

De pasta opzetten in kokend water en een beetje olijfolie. Al roerend aan de kook brengen en in 4 minuten zachtjes gaar maken.

Verdeel de vis en de pasta over 4 voorverwarmde borden, ernaast de dressing met de haricots de mer en de salade apart erbij

KOUDE GROENTENSOEP MET TAHIN EN EI

Ingrediënten:

Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 eieren

1 sjalotje

100 gram komkommer (is ongeveer een kwart van een 'normale' komkommer)

1 eetlepel tarwebloem

3 dl wortelsap melkzuur gefermenteerd

4 eetlepels tahin (natuurwinkel)

1 dl kwark

2 eetlepels ketjap manis

5 ijsblokjes of ½ dl ijskoud water

tamari of shoyu en peper

1 tomaat klein gesneden

bruin stokbrood in kleine plakjes gesneden

Nagerecht: fruitsalade van seizoensfruit naar eigen smaak

Bereiding:

Eieren hard koken en in stukjes snijden

Sjalotje en komkommer op matig vuur een minuut of drie zachtjes bakken

Bloem erdoor roeren en beetje bij beetje wortelsap al roerend toevoegen. Blijven roeren tot dikgebonden saus.

Tahin door de saus roeren en 3 minuten zachtjes laten koken, zo nu en dan even roeren.

Van vuur af de rest van de wortelsap, kwark, ketjap en ijsblokjes door de saus roeren. Op smaak brengen met tamari of shoyu en wat peper.

Eieren en tomaatstukjes over de soep scheppen en apart erbij de plakjes bruin stokbrood.

Als nagerecht een fruitsalade naar eigen smaak van seizoensfruit.

GEBAKKEN AUBERGINE MET HÜTTENKÄSEKNOFLOOKSAUS

Voor 2 personen

Ingrediënten:

Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 aubergine

tamari of shoyu en peper

½ komkommer

1 tomaat

1 bakje Hüttenkäse (200 gram)

1 beker Bulgaarse yoghurt (125 ml)

1 gesnipperd teentje knoflook

bosje verse bieslook

Extra: Zilvervliesrijst en tomatensalade met veel zwarte olijven en feta

Bereiding:

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing

Snijdt de aubergine aan plakken en laat ze 15 minuten weken in gekookt water (niet koken)

Droogdeppen en bestrooien met wat tamari of shoyu en peper

Bak de plakken aubergine nu op matig vuur goudbruin om en om in de olijfolie met klontje roomboter

Rasp ondertussen de komkommer boven een schaal. Goed uit laten lekken.

In een aparte kom tomaatstukjes, Hüttenkäse, yoghurt en komkommer met elkaar vermengen. Daarna fijngeperste knoflook en fijngeknipte bieslook erdoor roeren.

Serveer warme aubergineplakken met daarover heen schepje Hüttenkäseknoflooksaus apart bij de gekookte rijst en als extra een tomatensalade met veel zwarte olijven en feta erdoorheen. Zie salades.

Vergeet niet een goed glas rode wijn erbij

GEVULDE FOREL MET AMANDELSAUS

Ingrediënten:

4 forellen

1 citroen

250 gram bladspinazie (diepvries)

1 eetlepel olijfolie met klontje roomboter voor het bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 teentje knoflook

1 eetlepel pijnboompitten

50 gram roomboter zonder zout

2 dl crème fraîche of zure room

50 gram amandelen

nootmuskaat

2 eetlepels geschaafde amandelen

peper en tamari of shoyu

Bereiding:

Spoel de forellen af onder koud stromend water en dep ze droog.

Borstel de citroen met heet water, rasp de schil en pers de citroen uit.

Roerbak de spinazie 3 minuten in de olijfolie op matig vuur met 1 geperst teentje knoflook, 1 theelepel citroenrasp, 1 eetlepel citroensap, peper, tamari of shoyu en pijnboompitten. Laat de spinazie iets afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200°C. Roer de resterende citroenrasp en het citroensap door de boter en zet deze even in de koelkast.

Vul de forellen met de spinazie.

Bestrijk 4 stukken aluminiumfolie licht met olie. Leg de forellen erop, verdeel vlokjes citroenboter erover en vouw de folie losjes dicht. Leg de pakketjes op de bakplaat en zet ze 20 minuten in het midden van de oven. Hak of maal de amandelen fijn. Meng ze door de zure room met een snufje nootmuskaat, peper en 1 theelepel citroenrasp. Rooster de geschaafde amandelen goudbruin in een droge koekenpan. Strooi de geroosterde amandelen erover. Serveer ze met de amandelsaus.

Serveer er gekookte krieltjes bij en als extra een fruitsalade naar eigen smaak.

WARME PLAKKEN ANANAS UIT DE OVEN

Toetje: gebakken ananas met honing/kruidensaus

Ingrediënten:

- 1 kleine ananas
- 1 theelepel roomboter (ongezouten)
- 1 theelepel gemalen kardemom
- 1 theelepel gemalen piment
- 3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer de ananas achteraf als toetje.

MEXICAANSE HARING

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

- 1 ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook fijngeperst
- 2 vleestomaten in stukjes gesneden
- tabasco
- tamari of shoyu
- peper
- 6 schoongemaakte nieuwe haring
- 1 eetlepel fijngehakte selderij
- Meergranenbrood
- Extra. Bietensalade. Zie salades.

Bereiding:

Bak de ui glazig in de olijfolie op zacht vuur en voed snel de knoflook toe.

Voeg na een minuut of vijf de tomaten toe en laat het geheel een minuut of tien pruttelen op een zacht vuur.

Voeg tabasco, tamari of shoyu en peper toe voor de smaak.

Laat nu de saus afkoelen.

Snijd de haring in kleine stukjes en meng deze dan door de koude saus vermengd met de fijngeknipte selderij.

Laat alles minimaal twee uur staan, liever nog een nacht in de koelkast en serveer met warm meergranenbrood uit de oven en een koude bietjessalade erbij. Zie salades.

AARDAPPELEN MET ANDIJVIE EN TOFUMENGSEL

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Aardappelen voor vier personen, liefst biologische

Andijvie voor vier personen

Bakje tofugehakt

200 gram champignons (liefst shii-take erbij)

1 gesnipperde ui

2 teentjes knoflook

2 kleingesneden tomaten

handvol gedroogde Italiaanse kruiden

Extra: wortelsalade met rozijnen.

Bereiding:

Kook de aardappelen (gaar) en de andijvie (beetgaar) in aparte pannen in niet al teveel water gaar.

Fruit de ui en knoflook in de olijfolie een minuut of vijf (niet te hoog vuur) en voeg daarna de tofugehakt toe.

Na vijf minuten de champignons erbij en de Italiaanse kruiden en laat alles een minuut of vijf/tien sudderen, tot alles gaar en smeuïg is.

Meng de heel fijn geraspte worteltjes met een handjevol rozijnen en een dressing van appeldiksap, citroensap, olijfolie en wat van de Italiaanse kruiden.

Serveer aardappelen, bloemkool en een portie tofumengsel apart van elkaar op een bord en doe er een flinke portie salade bij.

GAZPACHO (KOUDE SPAANSE TOMATENSOEP) MET WARME ANANAS NA

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

750 gram rijpe tomaten

2 teentjes knoflook fijngeperst

1 snee oud brood zonder korst(volkoren)

¼ liter groentebouillon

1 groene paprika

1 komkommer

1 ui kleingesneden

peper

1 eetlepel rode wijnazijn

Extra: meergranenbrood

Extra: toetje van warme ananas

Bereiding:

Tomaten goed wassen, in vieren snijden en door een zeef fijnwrijven.

De soepterrine met knoflook inwrijven, daarin het brood kruimelen en overgebleven knoflook en de bouillon toevoegen.

½ Paprika schoonmaken en in stukjes snijden, zo ook 1/2 komkommer schillen.

Zowel de ui, paprika en komkommer fijnraspen en samen met de peper en azijn aan de bouillon toevoegen.

Dit mengsel verdunnen met het tomatenmengsel en op smaak afmaken met een scheutje tabasco.

De soep koud wegzetten en serveren met warme plakken meergranenbrood belegd met jonge kaas of beleg naar eigen keuze en overgebleven blokjes komkommer en reepjes paprika als salade erbij.

Toetje: gebakken ananas met honing/kruidentaus

Ingrediënten:

1 kleine ananas

1 theelepel roomboter (ongezouten)

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel gemalen piment

3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer als toetje.

GEVULDE TOMATEN MET TONIJNGEHAKT

Ingrediënten: gevulde tomaten met tonijngehakt

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

8-12 middelgrote tomaten

tamari of shoyu

twee blikjes tonijn op olijfolie of naturel

eetlepel Italiaanse gedroogde kruiden (mag ook verse kruiden zijn natuurlijk)

15-20 gehalveerde olijven (groen en zwart)

50 gram gekruimeld volkoren oud brood (volkoren beschuit)

bosje peterselie

50 gram geraspte kaas

extra: fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.

Bereiding:

Snijdt aan de bolle kant van de gewassen tomaten een klein kapje af.

Hol de tomaten uit en vermeng/prak het vruchtvlees (eventueel eerst door een zeef drukken) met de uitgelekte tonijn.

Vermeng de kruiden met dit mengsel

Warm dit mengsel op laag vuur en roer op het laatst de olijven door dit mengsel.

Vul u de tomaten met het mengsel, plaats de tomaten rechtop en dicht tegen elkaar aan in een ovenvaste schaal, giet een kopje groentebouillon in de ovenschaal zodat de tomaten wat in het vocht staan en bestrooi de schotel met een mengsel van geraspte kaas en het verkruimeld brood.

Bak deze in een voorverwarmde oven (240 graden) tot er een knapperig korstje op zit.

Serveer met zilvervliesrijst (koken volgens gebruiksaanwijzing) en als extra erbij een fruitsalade van seizoensfruit naar smaak.

PAPRIKASTAMPOT MET KAASBLOKJES

Aangepast naar een recept van 'kokenonline'

Ingrediënten: paprikastamppot met kaasblokjes

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 groene, 1 rode en 1 gele paprika in kleine blokjes

2 uien grofgehakt

aardappelen voor vier personen

wat groentebouillon of magere melk

200 g jonge kaas in kleine blokjes gesneden

1 eetlepel fijngesneden peterselie

Extra: gemengde salade. Zie salades.

Bereiding:

Kook de goed gewassen en schoongeboende nieuwe aardappelen in weinig water gaar.

Fruit de uien in de olijfolie tot die zacht zijn (niet te hoog vuur) en voeg na een paar minuten de paprikablokjes toe en bak deze kort (drie minuten) mee.

Stamp de gekookte aardappelen tot een smeuijge stampot met hulp van wat groentebouillon of magere melk.

Roer hierdoor het uien/paprikamengsel en de klein gesneden kaasblokjes en laat op zacht vuur de stampot nog even doorwarmen tot de kaas begint te smelten.

Vlak voor het opdienen de peterselie door de stampot roeren.

Serveer met gemengde salade. Zie salades.

GESTOOFDE FOREL MET VENKELSAUS

Ingrediënten:

4 middelgrote forellen

2 venkelknollen

2 sjalotjes

25 gram roomboter zonder zout

1 blikje kreeftensoep (bisque de homard)

4 eetlepels zure room

worteltjes voor vier personen (of andere groente naar eigen smaak)

Extra: zilvervliesrijst en tomatensalade Zie salades.

Bereiding:

Maak de venkelknollen schoon, snijdt de stengels eraf en bewaar het groen eventueel voor de garnering.

Snijdt de venkelknollen elk in 8 delen en kook de venkel in klein laagje water in ca. 20 minuten gaar. Uit laten lekken en droog deppen.

Snipper het sjalotje en bak dit samen met de gekookte venkelpartjes al omscheppend een minuut of drie op matig vuur in de roomboter. Voeg de soep toe en breng nu het geheel aan de kook.

Leg de forellen in het vocht in de pan en breng het weer naar kookpunt en zet dan het vuur laag en laat de forellen op laag vuur een minuut of vijftien gaar sudderen.

Neem nu de forellen uit de pan (met schuimspaan bijv.) en leg deze op een warme schaal.

Roer nu de zure room door de venkelsaus, even goed doorroeren en doorverwarmen en schep nu de saus over de forellen in de ander schaal. Garneer met groen van venkelknollen of peterselie.

Serveer met zilvervliesrijst (gekookt volgens gebruiksaanwijzing) en als extra beetgaar gekookte worteltjes (of ander groente naar eigen smaak) en tomatensalade erbij. Zie salades.

COUSCOUSSALADE MET GROENTEBALLETJES

Aangepast naar een recept uit Allerhande voor 2 personen

Ingrediënten:

150 gram couscous

2 kleingesneden vleestomaten

1 bleekselderijstengel klein gesneden

1 ui heel fijn gesnipperd

1 knoflookteentje fijngeperst

2 eetlepels citroensap

olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

bakje groenteballetjes (Tivall) (Balletjes kunnen ook zelf gemaakt van tofugehakt en ei en volkoren paneermeel met wat kruiden naar smaak, zoals een 'normale' vleesgehaktbal).

Tamari of shoyu

Extra: fruitsalade van seizoensfruit naar eigen smaak

Turks brood

Kwarksausje (zie onder bereiding voor ingrediënten)

Bereiding

Bereid de couscous volgens gebruiksaanwijzing.

Meng door warme en gare couscous 4 eetlepels olijfolie extra vierge en de kleingesneden groenten: ui, knoflook, bleekselderij en tomaten

Bak ondertussen de groenteballetjes rondom bruin in de olijfolie met klontje boter

Serveer de couscous met erop de groenteballetjes en fruitsalade apart erbij. Lekker erbij is een sausje van kwark gemengd met twee zeer fijngeperste knoflookteentjes en een paar eetlepels citroensap erdoor en warm Turks brood ernaast

AFRIKAANSE GROENTENSCHOTEL MET TROPISCHE SALADE

Aangepast naar recept van kokenonline.

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 ui

2 rode Spaanse pepers

2 ½ dl groentebouillon

250 g tahin

300 gram doperwtjes (diepvries)

600 g aardappelen, (liefst biologisch)

1 aubergine

250 g courgette

tamari of shoyu

peper

2 eetlepels tomatenpuree (zonder toevoegingen)

Extra: fruitsalade van tropisch fruit bijv. mango en verse ananas.

Extra: eventueel portie zilvervliesrijst, gekookt volgens gebruiksaanwijzing in wat groentebouillon.

Bereiding:

Snipper de ui en snijdt de pepers in de lengte doormidden en verwijder de pitjes. Snijdt het vruchtvlees klein en bak alles in de olijfolie op niet al te hoog vuur tot alles zacht en doorschijnend is.

Voeg nu de bouillon en de tahin toe en laat dit al roerend langzaam warm worden. Voeg nu de doperwtjes erbij.

Was de aardappelen goed en snijdt deze in kleine dobbelsteentjes (1 cm.). Snijdt ook de aubergine en courgette in kleine stukjes en die erbij in de pan. Voeg wat tamari of shoyu en peper bij voor de smaak (niet teveel want overheerst snel) en doe als laatste de tomatenpuree erbij.

Laat alles een minuut of twintig sudderen op laag vuur tot alles lekker gaar is.

Serveer er eventueel een portie zilvervliesrijst bij en een tropische vruchtensalade van bijv. verse mango en verse ananas met bijv. ook verse avocado erbij.

FORELFILET MET VERSE PASTA EN SPINAZIE

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Extra wat roomboter zonder zout voor bakken forelfilets

Verse pasta (naar eigen keuze) voor vier personen

600 gram forelfilet (vraag uw visboer de forel schoon te maken en te fileren)

750 gram verse spinazie

12 zwarte olijven zonder pit

twee eetlepels spinaziepesto

bosje peterselie voor garnering

Extra: wortelsalade met rozijnen en stukjes appel

Bereiding:

Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing gaar

Laat de spinazie in delen slinken in een grote pan met wat olijfolie, regelmatig roeren en spinazie toevoegen

Bak forelfilets in de roomboter op niet al te hoog vuur rondom bruin en gaar.
Meng door de spinazie de pesto en serveer de pasta apart met spinazie erbij en de grof gesneden forelfilets op de spinazie. Garneer met gehalveerde olijven en takje peterselie. Serveer apart erbij de wortelsalade met rozijnen en stukjes appel met een dressing van citroensap en olijfolie extra vierge. Zie salades

EENVOUDIGE BONENMAALTIJDSALADE

Voor twee personen

Ingrediënten:

Olijfolie (extra vierge)

Twee tomaten

Vier zongedroogde tomaten (eerst laten weken of uit de olijfolie halen)

1 komkommer

pot witte bonen

150 gram feta verkruid

verse oregano

verse basilicum

snufje peper

2 rode uien in ringen gesneden

rode wijnazijn

handjevol zwarte en groene olijven

Extra: meergranenbrood in plakken

Toetje van kwark met vers fruit

Bereiding:

Schil de komkommer en snijdt in blokjes of rasp deze

Snijdt de tomaten in blokjes en de zongedroogde tomaten in kleine stukjes

Was de bonen onder koud stromend water en laat goed uitlekken

Meng in een kom wijnazijn, olijfolie en de verse klein gesneden kruiden. Voeg eventueel peper toe.

Meng de groenten door elkaar met de bonen. Verkruid de feta en meng dit erdoor.

Roer de dressing door de groenten en strooi de olijven erover heen.

Serveer met warme plakken meergranenbrood uit de oven.

Neem als toetje een bakje kwark met vers heel kleingesneden seizoensfruit, bijv. bessen, stukjes appel, maar ook klein gesneden verse ananas smaakt hierin voortreffelijk. Eventueel wat appeldiksap erdoor als u van wat zoeter houdt. GEEN SUIKER, honing mag wel, lijnzaad is nog beter (zie Budwigpapje bij uitgangspunten Houtsmullerdieet), maar gebruik dan wel vitamine E als aanvulling. Raadpleeg orthomoleculaire arts vooraf.

GEBAKKEN POMPOEN MET UI EN GEKOOKTE AARDAPPELEN

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 fijngesnipperde sjalotjes

4 schijven pompoen (liefst van biologische pompoen) van 1 cm dik, zonder schil

tamari of shoyu

tijm

laurier,

rozemarijn of kerrie

aardappels voor vier personen (liefst biologisch)

Extra: gemengde salade Zie salades.

Bereiding:

Kook de aardappels in niet al te veel water gaar

Bak de fijngesneden sjalotjes in de olijfolie op niet al te hoog vuur
Bak daarna de pompoenschijven in de olijfolie op matig vuur aan beide kanten een minuut of vijf
Voeg de tamari of shoyu en de fijngesneden kruiden toe met een klein beetje water. En laat de schijven gaar worden met het deksel op de pan (ca. 15 minuten)
Serveer nu de pompoenschijven bestrooid met de gefruite sjalotjes en de aardappels. Als extra een gemengde groene salade erbij. Zie salades.

ZALMFILET MET SPINAZIE EN ZILVERVLIESRIJST

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

4 zalmfilets

1 rode paprika

2 teentjes knoflook

1 gesnipperde ui

tamari of shoyu

Italiaanse keukenkruiden en verse dille

750 gram verse spinazie

zilvervliesrijst voor vier personen

Extra: komkommersalade

Bereiding:

Kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing

Bak op matig vuur de ui, knoflook en kleingesneden paprika een minuut of wat. Voeg daarna de spinazie in gedeeltes toe en laat deze slinken.

Bak nu de zalmfilets in een andere pan lekker knapperig maar pas op voor verbranden en doe er wat tamari of shoyu en de verse dille en kruiden bij. Laat nog even lekker sudderen op laag vuur met deksel op de pan. Serveer de rijst met de zalmfilets apart erbij en het uien/spinaziemengsel er ook apart bij.

Als extra een komkommersalade erbij

Bereiding: Komkommersalade

Was de komkommer goed en schil deze.

Snijdt de komkommer vervolgens in blokjes.

Voeg toe een kleingesneden rood of wit uitje

Doe in een aparte kom een scheutje olijfolie (extra vierge), wat druppels wijnazijn, snufje peper, eventueel wat Italiaanse kruiden (1 theelepel) en meng dit mengsel goed door elkaar zodat het lobbijg wordt.

Meng de dressing door de komkommer. Eventueel lekker met fijn gekruimelde fetakaas.

POMPOENSTOOFSCHOTEL MET TOFUGEHAKT

Aangepast naar een recept uit Landleven

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

500 gram pompoen

400 gram tofugehakt

stukje verse gemberwortel (2-3 cm.)

1 eetlepel honing

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels groentebouillon

bosje peterselie voor garnering

ei voor kneden tofugehakt

tamari of shoyu

zilvervliesrijst voor vier personen

Extra: verse fruitsalade van seizoensfruit

Bereiding:

Kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing

Maak de pompoen schoon en snijdt het vruchtvlees in kleine blokjes (1-2 cm.)

Maak van het tofugehakt met het ei en wat tamari of shoyu erdoor (mag ook wat peper) kleine 'gehaktballetjes' door ze te kneden, en bak de tofugehaktballetjes in de olijfolie rondom bruin/gaar.

Voeg daarna de pompoenstukjes toe en laat het geheel nog een paar minuten zachtjes bakken.

Rasp het stukje gemberwortel en breng het samen met de honing, citroensap en de bouillon aan de kook en laat dit op zacht vuur 10 minuten zachtjes koken.

Doe daarna dit gembersiroopje in de pan met de tofugehakt en pompoen en laat het gerecht zo'n 20 minuten zachtjes stoven. Voeg eventueel wat water toe als het te droog wordt. Doe vlak voor opdienen wat fijngesneden peterselie erover als garnering.

Serveer rijst en pompoengerecht apart en een fruitsalade van seizoensfruit naar eigen smaak erbij.

GEBAKKEN ROODBAARS MET GESMOORDE ZEEKRAAL

Aangepast naar een recept uit Allerhande

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

4 roodbaarsfilets (vraag aan uw visboer mooie filets voor u te maken)

zeekraal voor vier personen

2 eetlepels droge witte wijn

2 teentjes zeer fijngeperste knoflook

3 tomaten in stukken gesneden

kerrie of kurkuma poeder

krielaardappeltjes voor vier personen

Extra: wortelsalade Zie salades.

Bereiding:

Kook de krielaardappeltjes in weinig water gaar

Meng de zeer fijngeperste knoflook met de kurkumapoeder (of kerrie) en smeer daarmee de roodbaarsfilets in.

Bak de filets aan beide kanten aan op een matig vuur in de olijfolie, voeg de stukgesneden tomaten toe en laat de filets in een minuut of 8-10 gaar worden.

Smoor ondertussen in een andere pan de zeekraal in de olijfolie een minuut of twee. Voeg de witte wijn toe en laat nog een paar minuten meesmoren.

Serveer de filets naast de krielaardappeltjes en leg op de filets een bedje van zeekraal. Kan er ook naast natuurlijk en serveer er een wortelsalade naast. Zie salades.

TOFULASAGNA MET ROERGEBAKKEN GROENTEN

Voor twee personen

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

400 gram tofu als plak

1 rode paprika

1 gele paprika

1 struik paksoi

1 eetlepel sesamolie

2 theelepels sambal brandal (zie TOKO)

2 teentjes knoflook
1 gesnipperde rode ui
tamari of shoyu
extra: keukenpapier en komkommersalade Zie salades.

Bereiding:

Snijdt de tofuplak in zes gelijke langwerpige delen en laat op keukenpapier uitlekken.
Roer de sambal in kom los met 1 ½ eetlepel olijfolie en bestrijk daarmee de tofuplakken.
Laat deze dan een half uurtje staan om in te trekken.
Ui, knoflook, paprika en paksoi goed wassen en klein snijden.
Meng ½ eetlepel olijfolie met ½ eetlepel sesamolie en fruit in een wok de ui en knoflook. Voeg daarna de paksoi toe en laat op matig/hoog vuur het geheel slinken.
Leg dit mengsel even weg op voorverwarmd bord en houdt de groenten warm (afdekken).
Roerbak nu in dezelfde wok met weer een mix van olijfolie en sesamolie (ieder halve eetlepel) de paprika beetgaar in ongeveer drie minuten.
Ondertussen in een aparte koekenpan de gemarineerde tofuplakken in ca. 4 minuten om en om bruin bakken. (Gebruik in principe een droge koekenpan met antiaanbaklaag).

Serveer nu op een bord gestapeld: plak tofu, paksoimengsel, plak tofu, paprikamengsel, en afdekken met weer een plak tofu. Druppel wat tamari of shoyu eroverheen en serveer met een warm naanbrood (bij de ALDI goedkoopste, trouwens ook de olijfolie is daar veruit de goedkoopste en door consumentengids zelfs als beste kwaliteit gekwalificeerd) en een komkommersalade erbij. Zie salades.

Extra: komkommersalade

Bereiding: Komkommersalade

Was de komkommer goed en schil deze.
Snijdt de komkommer vervolgens in blokjes.
Voeg toe een kleingesneden rood of wit uitje
Doe in een aparte kom een scheutje olijfolie (extra vierge), wat druppels wijnazijn, snufje peper, eventueel wat Italiaanse kruiden (1 theelepel) en meng dit mengsel goed door elkaar zodat het lobbijg wordt.
Meng de dressing door de komkommer. Eventueel lekker met fijn fetakaas.

GEGRATINEERDE PADDESTOELEN MET GIERST

Aangepast naar deze tijd van een origineel Moermanrecept uit Uitzicht

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 kilo paddestoelen. Bijv. grotchampignons, oesterzwammen, shii-take, cantharellen enz. (liefst biologisch of zelfgeplukt natuurlijk)
azijn
2 teentjes knoflook
1 gesnipperde rode ui of twee sjalotjes
tamari of shoyu
1 mespunt gemalen foelie
200 ml. zure room
200 gram geraspte geitenkaas.
gierst voor vier personen

Extra: gemengde groene salade. Zie salades.

Bereiding:

Was de champignons goed en spoel ze na met een mengsel van water en azijn. Laat de champignons goed uitlekken en dep ze voorzichtig droog met wat keukenpapier.
Snijdt nu de champignons in plakken.
Kook de gierst volgens gebruiksaanwijzing
Bak nu de gesnipperde ui en knoflook op matig vuur in de olijfolie doorschijnend.

Bak in een andere pan in de olijfolie de champignonplakken een paar minuten al omscheppend. Draai het vuur laag en laat de champignons inkoken (vocht laten verdampen), voeg nu de ui en knoflook toe en laat het even een paar minuten doorbakken op zacht vuur. Voeg nu de zure room toe en kook opnieuw enkele minuten tot een gebonden saus ontstaat. Voeg tamari of shoyu, de foelie en eventueel wat peper toe. Schep alles over in een open ovenschotel en bestrooi de schotel met de gekruimelde/geraspte geitenkaas. Bak de schotel gaar in een voorverwarmde oven van 240 graden tot de schotel een mooi gegratineerd kleurtje krijgt.

Serveer met de gierst en een gemengde groene salade met olijven en feta bijv. Zie salades.

COURGETTE-TAGLIATELLI MET ZALMSNIPPERS IN KNOFLOOKSAUS

Een recept van Schiermonnikoog

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Verse bieslook

Tagliatelli voor vier personen

1 courgette

300 gram zalmsnippers

2 teentjes knoflook

zes tomaten

tamari of shoyu

Extra: koude bietensalade. Zie salades.

Bereiding:

Kook de tagliatelli volgens gebruiksaanwijzing gaar in ongeveer 8 minuten.

Meng de kleingesneden bieslook met 4 eetlepels olijfolie in een aparte kom

Halveer de courgette (goed wassen vooraf) Haal zaadjes eruit met theelepel en schaaft de courgette met raps in lange dunne slierten. Hoe dunner hoe beter. Schep de courgetteslierten door de kokende pasta en laat nog 1 minuut meekoken. Daarna afgieten en warm bewaren (afgedekt in handdoek bijv.)

In de olijfolie de zalmsnippers roerbakken (een minuut of twee/drie) samen met de knoflook.

Op smaak brengen met wat peper en tamari of shoyu, hoewel ik het zonder die toevoegingen net zo lekker vind.

Daarna van vuur af de klein geknipte bieslook erdoor roeren.

Bak in een aparte pan de grof tomaten op matig vuur in de olijfolie met een knoflookteentje geperst erbij tot de tomaten zacht zijn.

Serveer de tagliatelli met daaroverheen een lekkere schep zalm saus en ernaast de warm gebakken tomaten. Eventueel een koude bietensalade erbij. Zie salades.

RODE LINZENSOEP

Naar een recept uit Smaakmakend

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 stengels bleekselderij

250 gram rode linzen

1 theelepel korianderzaad

1 gesnipperde ui

3 geperste knoflookteentjes

1 theelepel komijn

1,5 liter (zelfgemaakte) groentebouillon

2 eetlepels peterselie, fijngesneden

tamari of shoyu

Extra: gemengde groene salade met plakjes feta en olijven Zie salades.

Bereiding:

Was de bleekselderij en snijdt in dunne ringen

Korianderzaad kneuzen

De ui, knoflook en de helft van de bleekselderij zachtjes bakken op matig vuur in de olijfolie.

Koriander en komijn kort meebakken

Linzen en bouillon toevoegen en in ca. 30 minuten de linzen gaar koken

De rest van de bleekselderij erdoor roeren samen met de peterselie en op smaak brengen met wat tamari of shoyu.

Serveer er warm ciabatabrood uit de oven bij en een gemengde groene salade met plakjes feta en olijven.
Zie salades.

STOOFPOT VAN MAKREEL MET KAPPERTJESSAUS

Aangepast naar een recept van Alma Huiskens (AD)

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Verse makreelfilet voor vier personen in een paar grote moten gehakt.

400 gram schoongeboende aardappels (liefst biologisch)

2 preien, zowel het wit als het groen grof gesneden

8 lente-uitjes, wit en groen grof gehakt

400 l. droge cider

600 ml. Visbouillon (zelf maken van visafval of potje visfondant)

2 laurierblaadjes

wat versgemalen peper

Ingrediënten voor de kappertjessaus:

5 eetlepels olijfolie (extra vierge)

2 eetlepels citroensap

4 knoflooktenen

dooiers van twee superzachtgekookte eieren (vers en scharrel)

twee theelepels kappertjes

Extra: meergranenbrood

Een toetje van vers seizoensfruit als salade

Bereiding:

Breng de cider aan de kook, giet de visbouillon erbij, laat opnieuw tot kookpunt komen en doe dan de in 3 cm. gesneden aardappelblokjes erbij, samen met de laurierblaadjes. Laat het geheel een minuut of tien koken. Voeg de lente-uitjes en prei toe en laat nog 5 minuten koken.

Voeg nu de makreel toe en kook deze op matig vuur tot die gaar is. (een minuut of 7) Voeg eventueel wat peper toe.

Bereiding kappertjessaus:

Blend (pureer) 5 eetlepels olijfolie met de citroensap, de knoflookteentjes, de dooiers en de kappertjes.

Serveer de makreelstoofpot met een schep saus eroverheen in het bord en met warme plakken meergranenbrood uit de oven met beleg naar eigen keuze (of zonder beleg is net zo lekker)

Eet als nagerecht een salade van seizoensfruit naar eigen smaak met bijv. een toefje kwark

WRAPS MET PIKANTE TOFU

Aangepast naar een recept uit Allerhande

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
200 gram roerbaktofu gekruid (blok tofu en zelf verkruiden en marineren kan ook)
2 uien heel fijngesneden
twee tenen knoflook fijngeperst
200 gram champignons (liefst Shii-take erbij) in kleine stukjes gesneden
1 komkommer in blokjes gesneden
1 bakje zachte geitenkaas (125 gram)
8 Mexicaanse wraps (Fiesta)

Bereiding:

Roerbak de ui, knoflook en de champignons samen met de verkruidde tofu (of kleingesneden blokjes tofu)
Roer de geitenkaas door de tofu (eventueel een eetlepel water erbij anders wordt het zo droog)
Verwarm ondertussen in de oven de wraps volgens gebruiksaanwijzing.
Scheep nu de opgewarmde vulling op de wraps en rol deze op.

Direct en warm serveren met een tomatensalade erbij. Zie salades.

KERRIE/ZUURKOOL EN KABELJAUWSCHOTEL

Ingrediënten:

600 gram kabeljauwfilet
750 gram aardappels (liefst biologisch)
1 dl. magere melk
50 gram roomboter zonder zout
150 gram grof gehakte amandelen
400 gram wijnzuurkool
1/2 eetlepel kerrie

Bereiding:

Kook de geschilde aardappels in weinig water in 20 minuten gaar
Giet deze af en stamp ze fijn tot puree.
Kook de melk en klop de melk door de aardappelpuree. Roer daarna 25 gram boter erdoor en voeg 2/3 van de grof gehakte amandelen erbij.
Spoel de kabeljauwfilet goed schoon en snijdt deze in kleine stukjes van 2 cm.
Vet een ovenschaal licht in en leg de zuurkool als laagje onderop.
Daarop de stukjes kabeljauw en daaroverheen de aardappelpuree.
Strooi de rest van de amandelen erover en bak de schotel in een voorverwarmde oven 200 graden C. gaar en goudbruin. Duur ongeveer 25 minuten.

Serveer daarbij een gemengde fruitsalade met veel ananas (liefst verse) en kiwi erin.

BONENSCHOTEL MET AVOCADO

Aangepast aan recept uit Allerhande

Ingrediënten:

2 klein gesneden uien
3 tenen knoflook fijngeperst
2 rode paprika's in stukjes gesneden
3 blikjes kidneybonen
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 bakje tofugehakt
1 theelepel chilipoeder of zakje kruidenmix chili con carne van Silvo (35 gram)

1 rijpe avocado

Extra: tomatensalade Zie salades.

Bereiding:

Fruit de kleingesneden uien en knoflook op matig vuur in de olijfolie een minuut of vijf.

Voeg de paprika toe en bak deze een paar minuten mee. Voeg de tofugehakt toe en bak deze een paar minuten mee.

Daarna kidneybonen, kruiden en 150 ml. water toevoegen en een minuut of acht laten sudderen op zacht vuur. Wel even roeren zo nu en dan om lekker te mengen.

Intussen avocado schillen en vruchtvlees in stukjes snijden.

Bij serveren avocado verdelen over het bonenmengsel en als extra een tomatensalade erbij. Zie salades.

ROERGEBAKKEN BROCCOLI EN OESTERZWAMMEN MET SAFFRAANRIJST

Ingrediënten:

3 bosuitjes in kleine ringen gesneden

broccoli voor vier personen (neem dit ruim bijv. 500 gram)

200 gram oesterzwammen of beter Shii-take (maar is wel veel duurder)

tamari of shoyu

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

150 gram ongezouten cashewnoten

extra: veldslasalade. Zie salades.

voor de saffraanrijst (vier personen):

175 gr. basmatirijst

2 eetl. olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.

3 kardamoms, gespleten.

1-2 theelepels komijnzaad.

75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid.

mespunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.

tamari

1 kaneelstokje.

50 gr. cashewnoten, lichtbruin geroosterd.

Bereiding:

Roerbak in een wok de schoongemaakte en in stukken gesneden bosuitjes, oesterzwammen en broccoli in de olijfolie. Doe dit een minuut of drie/vier. Voeg daarna een scheutje tamari of shoyu en een ½ dl. water toe en laat het geheel nog een minuut of vijf garen. Schep daarna de cashewnoten door de broccoli.

Bereiding saffraanrijst:

Spoel de rijst en kook hem gaar.

Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamoms en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt.

Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg een beetje tamari toe.

Zet het kaneelstokje in het midden van de schaal en strooi de noten over de rijst.

Serveer de rijst en het broccolimengsel apart of over de rijst heen met een veldslasalade erbij met lekker olijven en feta erin. Zie salades

GEMARINEERDE AUBERGINE MET COUSCOUS EN GEITENKAAS

Voor 2 personen

Ingrediënten:

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
150 gram rauwkost, zoals bleekselderij, prei, paprika, knoflook, ui
couscous voor twee personen
kruidenbouillon
1 middelgrote aubergine
100 gram verse geitenkaas
extra: fruitsalade van tropisch fruit zoals mango, ananas en kiwi.

Bereiding:

Breng een pan met water aan de kook. Draai het vuur uit en laat de in plakken gesneden aubergine 15 minuten in het warme water weken. Daarna droogdeppen en besprenkelen met tamari of shoyu. Bak daarna de kleingesneden rauwkost omscheppend een minuut of twee in de olijfolie. Schep daarna de couscous erdoor. Voeg de bouillon met 2 dl. kokend water toe aan de couscous en rauwkost en laat een minuutje doorverwarmen. Haal daarna de couscous van het vuur en laat een minuut of vier wellen. Bak nu de aubergineplakken rondom lichtbruin in de olijfolie in een aparte koekenpan.

Serveer de saffraanrijst met apart de aubergineplakken en daarover de verse geitenkaas. Neem als extra een fruitsalade van tropisch fruit zoals mango, ananas, kiwi enz.

ZALM IN FOLIE MET ZILVERVLIESRIJST EN WORTELTJES

Ingrediënten:

Zilvervliesrijst voor vier personen
Zalmmoten, 1 per persoon
Een bos verse worteltjes of een grote zak geraspte worteltjes
Drie tenen geperste knoflook
Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
Drie/vier tomaten
2 uien
bakje champignons
kurkuma of kerrie
enkele takjes verse peterselie
Extra. Gemengde groene salade. Zie salades.

Bereiding:

Kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing.
Kook de worteltjes in weinig water beetgaar
Bestrooi zalmoot met kerrie of kurkuma.
Wikkel elke zalmoot in aluminium folie samen met, per moot, een halve gesnipperde ui, 1 teen geperste knoflook, een tomaat gevierendeeld en wat champignons.
Besprenkel elke moot met olijfolie
Verwarm oven voor op 240 graden en leg de pakketjes met de zalm erin in de oven.
Na 25 minuten is de zalm gaar.
Opdienen met zilvervliesrijst en de beetgaar gekookte worteltjes. (snipper een paar takjes peterselie over de worteltjes)
Het mengsel van tomaat, knoflook, ui en champignons gebruiken als soort van saus over de rijst. Serveer hier een gemengde groene salade erbij. Zie salades

ZEEWOLF MET GROENTEN

Een recept van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Ingrediënten:

Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten houtsmullerdieet)
Verse pasta voor vier personen. (persoonlijk vind ik tagliatelli lekker erbij)
200 gram champignons, schoongemaakt en klein gesneden
teentje knoflook fijngeperst
3 tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
theelepel gedroogde basilicum of twee blaadjes verse basilicum grof gescheurd
mespuntje tijm
zeewolf voor vier personen (ca. 500 gram) in grote stukken gehakt
1 blikje artisjokharten, uitgelekt en afgespoeld
versgemalen peper
Extra: Gemengde groene salade zie salades

Bereiding:

Kook de verse pasta volgens gebruiksaanwijzing.

Fruit onder voortdurend roeren de champignons en knoflook. Voeg na een minuut of vijf de tomaten, basilicum en tijm toe en laat het geheel een minuutje of twee op matig vuur bakken.

Voeg nu de artisjokharten en de stukken zeewolf toe en laat alles met het deksel op de pan een minuut of zeven sudderen tot de zeewolf gaar is. Als het vlees goed wit is, ook van binnen is de vis gaar. Breng op smaak met wat versgemalen peper. Niet teveel.

Eventueel op het laatst een toefje mon chou toevoegen/laten smelten, voor een zachtere smaak.

Serveer pasta en visschotel apart van elkaar en geef er een frisse, gemengde groene salade bij. Zie salades.

EIERENCURRY

Aangepast naar een recept uit Allerhande

Ingrediënten:

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
8 eieren (scharrel)
2 uien gesnipperd
2 tenen knoflook fijngeperst
2 laurierblaadjes
1 eetlepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel kurkuma (koenjit)
1 blik gepelde tomaten zonder toevoegingen
tamari of shoyu
snufje cayennepeper
4 takjes verse koriander
gele rijst (zilervliesrijst zie dag 1 van deze maand)
Extra: tropische fruitsalade

Bereiding:

Kook de zilervliesrijst in ruim water met 1 theelepel kerrie of kurkuma toegevoegd.

Kook de eieren hard in acht tot tien minuten. Eieren laten schrikken en laten afkoelen.

In wok ui fruiten en na een minuut of drie knoflook, laurier, koriander en komijn ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. Strooi de kurkuma eroverheen.

Voeg nu de tomaten met vocht toe en breng de curry al roerend aan de kook en kook de curry in twintig minuten op matig vuur in tot een dikke curry. Breng op smaak met tamari of shoyu en wat cayennepeper. Gepelde eieren halveren en in curry mee verwarmen. Ca. 5 minuten.

Serveren met de gele rijst en een tropische fruitsalade met veel ananas, kiwi en mango.

LINZEN MET GROENTEN

Ingrediënten:

Linzen voor vier

Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

3 laurierblaadjes

tamari of shoyu

500 gram kleingesneden groenten zoals paprika, witte kool, champignons, sugarsnaps, bleekselderij enz.

Maak er een soort ratatouille van.

1 ½ eetlepel hot curry

1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)

½ theelepel kaneel

2 eetlepels citroensap

4 takjes koriander

Bereiding:

Kook de linzen naar gebruiksaanwijzing met als extra de laurierblaadjes erbij.

Roerbak in een wok de kleingesneden groenten. Voeg na een paar minuten de curry, koriander en de kaneel erbij. Voeg na nog eens twee minuten 3 dl. water en het citroensap toe.

Roer nu de gare linzen door de groenten en verwarm het geheel nog een minuut of vijf. Eventueel op smaak brengen met wat tamari of shoyu. Verwijder laurierblaadjes en knip er verse koriander overheen.

Serveren met gemengde groene salade. Zie salades

MAKREEL MET FIJNE GROENTEN

Naar een recept van Tijd voor Vis

Ingrediënten:

Verse makreel voor vier personen in stukken gesneden

Krielaardappelen voor vier personen (liefst biologisch)

300 gram haricots verts of zelf gekookte sperzieboontjes

4 tomaten

4 bosuitjes gesnipperd

8 takjes verse tijm

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

extra: bakpapier

4 eetlepels sherry

tamari of shoyu

extra: wortelsalade Zie salades.

Bereiding:

Stoom de makreelstukjes net gaar

Kook de haricots verts en de in plakjes gesneden aardappels beetgaar.

Snijdt de tomaten en de bosuitjes in ringen klein

Spread vier stukken bakpapier uit en leg daarop achtereenvolgens: plakjes aardappel in het midden, daarop de haricots verts, de makreelstukjes, de tomaten en de bosui-ringetjes.

Steek daartussen de takjes tijm (verdelen over vier pakketjes dus alles) en sprenkel eroverheen per pakketje een eetlepel sherry en een eetlepel olijfolie. Eventueel een klein beetje tamari of shoyu erbij. Vouw de pakketjes dicht en gaar alles in een voorverwarmde oven van 200 graden C. in circa 20 minuten

Serveer erbij een wortelsalade met rozijnen en stukjes gember erdoor. Zie salades

KRUIDIGE POMPOEN MET PADDESTOELEN

Naar een recept van Alma Huisken (AD)

Ingrediënten:

1 grote oranje pompoen (ca. 1 kg.)
10 jeneverbessen, fijngemalen en 16 jeneverbessen, plat geplet met een zwaar mes
2 theelepels gedroogde salie, verkruimeld
4 eetlepels roomboter zonder zout
50 gram shii-takes, heel fijngesneden
1-1,5 wijnglas halfdroge witte wijn
wat vers gemalen peper
Pasta naar keuze voor vier personen.
Extra: bakpapier voor de oven
Voor tomatensalade zie salades

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Hak de ongeschilde, maar wel goed gewassen pompoen in vier stukken. Verwijder de zaden en keep het vruchtvlees 6-8 keer in.

Roer de gemalen jeneverbessen en salie door de roomboter en wrijf dit mengsel stevig in de inkepingen en bestrijk de pompoenstukken (vruchtvleeszijde) met de resterende boter.

Verpak nu de stukken pompoen in ingevet bakpapier en bak deze 44-45 minuten in de voorverwarmde oven.

Kook de pasta gaar volgens gebruiksaanwijzing.

Meng de fijngesneden shii-take met de geplette jeneverbessen en kook deze in de wijn met toevoeging van de versgemalen peper en laat alles een minuut of 30 pruttelen op laag vuur.

Open de pakketjes met de pompoen en lepel de paddestoelensaus over de schijven pompoen. Serveren met pasta (bijv. groene tagliatelli) bestrooid met wat geraspte Emmentalerkaas en tomatensalade. Zie salades.

KIPPENLEVERTJES MET PERZIK

Naar een recept van AH

Ingrediënten:

Zilvervliesrijst voor vier personen

Kippenlevertjes (liefst biologisch) voor vier personen (ca. 500 gram)

2 gesnipperde uien

1 groene paprika klein gesneden

1 blik halve perziken op eigen sap of drie verse rijpe perziken gevierendeeld

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

tamari of shoyu en peper

Extra: fruitsalade van seizoensfruit naar eigen smaak

Bereiding:

Kook zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing

Kook in andere pan de kippenlevers 1 minuut. Goed afspoelen en uit laten lekken.

Bak in de olijfolie op niet al te hoog vuur de uien en paprika.

Voeg na een minuut of vijf de kippenlevers toe en bak deze een minuut of vijf omscheppend mee. Breng op smaak met wat tamari of shoyu en peper.

Voeg nu de perziken toe en laat het geheel nog een minuut of vier doorwarmen.

Serveer de kippenlevertjesschotel met de rijst en een fruitsalade van seizoensfruit naar smaak.

BONEN/BIETENSOEP

Ingrediënten:

300 gram cannellini bonen, een nacht in water geweekt (o.a. bij natuurwinkel te koop)

400 gram gekookte bietjes, ontveld en klein gesneden

4 knoflookteentjes geperst

2 eetlepels rozemarijn
olijfolie
20 zwarte olijven zonder pit, gevierendeeld
150 gram grove vermicelli
tamari of shoyu en peper
100 gram parmezaanse kaas (geraspt)
volkoren stokbrood en gemengde salade (zie salades)

Bereiding:

Kook de geweekte bonen met 1 eetlepel rozemarijn en wat tamari of shoyu ongeveer 2 uur op zacht vuur. Voeg de bieten toe.

Bak de knoflook met de rest van de rozemarijn in de olijfolie goudbruin, voeg de olijven toe en bak die kort mee.

Haal dit mengsel van het vuur en pureer de massa en voeg deze toe aan de soep.

Laat op het laatst de vermicelli nog tien minuten meekoken en breng op smaak met tamari of shoyu en peper.

Serveer met parmezaanse kaas erover gestrooid en warm volkoren stokbrood uit de oven en een gemengde salade. (zie salades)

GESMOORDE VENKEL MET ZEEWOLFFILET

Ingrediënten:

3 venkelknollen
2 gesnipperde rode uien (zijn wat zoeter dan gewone uien)
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
zeewolffilet voor vier personen (laat de visboer de zeewolf fileren)
tamari of shoyu en peper
2 eetlepels tarwebloem
2 eetlepels koksroom
aardappels voor vier personen
Extra wortelsalade met rozijntjes enz. Zie salades.

Bereiding:

Aardappels koken in weinig water. Of voorgekookte aardappelpartjes bakken in een beetje roomboter zonder zout.

Op matig tot zacht vuur de uien en kleingesneden venkelknollen bakken/smoren tot het gaar is in de olijfolie. Vlak voor serveren eventueel wat koksroom door de venkel roeren, maar is niet echt nodig.

De zeewolffilet door de tarwebloem rollen en in een aparte braadpan aan beide kanten in olijfolie bakken (ca. 4 min. per kant)

Serveer zeewolf en venkel apart en doe er een wortelsalade bij. Zie salades

INDIAASE GROENTENSCHOTEL

Aangepast naar een recept van AH

Ingrediënten:

1 pak Tarly
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
500 gram gesneden gemengde groenten, bijv. broccoli, witte kool, paksoi, paprika, ui, knoflook, sugarsnaps enz. Maar neem groenten die makkelijk te roerbakken zijn. AH adviseert een zak roerbakmix, maar liever verse groenten zelf snijden.
300 gram sperziebonen
Verse rijpe ananas in schijven gesneden
100 gram ongezouten cashewnoten
Eigen gemaakte kerriesaus.
Extra: tropische fruitsalade met ananas, kiwi en mango bijv.

Bereiding:

Kook de tarly gaar naar gebruiksaanwijzing.

Kook de sperziebonen beetgaar.

Roerbak nu de gesneden en goed gewassen groenten samen met de beetgaar gekookte sperziebonen in de olijfolie in een wok. Denk daarbij aan ongeveer vijf tot acht minuten.

Kerriesaus maak je door een pakje van Honig te nemen (zitten weinig toegevoegde ingrediënten in) naar gebruiksaanwijzing en roer daar doorheen verse stukjes kleingesneden ananas.

Roer nu de kerriesaus door de groentenmix of geef de saus er apart bij.

Bestrooi de groentenmix, al of niet vermengd met de kerriesaus met de cashewnoten.

Serveer de tarly met groentenmix en eventueel de kerriesaus apart erbij. Eet daarbij een tropische salade naar keuze met ananas, kiwi en mango bijv.

ITALIAANSE OVENSCHOTEL MET PEER

Ingrediënten:

Farfalle, een strikjes pasta voor vier personen

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 rode paprika's

3 rijpe peren in blokjes gesneden

100 gram jonge geraspte kaas

2 uien fijn gesnipperd

250 gram tofugehakt

2 fijngeperste knoflookteentjes

blik gepelde tomaten (zonder toevoegingen)

tamari of shoyu

Extra: veldsla salade. Zie salades

Bereiding:

Kook pasta volgens gebruiksaanwijzing

Fruit uien en knoflook in de olijfolie en kan daarna de tofugehakt mee op matig vuur.

Voeg tomaten toe en laat geheel even pruttelen. Breng op smaak met tamari of shoyu en eventueel een snufje peper

Vet een ovenschaal licht in en doe de gare pasta erin.

Vermeng deze nu met de in stukjes gesneden rauwe paprika en bedek de pasta met de stukjes peer en daaroverheen de tofu/tomatensaus.

Licht bestrooien met geraspte jonge kaas.

Laat de schotel ongeveer 40 minuten in een voorverwarmde oven van 225 graden C. Eventueel afdekken met aluminiumfolie om verbranding van de schotel te voorkomen.

Serveer met een veldslasalade. Zie salades.

TORTILLATAART

Ingrediënten:

2 blikken chilibonen

1 rijpe avocado

1 pak tarwe tortilla's

tamari of shoyu

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 bekertje zure room (125 ml)

1 zakje geraspte jonge kaas (100 gram)

2 uien gesneden

3 knoflookteentjes fijngeperst

1 rood pepertje heel fijn gesneden
blik gepelde tomaten zonder toevoegingen
½ theelepel chilipoeder
Extra: fruitsalade van seizoensfruit met lekker wat kwark erdoor

Bereiding:

Uien en knoflook fruiten in de olijfolie op matig vuur.
Chilipoeder en heel fijngesneden rood pepertje toevoegen (let op niet te scherp of u moet daarvan houden), even meebakken.
Tomaten toevoegen en op (pittige) smaak maken met tamari of shoyu
Ondertussen chilibonen opwarmen.
Avocado schillen, pit verwijderen en in stukjes snijden
Ovenschaal licht invetten met wat olijfolie en op bodem een tortilla.
Daarop wat avocadostukjes en wat chilibonen (bijv. 1/3), eetlepel zure room en 1/3 van de salsasaus en wat kaas erover strooien.
Dit herhalen door de eerste laag met weer een tortilla af te dekken en zelfde laagjes op deze laag. Dit doen tot de saus enz. op is gemaakt.
Eindigen met dun laagje kaas.
Zet nu de ovenschaal in een voorverwarmde oven (200 graden C.) en laat de tortillataart ca. 15 minuten door en door warm worden tot de kaas lekker is gesmolten en een kleur krijgt.

Serveren met een fruitsalade van seizoensfruit naar eigen smaak met lekker wat kwark erdoor.

TEMPÈ GORENG MET PEULTJES

Ingrediënten Tempé goreng met peultjes voor 2 personen
Zilvervliesrijst voor 2 personen
Tamari of shoyu
1 eetlepel gezuiverde tamarinde (Toko) of 1 eetlepel citroensap
½ blok tempé, in blokjes gesneden van 1 1/2 cm.
½ blok tahoe in blokjes van 1 1/2 cm. gesneden
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 sjalotje fijngenhakt
2 dl. groentebouillon
200 gram wortel, in dunne reepjes gesneden
150 gram peultjes
6 petehbonen (toko) (5 min. voorgekookt)
½ rood pepertje heel fijn gesneden

Bereiding:

Kook de rijst gaar naar gebruiksaanwijzing
Meng de tamarinde (of citroensap) met 2 dl. heet water en een scheutje tamari of shoyu. Laat de tempé en tahoe hierin ongeveer 15 minuten marineren.
Bak in de olijfolie het sjalotje op zacht vuur. Giet de bouillon op het sjalotje en breng het aan de kook. Voeg nu de wortel en peultjes aan de bouillon toe en kook deze in een kleine tien minuten gaar.
Laat de tempé en de tahoe uitlekken en bak deze dan rondom bruin (ca. 8 minuten) in de olijfolie. Voeg de voorgekookte petehbonen toe en bak deze 1 minuut mee.
Blus het mengsel af met wat tamari en 2 eetlepels water en roer alles goed om.
Serveer met de rijst en misschien heel gek maar ik vind het lekker een witlofsalade met stukjes appel. Zie salades.

BROCCOLISOEP MET PAPRIKA

Ingrediënten:
1 groene paprika
350 gram broccoli in roosjes

½ liter groentebouillon
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
350 gram kruimige aardappelen geschild en in blokjes gesneden
2 gesnipperde sjalotjes
1 teentje knoflook fijngeperst
tamari of shoyu
extra: plakken meergranenbrood uit de oven met beleg naar keuze
Eventueel een dotje room.

Bereiding:

Kook de broccoliroosjes, fijngesneden in de bouillon een minuut of drie.
Snijdt de broccolisteel in dunne plakjes
Rooster de paprika in een hete oven een minuut of vijftien, niet zwart laten worden
Bak de aardappelstukjes een minuut of acht in de olijfolie op matig vuur, voeg de sjalotjes en de knoflook toe.
Voeg hieraan de groentebouillon met de broccoliplakjes (van de steel) toe en laat het geheel nog een minuut of twaalf zachtjes koken.
Pureer nu de soep met een staafmixer of keukenmachine en breng alles opnieuw aan de kook en voeg nu de broccoliroosjes toe.
Verwijder de schil van de paprika en snijdt deze nu in dunne reepjes.
Voeg de paprikareepjes toe aan de soep en laat nog een minuutje doorwarmen.
Breng op smaak met wat tamari of shoyu en wat peper.

Doe eventueel een dotje slagroom door de soep, maar is niet echt nodig en serveer met warme plakken meergranenbrood met beleg naar eigen keuze.

Serveer salade naar keuze apart erbij (zie salades)

RODE MUL IN SAFFRAANSAUS

Aangepast naar een recept van Alma Huiskens

Ingrediënten:

4 rode mullen, ingewanden en schubben verwijderd
4 teentjes knoflook in dunne plakjes gesneden
½ rode peper in kleine ringetjes gesneden
3 cm verse gemberwortel zeer fijngehakt
2-3 saffraandraadjes, licht gevijzeld.
2 blikken gepelde tomaten of tomatenblokjes op sap zonder toevoegingen of 500 gram ontvelde tomaten en in stukjes gesneden.
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
tamari of shoyu (niet teveel)
zilervliesrijst voor vier personen
worteltjes
doperwtjes (diepvries)
Extra: veldsla salade. Zie salades.

Bereiding:

Bak de knoflook en de rode peper tot ze zacht zijn in de olijfolie (niet te heet)
Voeg tomaten, tamari of shoyu, saffraan en gember toe en laat 15 minuten pruttelen.
Leg nu de mullen erop en laat ze een minuut of 12 mee garen. Na ongeveer 6 minuten de mullen omdraaien.
Serveer met zilervliesrijst en mix van gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries) en veldslasalade.
Zie salades.

SPINAZIE MET ZOETE AARDAPPELEN

Aangepast naar recept uit de Tip

Ingrediënten: (voor 2 personen)
Zoete aardappelen voor twee personen
Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 rode ui in ringen gesneden
2 teentjes knoflook fijngeperst
½ eetlepel kerrie of kurkuma
1 vleestomaat in reepjes gesneden
500 gram verse spinazie
125 gram geitenkaas verkruimeld

Bereiding:

Schil de aardappels en snijdt ze overlangs aan dunne plakken.
Bak de aardappelplakken in de olijfolie goudgeel. Misschien beter de aardappelplakken even voor te koken.
Roerbak ondertussen de ui, knoflook en kerrie/kurkuma in de olijfolie op matig vuur.
Voeg de tomatenreepjes en de spinazie toe en roerbak tot de spinazie is geslonken.

Serveer de aardappelplakjes op een bord met daaroverheen het spinaziemengsel en bestrooi dit met verkruimelde geitenkaas. Wat ik persoonlijk lekker vind is deze opstapeling in een pan te maken en deze nog even met een deksel op de pan opwarmen tot de geitenkaas wat smelt.

Serveer er een bietensalade bij. zie salades

ZUURKOOL MET JENEVERBESSEN

Aangepast naar een recept van Alma Huiskens

Ingrediënten:
Olijfolie extra vierge (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
2 grof gehakte uien
2 renetten grof gehakt
500 gram zuurkool uit het vat.
6-8 jeneverbessen, geplet
½ theelepel karwijzaad
10 zwarte peperkorrels
2,5 dl. droge Riesling
2 handenvol hazelnoten
aardappelen voor aardappelpuree voor vier personen. (maak puree met kookvocht en niet met melk)
Extra: salade van ananas, mango, avocado en mandarijntjes

Bereiding:

Fruit de uien en appels (renetten) goudkleurig in de olijfolie
Voeg jeneverbessen, karwijzaad, peper en zuurkool toe en bak alles een minuut of vijf mee.
Giet nu de Riesling erbij en stoof het gerecht in ongeveer 30-45 minuten gaar.
Rooster de hazelnoten kort en droge koekenpan en strooi deze vlak voor het serveren over de zuurkool
Serveren met aardappelpuree en een salade van ananas, avocado, mango en mandarijntjes erbij.

MOZARELLA COURGETTETAART

Ingrediënten voor twee personen:
Volkoren bladerdeeg uit de diepvries (of maak eigen taartdeeg met volkorenbloem enz.)
Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 courgette

2 bollen mozzarella
25 gram Parmezaanse kaas
½ bakje groene pesto (of zelf maken natuurlijk)
Extra: tomatensalade met fijngesnipperde ui, olijven en feta erin verwerkt.

Bereiding:

Snijdt de courgette in plakjes van 1-2 cm dik. Bak deze op matig vuur in de olijfolie aan beide kanten lichtbruin

Snijdt mozzarella in dunne plakjes.

Vet een vuurvaste ovenschaal licht in met wat olijfolie en bekleed deze op bodem en randen met het ontdooide bladerdeeg.

Leg nu dakpansgewijs de plakjes courgette en mozzarella om en om in laagjes in de schaal.

Stop regelmatig wat 'dotjes' pesto tussen de mozzarella en bestrooi aan het eind met de Parmezaanse kaas.

Bak de taart in ca. 15 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 225 graden C.

Serveren met een uitgebreide tomatensalade met fijngesnipperde ui erdoor, olijven (lekkere Griekse mix bijv.) en feta erdoorheen. Met een dressing op basis van olijfolie, Italiaanse gedroogde kruiden en citroensap erdoorheen

SALADEWRAP MET WARME ANANAS ALS TOETJE

Ingrediënten :

Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 eetlepel kruidenazijn

4 eetlepels magere kwark

6 eetlepels grof geknipt bieslook

250 gram worteltjes, in dunne plakjes gesneden

4 vastkokende aardappels in blokjes gesneden

4 stengels bleekselderij, in dunne plakjes gesneden

½ komkommer, geschild en in blokjes gesneden

1 rode paprika in kleine stukjes gesneden

8 tarwetortilla's

Bereiding:

Maak een dressing van magere kwark, olijfolie, beetje azijn en bieslook naar eigen smaak

Blancheer de worteltjes een minuut of vijf in kokend water en spoel ze koud onder stromend water.

Kook de aardappelblokjes in een minuut of acht gaar.

Schep alle groenten nu door elkaar.

Verwarm de tortilla's volgens gebruiksaanwijzing en maak er een soort zakjes van. Vouw de onderste punten om.

Vul nu de zakjes met het groentemengsel en doe er de dressing overheen.

Je kan dit uit de hand eten of op een bord leggen.

Als toetje warme ananas met honing/kruidensaus

Ingrediënten:

1 kleine ananas

1 theelepel roomboter (ongezouten)

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel gemalen piment

3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding warme ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.
Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer als toetje.

CHAMPIGNONS IN DRUIVENBLADEREN

Ingrediënten:

16 druivenbladeren, geblancheerd en uitgelekt of uit blik of pot en dan goed afgespoeld.
500 gram champignons (liefst met Shii-take erbij)
5 tenen knoflook
olijfolie
versgemalen peper en tamari of shoyu
fruitsalade (naar eigen smaak)
pilafrijst zie onder bereiding champignonschotel

Bereiding:

Leg 12 druivenbladeren op de bodem van een ovenschaal met een goed sluitend deksel.
Giet een heel dun laagje olijfolie over de bladeren
Vul daarna de schaal met de champignons en bestrooi met peper, uitgeperste knoflooktenen, wat tamari of shoyu en besprenkel met een klein beetje olijfolie.
Bedek het geheel met twee tot vier druivenbladeren.
Sluit de ovenschaal met het goedsluitende deksel en zet de schaal in een oven van 150 graden C.
Afhankelijk van de grootte van de champignons duurt het 40 tot 60 minuten voor de schotel gaar is.

Serveer met pilafrijst:

Pilafrijst:

300 gr. rijst
3 eetl. olijfolie
1 ui
1 bouquet garni
Tamari en peper
bouillon.

Bereiding :

Meet het volume van de rijst.
Breng twee keer dit volume bouillon met het bouquet garni aan de kook.
Schil de ui en hak ze fijn.
Verhit de olie in een pan, doe er de uien in en laat deze 4 minuten zachtjes fruiten met het deksel op de pan.
Voeg dan de rijst toe, roer goed met een houten lepel totdat de rijstkorrels glazig worden.
Geef er dan de kokende bouillon bij, tamari en peper en doe het deksel weer op de pan, doe in het deksel wat water en laat 16 minuten, zonder te kijken heel zachtjes koken.
Als het water uit het deksel is verdampt, is de rijst goed.
Als de rijst klaar is, doe dan een in vieren gevouwen doek tussen het deksel en de pan en laat dit 4 minuten, van het vuur af, staan.
Haal dan met twee vorken de rijstkorrels goed los en geef de rijst in een voorverwarmde dienschaal.

Serveer met fruitsalade (naar eigen smaak: bijv. van mandarijnenstukjes, appelstukjes, peren stukjes, schijfjes kiwi enz.)

RATATOUILLESOEP

Ingrediënten:

2 teentjes knoflook fijngeperst
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
2 zakken ratatouillemix (400 gram) Of verse kleingesneden groenten natuurlijk: courgette, paprika, ui, wortel en wat lekker is in soep)

2 grote flessen tomatensaus (bijv. Gran Italia, liefst zonder toevoegingen)
1 pakje tomatensoep
1 bosje Provençaalse kruiden
1 potje witte bonen
Extra: meergranenbrood uit de oven of bijv. bruin stokbrood
Extra: gemengde salade zie salades

Bereiding:

Fruit de knoflook een minuutje in de olijfolie.

Voeg de ratatouillegroenten en de Provençaalse kruiden, gewassen en kleingesneden toe en roerbak een minuut of vijf.

Meng de tomatensaus met een gelijk deel water en breng dit met de inhoud van het soeppakje aan de kook.

Voeg groentenmengsel en soep dan samen in een grote pan en laat even doorkoken.

Voeg op het eind de witte bonen, uitgelekt en afgespoeld toe. Verwarm even door.

Serveer de soep met warm bruin stokbrood of meergranenbrood uit de oven en met gemengde salade met feta en olijven en zongedroogde tomaten erdoor. Zie salades

POMPOEN MET FETA EN COUSCOUS

Aangepast naar recept uit Allerhande

Ingrediënten (voor twee personen):

Ca. 750 gram pompoen

Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

4 eetlepels pijnboompitten

150 gram fetakaas

4 takjes munt

twee teentjes knoflook fijn geperst

½ eetlepel citroensap

tamari of shoyu

Extra: tomatensalade (zie salades)

Bereiding:

Pompoen in stukken snijden en schillen, zaadjes verwijderen en raspen met een grove rasp of keukenmachine.

Bak op laag vuur de geraspte pompoen gaar in de olijfolie. Regelmatig even roeren. Daarna pompoen goed uit laten lekken.

In droge koekenpan pijnboompitten licht roosteren.

Couscous garen volgens gebruiksaanwijzing

Feta in kleine blokjes snijden.

Munt wassen en fijn snijden.

Pompoen in kom doen en de fijngeperste knoflook erdoor roeren. Munt, feta, 2 eetlepels olijfolie en citroensap er doorroeren. Op smaak brengen met wat tamari of shoyu.

Nu het geheel nog even doorwarmen op laag vuur en pijnboompitten erover strooien.

Serveer met couscous en een eenvoudige tomatensalade. (zie salades)

TOSCAANS EENPANSGERECHT

Een recept van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Ingrediënten voor 2 personen:

Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 gesnipperde ui

1 knoflookteentje fijngeperst
1 grote vleestomaat, ontveld en in stukjes gesneden
1 groene paprika in stukjes gesneden
paar verse blaadjes basilicum gescheurd
mespuntje oregano
150 gram gedroogde witte (cannellini) bonen of 1 blik witte bonen, uitgelekt en afgespoeld.
25 gram verse peterselie, fijngesneden

Bereiding:

Witte bonen 8 uur weken in ruim koud water. Afspoelen en daarna in 1,5 uur gaar koken
Fruit de ui en knoflook zachtjes op matig vuur in de olijfolie goudbruin. Voeg tomaat en paprika toe en bak even kort mee (ca. 2 minuten)
Voeg nu basilicum, oregano en bonen toe en laat goed doorwarmen op zacht vuur. Vlak voor serveren peterselie erdoor roeren.

Serveer met warm volkoren pitabrood en een paprika/tomaten salade

SALADE MET KIKKERERWTEN EN CROUTONS

Ingrediënten voor twee personen:

2 bruine pistoletjes in sneetjes gesneden
olijfolie extra vierge
20 gram kruidenboter
1 ½ eetlepel pijnboompitten
½ komkommer in blokjes gesneden
1 witte ui in ringen gesneden
200 gram fetablokjes uit pot gemarineerd in olie
2 eetlepels citroensap
2 lente-uitjes in ringen gesneden
2 kropjes little gems (Turkse slakropjes, maar kan ook gewoon een andere slasoort uiteraard)
10 zwarte olijven
1 blikje kikkererwten, uitgelekt

Bereiding:

Bak de pistoletsneetjes (met kruidenboter besmeerd) knapperig in een droge koekenpan (niet aanbranden a.u.b.)

Rooster de pijnboompitten omschuddend eveneens in droge koekenpan.

Meng komkommer, ui.

Klop een dressing van 1 eetlepel olijfolie, citroensap en lente-ui.

Meng nu de dressing met de slablaadjes, olijven, fetakaas en kikkererwten en meng dit weer met het komkommer/ui mengsel en bestrooi de salade met de pijnboompitten en serveer de knapperige croutons erbij.

Eet als toetje warme ananas bestreken met honing/kruidensaus uit de oven.

Ingrediënten: gebakken ananas met honing/kruidensaus

1 kleine ananas
1 theelepel roomboter (ongezouten)
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen piment
3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de preistamppotschotel of serveer de ananas achteraf als toetje.

MINI-PIZZA MET SPINAZIE EN GEITENKAAS

Ingrediënten:

Vier Shoarmabroodjes, over lengte door midden gesneden (twee per persoon dus) (Mag ook gewoon sneden meergranenbrood zijn als je perse geen witbrood wilt gebruiken)
Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
400 gram verse spinazie
150 gram verse Franse geitenkaas verkruimeld
11/2 dl. tomatensaus zonder toevoegingen
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding:

Was de spinazie goed en slinger ze droog in bijv. schone theedoek
Roerbak de spinazie in de olijfolie tot ze goed is geslonken.
Bestrijk de door midden gesneden shoarmabroodjes met de tomatensaus.
Meng de spinazie met de geitenkaas, doe er iets van olijfolie doorheen en verdeel de spinazie over de acht broodjes. Bestrooi ze met pijnboompitten.

Bak de minipizza's in een voorverwarmde oven van 200 graden C. in ca. 15 minuten gaar.
Serveer een verse salade van kleingesneden seizoensfruit met kwark achteraf als toetje.

STEVIGE VISSOEP

Ingrediënten:

Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
2 uien fijngehakt
1 teentje knoflook fijngehakt
6 middelgrote aardappelen, geschild en in stukken gesneden
1 dl droge witte wijn
1 makreel, schoongemaakt en in stukken, liefst met kop erbij.
2 wijtingen schoongemaakt en in stukken gesneden (Vis mag ook 600 gram visfilet zijn van andere vissoorten, maar neem dan wel een vette vis erbij)
1 bouquet garni (peterselie, selderij en laurierblad)
scheutje tamari voor de smaak en wat peper
12 rauwe gamba's (eventueel uit de diepvries?)
3 eetlepels fijngesneden peterselie
1 dunne prei in ringen gesneden
Extra: plakken meergranenbrood met witlofsalade Zie salades

Bereiding:

Bak de ui en knoflook al omscheppend glazig in de olijfolie op matig vuur
Voeg de aardappels toe en bak deze een minuutje mee. Voeg nu 11/2 liter water toe en de wijn en breng alles aan de kook. Ca. 10 minuten laten koken.
Voeg makreel en wijting (met koppen), het bouquet garni toe en breng op smaak met tamari (of desnoods zeezout) en wat peper.
Kook de vis gaar op laag vuur (ca. tien minuten)
Maak intussen de gamba's schoon en verwijder het zwarte rugnerfje.
Neem met een schuimspaan de vis en aardappels uit de soep, verwijder de koppen het bouquet garni. Leg de vis en aardappels op een schaal, bestrooi met 11/2 lepel peterselie en houdt warm door af te dekken.
Voeg prei en gamba's toe aan de bouillon en breng alles aan de kook. Kook deze in drie minuten gaar (gamba's mooi roze)
Bestrooi de soep ook met de rest van de peterselie.

Serveer bouillon, vis en aardappelen of apart van elkaar of giet de bouillon over de vis en aardappelen die je van te oven in een diepe schaal schept. Eet er meergranenbrood en een witlofsalade bij. Zie salades

GROENTENSOEP

Maaltijdsoep voor 6-8 personen.

Ingrediënten:

2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, fijngehakt
3 preien, in dunne plakjes
1 teen knoflook, uitgeperst
1 bos bleekselderij, fijngehakt
4 grote wortelen, in plakjes
½ witte kool, gesnipperd
250 gr. nieuwe aardappelen, in blokjes
1 theelepel verse tijm
1 theelepel verse rozemarijn
2 ¼ liter groentebouillon
8 middelgrote tomaten, ontveld en fijngehakt
of 400 gr. tomaten uit blik, met het vocht, fijngehakt
eventueel; 1 eetlepel verse dragon, fijngehakt
Tamari en versgemalen peper.

Bereiding:

Verhit de olie in een pan met dikke bodem en bak de ui, prei, knoflook en selderij in 5 minuten lichtbruin. Roer er wortelen, kool, aardappelen, tijm en rozemarijn door. Voeg zoveel bouillon toe dat alles onderstaat en breng het aan de kook. Laat het afgedekt pruttelen tot de groenten gaar zijn; roer en proef af en toe. Roer er de tomaten en eventueel de dragon door, maak op smaak en warm de soep op. Geef er meergranenbrood of warme volkoren broodjes bij. En een salade. (zie salades)

AUBERGINES MET PAPRIKA'S

Ingrediënten:

2 middelgrote aubergines, in 4 of 8 plakken.
3 eetlepels olijfolie
Tamari of Shoyu
1 grote verse paprika, in 4 tot 8 stukken gehakt.
250 gr. zachte geitenkaas in plakken.
versgemalen zwarte peper
garneren met ontpitte zwarte olijven.

Bereiding:

Smeer de plakken aubergine met wat tamari of shoyu in. Bestrijk ze met olie, leg ze op een grote bakplaat en zet ze 10-12 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven tot ze zacht en goudbruin zijn. Kan ook in een koekenpan. Beleg de plakken met paprika en kaas, leg de stapeltjes op een bakplaat en bestrooi ze met peper. Dek elk stapeltje af met kaas. Zet ze nog 5 minuten in de oven om warm te worden, garneer ze met 1-2 olijven en dien ze direct op. Serveer met rijst of gepofte aardappel en een tomatensalade. Is ook als lunchgerecht met meergranenbrood of warme volkorenbolletjes erg lekker.

MAKREEL MET COURGETTE

Ingrediënten:

4 makrelen van 250 gr. per stuk.
2 courgettes
1 dl. witte wijn
¼ bosje peterselie
75 gr. ijskoude roomboter

Bereiding:

Maak de makrelen schoon en spoel ze goed af onder stromend water. Dep ze droog. Schil de courgettes en snijd ze in niet te dunne plakken. Leg de makrelen samen met de plakken courgette in een pan, giet er de witte wijn over en stoof dit alles zachtjes op middelmatige hittebron ca. 15 minuten, totdat de courgette beetgaar is. Giet het stoofvocht in een pannetje. Voeg de gewassen en grof gehakte peterselie toe en laat dit samen inkoken, totdat er iets meer dan 1 dl. vocht over is. Neem de pan van de hittebron en klof er de in klontjes verdeelde ijskoude boter door. Verdeel de makrelen en courgettes over vier voorverwarmde borden. Giet er de saus over en versier met takjes peterselie. Serveer met gekookte aardappels en witlofsalade.

LINZENSCHOTEL

Ingrediënten:

300 tot 400 gram linzen
2 uien
2 teentjes knoflook
3 grote appels
4 tomaten
handvol cashewnoten
1 ei
peper,
bosje peterselie (of andere kruiden)

Bereiding:

Linzen koken (ongeveer 45 min). Ui en knoflook fruiten, appel en tomaat meebakken. Noten, peper, peterselie en ei erbij. Eventueel extra op smaak brengen met tamari of shoyu en wat tomatenpuree. Alles door elkaar mengen en 30 min in oven. (240 graden). Serveren met salade naar keuze en bruin brood (eventueel geroosterd).

BIRIYANI

Ingrediënten:

3 draadjes saffraan of 2 theelepels koenjit
tamari of shoyu
olijfolie extra (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
2 uien in ringen gesneden
2 teentjes knoflook fijngehakt
300 gram basmatirijst
200 gram bleekselderij in reepjes gesneden
200 gram winterwortel, in plakjes gesneden
200 gram broccoli in roosjes gesneden
4-5 eetlepels pasta voor biriyani (Pot in toko of supermarkt)
2 grote tomaten in plakken gesneden
4 hardgekookte eieren, in partjes gesneden
75 gram cashewnoten, grof gehakt
2 eetlepels fijngehakt korianderblad
Extra gemengde groene salade
Zie salades

Bereiding:

Breng 1/2 liter water met saffraandraadjes of de koenjit en een scheutje tamari of shoyu aan de kook en zet het even weg.

Fruit ui en knoflook zachtjes in de olijfolie, ca. 5 minuten. Roer de rijst erdoor tot de korrels glanzen. Voeg nu de bleekselderij, de wortel en de broccoli toe en bak de groenten 1 minuut mee.

Roer nu de biriyani pasta en het gekookte water (met saffraan en tamari) erdoor en breng alles aan de kook en laat het geheel in ca. 12 minuten zachtjes gaar koken.

Haal het vuur weg onder de pan en laat nog 5 minuten nagaren, afgedekt.

Doe de rijstschotel in een grote schotel, garneer met plakken tomaat, en parten gekookt ei en strooi er de cashewnoten en korianderblad over. Serveer met een gemengde groene salade. Zie salades

ZUURKOOL MET ANANAS

Ingrediënten:

2 appels

handvol zwavelarme rozijnen

1/2 verse ananas (of blik ananas op eigen sap)

klontje roomboter zonder zout

2-3 dl appelsap (niet te nat)

Bereiding:

Haal de zuurkool los. Snijd de appel in blokjes. (liefst met schil en al Zie kankernieuws appelschillen) Was de rozijnen en snijd de verse ananas in schijven van 1 cm dikte. Verhit de boter en bak 1 minuut de zuurkool in de boter. Voeg daarna het appelsap, de appelblokjes en de rozijnen toe en stoof dit met de deksel op de pan 25 minuten op een zacht vuur. Vlak voor opdienen leg je de schijven ananas op de zuurkoolmassa en verwarm deze mee.

Serveer met aardappelpuree en vruchtensalade

ZWARTE BONEN MET GEBAKKEN BANAAN

Ingrediënten:

400 gram zwarte bonen (in Surinaamse winkels of toko's te krijgen)

verse rozemarijn, tijm en laurierblad (mag ook gedroogd)

2 uien

stukje fijngesneden groene peper

komijn-, koriander- en paprikapoeder (van alles 1-2 theelepels naar smaak)

3 eetlepels vers gesneden koriander

1,25 dl. Crème-fraîche of zure room

Scheut olijfolie

3 bakbananen of 3 gewone, stevige bananen.

Bereiding:

Week de zwarte bonen de dag vooraf of 's morgens in ruim water.

De geweekte bonen koken in het weekwater met de rozemarijn, tijm en laurier erin. Eerst op hoog vuur goed laten koken en daarna ongeveer 50 minuten op laag vuur laten pruttelen tot de bonen beetgaar zijn. Dan de bonen afgieten.

Ondertussen zilvervliesrijst koken zodat deze tegelijk met de bonen gaar is..

Nu de uien, peper en kruiden in een scheutje olijfolie fruiten (groene peper is wel scherp dus wees matig met gebruik als u niet van erg scherp houdt). Daarna bonen toevoegen en enkele minuten meebakken.

Bij serveren geknipte verse koriander erover strooien en de zure room of over de schotel verdelen of ieder apart erbij nemen en op bord op de bonen doen. Rijst kan ook door de bonen worden gemengd, maar ook apart erbij worden geserveerd.

Gebakken bananen apart erbij serveren.

Bereiding gebakken bananen:

Bananen schillen en in plakjes snijden. Olijfolie verhitten in koekenpan en schijfjes banaan aan beide kanten goudgeel bakken. Uit laten lekken op keukenpapier.

Lekker met witte koolsalade.

KOUDE ZALM MET AVOCADO EN BASILICUMDRESSING

Ingrediënten:

200 gram gerookte zalmsnippers

400 gram zalmfilet (absoluut vers, geen bewaarzalm van de supermarkt)

teentje knoflook, fijngeperst

3 sjalotjes, zeer fin gehakt

1,5 eetlepel citroensap

snufje zwarte peper en cayennepeper

enkele druppels worcestersaus

2 avocado's (rijp)

zakje veldsla en schijfjes tomaat als garnering

Dressing:

50 ml. Olijfolie (koud geperst)

1 eetlepel citroensap

2 ontvelde tomaten en in kleine blokjes gesneden

8 blaadjes verse basilicum, fijn gesneden

snufje zwarte peper

Bereiding:

Doe de gerookte en verse zalm in een mengkom. Meng deze goed door elkaar met de knoflook, sjalotten, 1 eetlepel citroensap, de peper en worcestersaus.

Schil en halveer de avocado's, verwijder de pit. Snijd de avocado's in dunne plakken en vermeng deze met het overgebleven citroensap.

Leg een taartvorm van 9 cm doorsnee op elk groot plat bord. Verdeel de helft van het zalmmengsel over alle borden en vormen. Strijk de bovenkant iets af en bedek deze met een schijfje avocado en daar weer bovenop de rest van het zalmmengsel. Weer afstrijken.

Haal nu de vorm weg en garneer de 'zalmtaartjes' met blaadjes sla en tomaat.

Roer de ingrediënten voor de dressing door elkaar en strooi over de veldsla

Serveer met warm knoflookbrood.

SPRUITJESOVENSCHOTEL

Ingrediënten:

1 kg. spruitjes

6 eieren

4 eetlepels melk

250 gr. champignons of Shii-take

olijfolie

Bereiding:

Maak de spruiten schoon en kook ze in ruim water beetgaar. Bak de champignons in de olijfolie

Scheidt eieren en klop de eiwitten stijf. Klop de 4 eieren, de 2 dooiers en de

melk door elkaar. Meng de eiwitten door dit mengsel.

Vet een ovenschaal in met een klontje roomboter, en schep hierin de spruiten, gemengd met de champignons. Giet hierover het eimengsel.

De ovenschaal nu ongeveer 20 minuten in een oven (240 graden)

Serveer met gepofte aardappel en groene salade (zie salades)

GROENTENCURRY

Ingrediënten:

olijfolie
1 ui
2 teentjes knoflook
500 gr. sperziebonen
250 gr. wortels in plakken gesneden
Halve bloemkool
Pond aardappelen
Kerriesaus (zelf maken of zakje)
3 dl. kwark
150 gr. diepvries doperwtjes

Bereiding:

Snij de ui klein, maak de bonen schoon en snij ze in stukjes, snij de wortelen in halve plakjes, verdeel de bloemkool in roosjes. Blancheer de wortelen en de bonen een paar minuten. Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook (in plakjes gesneden) enkele minuten. Voeg alle groenten behalve de erwten toe en roerbak dit circa 5 minuten onder regelmatig omscheppen. Roer daarna de kerriesaus en dan de kwark door de groenten. Breng dit aan de kook. Laat het dan op een laag vuur circa 20 minuten doorpruttelen. Voeg vlak voor het einde pas de erwten toe.

Serveren met zilverrijst of batamirijst en bietensalade

ENCHILLADA'S MET SPINAZIE EN TOMATENSAUS

Ingrediënten:

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 fijngesnipperde ui
bakje tofugehakt
1 theelepel tacokruiden
500 gram spinazie vers of 300 gram diepvriesspinazie
1 klein potje doperwtjes
tamari of shoyu
2 eetlepels fijnggehakt korianderblad
4-6 bloemtortilla's (doorsnee 18 cm)
2 1/2 dl. tomatensaus zonder toevoegingen
50 gram geraspte jonge kaas

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden C.
Fruit de ui zachtjes glazig in de olijfolie
Voeg de tofugehakt toe en bak deze al roerend een minuut of vijf mee.
Voeg de goed gewassen en uitgelekte spinazie toe en laat deze in delen slinken.
Roer nu de doperwtjes erdoor en de koriander.
Verdeel dit mengsel over 4 tot 6 tortilla's (naar gelang de honger van de mensen, meestal is 1 tortilla genoeg voor 1 persoon) en rol de tortilla's op en leg ze in een heel licht ingevette ovenschaal.
Schenk de tomatensaus rondom de enchillada's en strooi de kaas erover.

Zet de schaal in het midden van de oven en bak de enchillada's in ca. 20 minuten goudbruin.

Serveren met gemengde groene salade met gedroogde zontomaatjes en avocado erin verwerkt. Zie salades

PADDESTOELENRISOTTO

Een recept van Willemien

Ingrediënten:

500 gr. gemengde paddenstoelen

(Grotchampignons, shii-take, platte champignons, weidechampignons enz.), in plakjes.

4 eetlepels olijfolie

2 tenen knoflook, uitgeperst

2 eetlepels peterselie, fijngehakt

1 ui, fijngehakt.

175 arborio of andere kort-korrelige rijst.

1 ½ liter hete groentebouillon

75 gr. kaas, geraspt.

1 eetlepel verse dragon, fijngehakt.

foelie, gemalen.

tamari en versgemalen peper.

Bereiding:

Bak de paddenstoelen een paar minuten op matig vuur in 2 eetlepels olijfolie en voeg knoflook en peterselie toe zodra het vocht vrijkomt. Haal de pan van het vuur en houd de paddenstoelen afgedekt apart. Fruit de ui in de rest van de olie op laag vuur afgedekt in 6-7 minuten zacht. Voeg de rijst toe en roer tot alle korrels met olie bedekt zijn. Voeg een soeplepel bouillon toe en laat het vocht al roerend pruttelen tot het is opgenomen. Doe er dan een volgende soeplepel bouillon bij en laat het vocht weer pruttelen tot het is opgenomen. Verwerk op die manier alle bouillon en laat de rijst gaar worden. Roer de kaas, dragon, foelie, tamari en peper erdoor, spatel er de paddenstoelen met hun vocht door en dien het gerecht op. Serveer er een groenebladsalade bij met Kappertjesvinaigrette en Citroen.

KAPPERTJESVINAIGRETTE

Voor ca. 3 dl.

1 ½ dl. extra olijfolie

1 ¼ dl. vers citroensap

1 eetlepel kappertjes, fijngehakt

eventueel; 1-2 eetlepels milde mosterd.

eventueel; verse bieslook, in stukjes geknipt

eventueel, sjalot, fijngehakt

Tamari en versgemalen peper.

Bereiding:

Doe alles door elkaar in een pot met schroefdeksel en schud alles tot het goed vermengd

CHILI MET TOFU

Ingrediënten:

1 blok biologische tofu (ongeveer 350 gram)

2 uien

roerbakgroenten. U kunt in elke supermarkt een pakje roerbakgroenten kopen, maar het uiteraard ook zelf samenstellen van verse groenten. Zoals prei, gesneden savooienkool, stukjes wortel, plakjes champignons enz.

1 pot kidneybonen

1 pot bruine bonen of jonge kapucijners

1 pot chilibonen
1 blik gepelde tomaten op sap
3 eetlepels tamari of shoyu
enkele eetlepels olijfolie extra vierge (Zie Uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Bereiding:

Tofu in kleine blokjes snijden en de tamari erover gieten en even laten staan (15 minuten)
Uien klein snijden en fruiten in de olijfolie. Na een minuut of vijf tofu toevoegen en enkele minuten mee laten bakken.
Daarna roerbakgroenten, klein gesneden, toevoegen en al roerend een minuut of 7 meebakken.
Alle bonen toevoegen en gepelde tomaten erbij en op laag vuur het mengsel goed warm laten worden.
Op smaak brengen met een scheutje extra tamari of shoyu en eventueel wat peper.

Serveren met warm bruin stokbrood en tomatensalade (zie salades)

AARDAPPELTAART MET SPRUITJES

Ingrediënten:

2 uien
500 gram diepvries Rösti
2 eieren
½ dl. magere melk
50 gram geraspte kaas (jong)
theelepel paprikapoeder
2 eetlepels geraspte mozzarella

Bereiding:

Bestrijk met een klontje roomboter een ovenvaste schaal
Warm de oven voor op 175 graden C.
Snipper de uien
Meng de uien met de rösti, de eieren, de melk, de kaas en de paprikapoeder.
Doe de hele massa goed vermengd daarna in de ingevette schaal
Strooi de mozzarella erover en bak de taart in 30 minuten gaar en goudbruin.

Serveer met beetgaar gekookte spruitjes en salade naar keuze (zie salades)

RIJSTSCHOTEL MET KERRIE EN ABRIKOZEN

Ingrediënten:

100 gram gedroogde abrikozen
2 uien
2 middelgrote preien
bakje tofugehakt
zilvervliesrijst (300 gram)
½ liter groentebouillon
eetlepel olijfolie
2 eetlepels kerrie of kurkuma

Bereiding:

Snijd de abrikozen en ui en prei klein. Goed wassen.
Fruit de ui en de prei met de kerrie (of kurkuma) in de olijfolie
Voeg het tofugehakt toe en doe ook de rijst erbij (75 gram rijst per persoon)
Na ongeveer 5 minuten bakken worden de groentebouillon en de abrikozen toegevoegd en met het deksel op de pan wordt de rijst gaar gekookt (ongeveer 25 minuten)

Serveer met gekookte worteltjes als extra groente en een vruchtensalade (zie salades)

ZALM IN FOLIE MET SAFFRAANRIJST EN WORTELTJES

Ingrediënten:

Zalmmoten, 1 per persoon
Een bos verse worteltjes of een grote zak geraspte worteltjes
Drie tenen geperste knoflook
Drie/vier tomaten
1 ui
half bakje champignons
kurkuma of kerrie
enkele takjes verse peterselie

Bereiding:

Bestrooi zalmmoot met kerrie of kurkuma.
Wikkel elke zalmmoot in aluminium folie samen met, per moot, een kwart gesnipperde ui, 1 teen geperste knoflook, een tomaat gevierendeeld en wat champignons.
Besprenkel elke moot met olijfolie
Verwarm oven voor op 240 graden en leg de pakketjes met de zalm erin in de oven.
Na 25 minuten is de zalm gaar.
Opdien met saffraanrijst (zie hieronder) en de gekookte worteltjes. (snipper een paar takjes peterselie over de worteltjes)
Het mengsel van tomaat, knoflook, ui en champignons gebruiken als soort van saus over de rijst.

SAFFRAANRIJST:

Voor 4 personen.

Ingrediënten:

300 gr. basmatirijst
2 eetl. olijfolie
desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.
3 kardamons, gespleten.
1-2 theelepels komijnzaad.
75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid.
mispunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.
Scheutje tamari (indien nodig)

Bereiding:

Spoel de rijst en kook hem gaar.
Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamoms en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt.
Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg naar smaak een beetje tamari toe.

LASAGNA MET ANDIJVIE

Ingrediënten:

1 pak groene lasagnavellen (voorgekookt)
1-1,5 pond andijvie (vers) of diepvries andijvie a la crème (450 gram)
1 bakje tofugehakt
1 blik gepelde tomaten
2 uien
2 teentjes knoflook
handvol champignons (Shii-take bijv.)
olijfolie Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet

enkele blaadjes verse basilicum
100 gram geraspte kaas (jonge)
tamari of shoyu

Bereiding:

Kook de groene lasagnavellen gaar/zacht in ruim kokend water met scheutje olijfolie voor het plakken tegen te gaan.

Was de andijvie goed, snijd aan grove stukken en kook de andijvie een minuut of vijf. Of ontdooi de diepvries andijvie.

Fruit de kleingesneden ui en knoflook vijf minuten in de olijfolie en voeg daarna de toufgehakt toe. Bak nog vijf minuten en voeg de champignons toe, daarna de gepelde tomaten erbij en laat het geheel nog even zacht doorsudderen. Breng op smaak met tamari of shoyu

Vet ovenschaal licht in met een klontje roomboter.

Begin met een laagje saus bouw laag voor laag op met lasagnavellen, andijvie, saus en eindig ook met saus. Daarop een laagje geraspte kaas en doe de schotel in een voorverwarmde oven (200 graden ongeveer 30 minuten) tot kaas geelbruin wordt.

Serveer met veldslasalade, zie salades

KERSTMENU'S VOOR VIER PERSONEN

We hebben een paar gerechten op een rijtje gezet waarvan wij denken dat die lekker zijn en toch door het hele gezin gewaardeerd kunnen worden. Niet alle gerechten voldoen helemaal exact aan het Houtsmullerdieet, hoewel wel is geprobeerd de recepten zo goed mogelijk aan te passen, maar genieten van eten is ook belangrijk en ons lijkt met Kerst een beetje feestgevoel toch ook belangrijk.

KERSTVOORAFJES

KERSTVOORAF 1 AVOCADO MET SINAASAPPEL EN BANAAN

KERSTVOORAF 2 OESTERS OP EEN BEDJE VAN SPINAZIE

KERSTVOORAF 3 KOUDE ZALM MET AVOCADO EN BASILICUMDRESSING

KERSTVOORAF 4 GEVULDE PAPRIKA MET GEITENKAAS EN ANSJOVIS

KERSTVOORAF 4 GEVULDE PAPRIKA MET GEITENKAAS EN ANSJOVIS

KERSTVOORAF 5 COCKTAIL VAN WORTELTJES MET GRAPEFRUIT EN KWARK

KERSTSOEPEN

KERSTSOEP 1 Pompoensoep (

KERSTSOEP 2 FRANSE UIENSOEP

KERSTSOEP 3 MEDITERRANE VISSOEP

KERSTHOOFDGERECHTEN

KERSTHOOFDGERECHT 1 ZALMFILET MET ROMIGE SINAASAPPELSAUS

KERSTHOOFDGERECHT 2 RAVIOLI MET ASPERGES

KERSTHOOFDGERECHT 3 TOFUSPIESJES MET SAFFRAANRIJST

KERSTNAGERECHTEN

We hebben niet echt nagerechten uitgeschreven, maar er is keuze uit bijv.:

Suikervrij ijs met warme honing en klein gesneden vers fruit erop

Kleingesneden appel vermengd met rozijnen en honing in roomboterdeeg uit de oven

Warm mengsel van tutti frutti, al of niet met bolletje suikervrij ijs erbij

Mengsel van kleingesneden fruit, puur en ongezoet.

Met Kerst is er ook vaak zomerfruit te krijgen, dus er is variatie genoeg.

Enz. enz. als u maar zoveel mogelijk suiker vermijdt (honing mag wel) en ach voor een keertje mag u best eens zondigen. Genieten is ook belangrijk en weegt heel goed op tegen eten dat met lange tanden wordt weggewerkt.

Sommige recepten zijn zoals u kunt zien uit de Allerhande gehaald en bewerkt. Op de site www.ah.nl staan nog veel meer lekkere recepten die met een beetje aanpassing zo gebruikt kunnen worden in het Houtsmullerdieet. AH heeft overigens niets met dit maandmenu te maken en geeft geen sponsoring o.i.d. Het is puur uit eigen initiatief dat ik recepten haal uit bladen en die aanpas en bewerk.

Einde Kerstmenu's 25 en 26 december

KIP MET DADELS EN GEBAKKEN POMPOEN

Ingrediënten:

4 stukken kip (liefst biologisch en scharrel)

200 gram ontpitte dadels, in stukken gehakt.

Olijfolie (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 uien

2 teentjes knoflook

2 theelepels kaneel

2 theelepels foelie

1 theelepel nootmuskaat

1 eetlepel honing

scheutje tamari of shoyu

uitgeperste citroen

2 draadjes saffraan

2 eetlepels amandelmoes (natuurwinkel)

75 gram licht geroosterde amandelen.

Scheutje rode wijn

Bijgerechten:

in plakken gesneden pompoen naar behoefte als groente

couscous

sinaasappel in schijfjes gesneden

Bereiding:

Bak de kipdelen in de olijfolie lichtbruin aan alle kanten.

Haal de kip eruit en bak in het vet de kleingesneden uien en knoflook een minuut of vijf.

Voeg alle kruiden toe en wat rode wijn en doe de kip terug in de pan.

Breng op smaak met wat tamari of shoyu en laat nog 25 minuten sudderen op zacht vuur.

Voeg daarna de dadels, citroensap,, saffraan en amandelmoes toe en laat nog een minuut of tien sudderen.

Bestrooi bij het opdienen met de geschaafde amandelen en serveer met couscous, licht gebakken pompoen (in olijfolie) en een schijfje sinaasappel

KERRIE-RIJSTSCHOTEL MET SPITSKOOL

Ingrediënten voor 2 personen:

75 gram gedroogde abrikozen
1 ui
1 prei
teentje knoflook
½ bakje tofugehakt
olijfolie (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 eetlepel kerrie
zilervliesrijst (200 gram)
5 dl groentebouillon
gesneden spitskool (300 gram)

Bereiding:

Was de abrikozen en snijd ze doormidden

Fruit de klein gesneden uien, knoflook en prei (goed wassen) in de olijfolie met de kerrie een minuut of vijf.

Voeg de tofugehakt en de rijst toe en bak deze een minuut of vijf mee. Voeg nu de groentebouillon en de abrikozen toe en kook het rijstmengsel in ongeveer 25 minuten op een zacht vuur gaar.

Serveer met beetgaar gekookte spitskool

GEPOCHEERDE EIEREN MET PAPRIKASAU EN WITLOF

Ingrediënten:

2 uien
2 teentjes knoflook
olijfolie (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 prei
2 rode paprika's, 1 groene paprika
eetlepel Italiaanse gedroogde kruiden
6 dl. groentebouillon
2 eetlepels crème fraîche
tamari of shoyu
4 eieren
Aardappelen (liefst biologische)
Witlofsalade, zie voor ingrediënten bij salades

Bereiding:

Fruit de kleingesneden uien, knoflook, prei en paprika (groenten goed wassen) in de olijfolie een minuut of vijf

Voeg de kruiden en de helft van de groentebouillon toe en stoof het geheel in ongeveer 10 minuten gaar.

Pureer het groentenmengsel met een staafmixer of keukenmachine en voeg de crème fraîche toe.

Pocheer de eieren 5 minuten in de overgebleven groentebouillon en schep ze voorzichtig uit de pan (met schuimspaan bijv.)

Serveren met gekookte aardappelen en witlofsalade (zie salades)

GEVULDE PAPRIKA MET GEITENKAAS EN ANSJOVIS

Ingrediënten:

150 gram verse geitenkaas
1 blikje ansjovisfilets
½ zakje verse koriander

4 kleine paprika's

wat verse sla-melange

Bereiding:

Geitenkaas boven kom verkruimelen

Ansjovis uit laten lekken en klein snijden

Koriander fijn knippen.

Ansjovis en koriander door geitenkaas mengen. Eventueel wat peper erbij.

Een ovenschaal licht invetten met wat olijfolie.

Paprika's voorzichtig opensnijden en vullen met geitenkaasmengsel, dichtvouwen en in de ovenschaal zetten.

Oven op 175 graden voorverwarmen en schaal in oven zetten.

Schotel ongeveer tien minuten in de oven.

Serveren op een bord waarop de sla-melange is verdeeld, met een dressing van olijfolie, appeldiksap, citroensap en gedroogde pizzakruiden.

Op de sla de paprika's leggen en serveren met warme ciabatta.

RATATOUILLE MET STOKBROOD

Ingrediënten:

1 rode paprika

1 gele paprika

olijfolie (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 preien

2 courgettes

1 aubergine

2 uitgeperste teentjes knoflook

2 uien

½ pond tomaten

tamari, peper en roomboter

1 pond aardappelen

Bereiding:

Kook de aardappelen in de schil een minuut of tien. Snijd deze dan daarna in blokjes en bak de aardappeltjes in de olijfolie.

Maak de preien, de courgettes, de aubergine en de uien schoon en snijd deze groenten allemaal klein.

Doe er de uitgeperste knoflook bij.

Fruit dit alles in de wok (of evt. in de braadpan).

Doe er dan de gesneden en van zaadlijsten ontdane paprika's en de tomaten bij.

Bak dit alles nog even mee.

Meng dan de groenten en de gebakken aardappeltjes bij elkaar en roer dit alles goed om.

Serveer met warm bruin stokbrood en tomatensalade (zie salades)

SPINAZIETAART MET GEBAKKEN AARDAPPELTJES

Ingrediënten:

1 pak diepvriesspinazie

4 eieren (scharrel of gras)

bakje feta

zakje verse blaadjes basilicum (2 flinke eetlepels kleingesneden)

handjevol pijnboompitten

2 teentjes knoflook

roomboterbladerdeeg

Nodig: springvorm of ovenschaal

Bereiding:

Bladerdeeg ontdooien

Ovenschaal met bladerdeeg bekleden, gaatjes inprikken met vork en de schaal in de voorverwarmde oven en bladerdeeg bekken tot het geheel licht verkleurd. Nu de schaal uit de oven. Oven warm laten.

Ondertussen: spinazie ontdooien en in kom doen, voeg daarbij de geklopte eieren, feta in stukjes gesneden toevoegen, basilicum erbij.

In droge koekenpan kleingesneden knoflook kort bakken, pijnboompitten toevoegen en licht roosteren.

Knoflook en pijnboompittenmengsel mengen met het spinaziemengsel. (goed door elkaar roeren).

Het gehele mengsel nu in de bladerdeegvorm doen en verspreiden.

Het geheel terug in de hete oven (200 graden) en nog een minuut of vijf bakken. Let op dat de bladerdeeg niet verbrand. Als het mengsel stijf is (prik met breinaald) is de schotel gaar.

Serveer voor ieder persoon een punt spinazietaart met gebakken aardappeltjes (neem daarvoor voorgekookte aardappeltjes zonder toevoegingen of kook eerst zelf de aardappelen en hak die in blokjes) en een gemengde salade (zie salades)

PREISTAMPOT MET GEBAKKEN ANANAS NA

Ingrediënten:

preistamppot met gebakken ananas

4-8 zongedroogde tomaten (bij Turkse of Marokkaanse winkels goed en niet duur)

1 kg. Aardappels (biologisch)

500 gram gesneden en schoongemaakte prei

½ zakje verse peterselie

1 beker crème-fraiche (125 ml.)

snufje nootmuskaat en peper

bijgerechten: gebakken ananas met honing/kruidensaus

Ingrediënten:

1 kleine ananas

1 theelepel roomboter (ongezouten)

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel gemalen piment

3 eetlepels vloeibare honing

>Bereiding:

Bereiding preistamppot: Gedroogde tomaten in stukjes snijden en aardappels schillen en ook in vierkante blokjes snijden.

Prei, aardappelblokjes en tomaten in olijfolie ca. 2 minuten roerbakken. Daarna 1 dl. water toevoegen en zachtjes mengsel laten smoren.

Aardappelmengsel met pureestamper fijnstampen. Peterselie en crème--fraiche erdoor roeren, zodat een smeuijge stamppot ontstaat.

Al roerend op laag vuur heet laten worden en op smaak brengen met nootmuskaat en peper (niet teveel van beide)

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de preistamppotschotel of serveer de ananas achteraf als toetje.

ZALM MET MISO EN LIMOEN

Ingrediënten:

750 gram zalmfilet
1 dl. Japanse sake (rijstwijn)
75 gram (rijst) miso
2 eetlepels heldere honing
1 teentje knoflook fijngeperst
2 limoenen, 1 uitgeperst en 1 in vieren gesneden
broccoli voor vier personen
zilvervliesrijst voor vier personen
extra: tropische vruchtensalade

Bereiding:

Snijdt de zalmfilet in ongeveer 12 stukken
Meng sake, miso, honing, knoflook en limoensap door elkaar.
Leg de schijfjes zalm dakpansgewijs in een platte schaal en begiet ze met de helft van de marinade
Dek de schotel af met folie en laat de vis zo lang mogelijk marineren (mag tot 24 uur)
Blancheer de broccoli tot beetgaar en kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing.

Laat de gemarineerde vis uitdruipen en bak deze kort (ca. 2 minuten) op een verhitte bakplaat of in een braadpan.

Serveer de zalm naast de rijst en de broccoli en giet de rest van de marinade over de zalm. Serveer er een tropische vruchtensalade bij met bijv. mango, mandarijnen en ananas.

MAKREELTARTAARTJES MET GESTOOMDE BROCCOLI

Bewerkt van AH recept.

Ingrediënten:

600 gram zeer verse makreelfilet met huid
2 eieren
3 eetlepels citroensap
beetje zeezout en peper
1 eetlepel pastis
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 sjalotje fijngesneden
1 komkommer
2 eetlepels heel fijn gesneden zilveruitjes
1 eetlepel fijngesneden peterselie
1 bosje rucola
aardappelen voor vier personen
broccoli voor vier personen
extra: groene salade naar eigen smaak
extra nodig: vier ringen van 3 cm. hoog en circa 7 cm. doorsnee.

Bereiding:

Leg de makreelfilets met de huid naar beneden naast elkaar in een schaal. Bestrooi de filets met wat zeezout en zet ze 1,5 uur in de koelkast afgedekt met plastic folie. Kook de eieren hard en spoel ze met koud water. Roer een dressing van citroensap, de pastis, olijfolie (vier lepels) en het sjalotje. Spoel de makreelfilets goed schoon met koud water. Dep ze droog en leg ze terug in de schaal en schenk de dressing voer de filets. Dek de schaal weer af met plastic folie en laat nog minimaal drie uren marineren in de koelkast.

Was apart de komkommer en schaaft met een kaasschaaf lange linten. Neem de filets uit de schaal, dep ze droog. Leg de komkommerlinten in de marinade en breng op smaak met wat peper en eventueel een beetje zeezout. Halveer de eieren en wrijf de dooiers door een zeef (eiwit niet gebruiken). Snij de makreelfilets van de huid en snij de vis in hele kleine stukjes. Roer de zilveruitjes en peterselie erdoor. Verdeel komkommerlinten en rucola over de borden en zet de ringen erop. Vul de ringen gelijkmatig met het

vismengsel, druk het iets aan en neem de ringen weg. en klaar is de tartaar. Eventueel garneren met een stukje tomaat en/of peterselie en het dooierkruim.
Ondertussen aardappelen en broccoli beetgaar koken en stomen en samen met het tartaartje en een groene salade serveren. Zie salades.

PAKSOIPAKKETJES

Ingrediënten:

2 struiken paksoi
2 sjalotjes gesnipperd
2 teentjes knoflook gesnipperd
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
3 cm. gemberwortel geschild en geraspt
200 gram basmatirijst (mag ook zilvervliesrijst zijn, is voedzamer in principe)
6 dl. kruidenbouillon van 1 tablet of zelf getrokken
75 gram gedroogde abrikozen in stukjes gesneden
40 gram amandelschaafsel
4 eetlepels peterselie fijngesneden
2 theelepels citroenrasp
1/2 rode paprika gesnipperd

Bereiding:

Fruit de sjalotjes glazig in de olijfolie. Voeg knoflook en gember toe en bak deze een minuutje mee. Voeg nu de rijst toe en roerbak het geheel een minuut of vijf zachtjes glazig. Voeg nu de bouillon en abrikozen toe en breng aan de kook. Roer de rijst goed om en wacht tot vocht en rijst op hetzelfde niveau zijn gekomen en er putjes in de rijst staan, sluit de pan af en kook gaar op heel laag vuur. (vlamverdeler eronder?) Rooster de amandelen in koekenpan al omschuddend goudbruin en haal ze direct uit de pan. Schep de gare rijst om met de peterselie, citroenschil, paprika en amandelen en hou de rijst warm. Blancheer ondertussen de grote paksoibladeren, neem vooral de grote niet beschadigde bladeren, in ruim kokend water. elke dompeling neemt ongeveer 1 1/2 minuut in beslag. Dep ze droog.
Verdeel het rijstmengsel over de bladeren en steek die vast met een cocktailprikker. Serveer de pakketjes, 2 a 3 per persoon is meestal voldoende, met als bijgerecht een tropische vruchtensalade van o.a. mango, ananas, kiwi enz. naar eigen smaak.

GEVULDE PAPRIKA MET GEITENKAAS

Bewerkt van AH recept.

Ingrediënten (voor twee personen):

300 gram aardappels (liefst biologisch)
2 rode paprika's
3 bosuitjes
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
8 zwarte olijven zonder pit
100 gram zachte geitenkaas
bakje tomatentapenade (makkelijk ook zelf te maken van gedroogde tomaten, verse tomaten, olijfolie, wat olijven en bijv. Italiaanse kruiden
extra: ovenschaal
verse pasta of zilvervliesrijst en salade naar eigen keuze

Bereiding:

Aardappels schillen en beetgaar koken. daarna in kleine blokjes snijden.

Paprika's in lengte halveren en zaadlijsten verwijderen

Bosuitjes fijnsnijden, olijven klein snijden. En kort roerbakken in de olijfolie, doe ook even de gare aardappelstukjes erbij.

Meng dit mengsel met de geitenkaas en de tapenade (hou twee eetlepels achter)

Vul nu de paprika's met het mengsel van geitenkaas en tapenade.

Leg de paprika's in de ovenschaal naast elkaar en giet de rest van de tapenade vermengd met 1,5 dl. water rondom de paprika's. Mag ook een tomatensaus zijn vermengd met bijv. wat crème--fraiche

Zet de schaal een twintig tot dertig minuten in een voorverwarmde oven van 225 graden C.

Serveer met beetgaar gekookte verse pasta of zilvervliesrijst en een salade naar keuze. Zie salades.

CITROENKIP

Bewerkt van AH recept. Kip mag een enkele keer wel in het Houtsmullerdieet. hier een makkelijk recept

Ingrediënten:

1 scharrelkip of biologische kip of een kip van bij de boer waarvan je weet dat de kip gewoon lekker heeft kunnen rondlopen enz.

2 dl. droge witte wijn

500 gram prei

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

paar takjes basilicum

tamari of shoyu

2 rode uien

zilvervliesrijst voor vier personen

extra: veldslasalade

extra ovenvaste braadpan of ovenschaal kan ook

Bereiding:

Verdeel de kip in vier gelijke stukken en braad ze aan in de olijfolie op matig vuur. Citroen schoonboenen en schil eraf raspen. Citroenrasp, de wijn, 2 dl. water en wat tamari of shoyu naar smaak (niet teveel anders overheerst de tamarismaak) en wat peper aan het bakvet toevoegen en er goed doorheen roeren. Nu de ovenvaste bakpan of ovenschaal waar je alles in overgiet in een voorverwarmde oven van 200 graden C. de kip gaar laten worden. Dit neemt ongeveer 40 minuten in beslag en bedruip de kip na omdraaien een paar keer met het vocht.

Ondertussen de prei schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Ook de uien fijnsnijden en bak beide op matig vuur in de olijfolie gaar. regelmatig even omscheppen en gaar smoren in ongeveer 20 minuten.

Zilvervliesrijst koken volgens gebruiksaanwijzing met eventueel een paar draadjes saffraan erdoor.

Pureer wat fijngeknipte basilicum met vier eetlepels olijfolie.

Serveer de kip met daarnaast de basilicumolie en de gesmoorde uien en prei en zilvervliesrijst. Als extra serveren met veldsla salade. Zie salades.

STAMPOT VAN RODE KOOL MET APPELTJES EN KRUIDEN

Aangepast naar een recept van Alma Huisken

Ingrediënten:

1 rode kool

Twee goudrenetten, in kleine stukjes gesnipperd

1 eetlepel ongezwavelde rozijnen

1 wijnglas appelazijn

1 wijnglas water

3 kruidnagels

1 laurierblad

1 sjalotje
snufje peper
1/2 theelepel gemberpoeder of 2 cm. verse gemberwortel heel klein gesneden
1 theelepel Worcestersaus
1 eetlepel gelei van cranberrybessen of theelepel cranberrysap
Extra: eventueel klein klontje roomboter zonder zout om het smeugig te maken, maar is niet echt nodig.
Extra: kook van goudrenetten eigen gemaakte appelmoes met beetje honing.

Bereiding:

Verwijder buitenste bladen van kool, haal witte stronkje eruit en snipper de kool in reepjes. Bestee de sjalot met de kruidnagelen. Breng het water (1 wijnglas) aan de kook met alle overige ingrediënten en kruiden, behalve de azijn, cranberry's en boter. Voeg daarna de kool toe en schep deze meermalen goed om en kook gaar in ongeveer 20 minuten op zacht vuur. Voeg dan azijn en cranberry's toe en laat nog even doorgaren (ca. vijf minuten) Laat vlak voor het serveren eventueel nog een klontje boter meesmelten. Serveer met eigengemaakte appelmoes.

SNELLE VEGETARISCHE TACOOS

Aangepast naar een recept van Alma Huiskens

Ingrediënten:

1 grote pot nierboontjes
1 grote rode paprika
1 potje maïs
tamari of shoyu
rode tabasco
1 struik andijvie
sap van acht sinaasappels
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
2 rijpe avocado's
1 bekertje zure room
plakjes zachte geitenkaas
Extra: eventueel tortillachips

Bereiding:

Verwarm de nierbonen in een hapjespan. Roer de maïs erdoor en doe er wat tamari of shoyu en wat tabasco doorheen. Maak het niet te scherp. Snijdt de paprika in zeer dunne ringen en beleg daarmee de bonenschotel. Bedek dit met de plakjes geitenkaas en laat met deksel op de pan alles goed doorwarmen en de kaas smelten.

Snipper de andijvie na goed wassen in flinterdunne reepjes en bekleed daarmee de borden. Klop een dressing van 4 eetlepels sinaasappelsap en wat olijfolie en giet het over de andijvie. Schep nu het mengsel op de andijvie en beleg het geheel met dotjes zure room en schijfjes avocado. Is lekker met tacochips. Serveer er daarnaast of als toetje een tropische vruchtensalade van o.a. mango, kiwi en ananas

GEROOSTERDE ZEEDUIVEL, EEN FEESTMAALTIJD

Ingrediënten:

4 schoongemaakte zeeduvelfilets
2 teentjes knoflook
1 sjalotje gesneden
3 eetlepels fijngesneden peterselie
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel kummel
beetje zeezout en peper
2-4 takjes tijm
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

4 dunne pakjes citroen
1 theelepel saffraandraadjes
1 eetlepel witte wijn
1 teentje knoflook fijngeperst
1 eetlepel crème-fraiche
4-6 eetlepels olijfonaise (kan ook zonder saffraanmayonaise als u dit te vet vindt.)
venkel en broccoli voor vier personen en zilvervliesrijst
extra: tomatensalade naar eigen smaak.
Extra: vijzel of keukenmachine

Bereiding:

Voorbereiding kan een dag van te voren: maal in de vijzel de knoflook, sjalot, peterselie, kummel, paprikapoeder en 2 eetlepels olijfolie tot een grove massa. Doe er wat zeezout en peper bij voor de smaak. Verdeel bij bereiden deze pasta over de platte zijden van twee zeewolffilets. Leg per filet 2 takjes tijm op het mengsel en leg de ander twee filets erop. Bind deze vast met een stukje keukentouw en verdeel de plakjes citroen tussen touw en filets. Verpak nu alles in plastic folie en laat de vis zo ongeveer twee uur marineren in de koelkast.

Saffraanmayonaise: Laat voor de saffraanmayonaise de saffraandraadjes 2-3 minuten warmen in warme witte wijn, niet koken. Laat het mengsel afkoelen en vermeng het met de ingeperste knoflook en crème-fraiche door de olijfonaise.

Verwarm de oven op 210 graden C. Leg de vis in een ruime ovenschaal en leg de tomaten eromheen. Besprenkel een en ander met olijfolie en gaar de vis in 20 minuten gaar. Laat daarna de vis een minuut of vijf rusten.

Bij serveren de vis in vieren delen en serveren met gesmoorde venkel en beetgaar gekookte broccoli en zilvervliesrijst. Voor mij een feestmaaltijd, ook zonder de saffraanmayonaise die in principe te vet is voor mensen met kanker. Voor wie wil neem er een eenvoudige tomatensalade bij. Zie salades.

PORTOBELLO CHAMPIGNONS MET GEITENKAAS

Dit recept is voor twee personen, maar natuurlijk gemakkelijk uit te breiden voor meerdere personen

Ingrediënten:

2 grote portobello's
2 plakken zachte geitenkaas
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
veldsla
1 gekookte bietenknol
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding:

Portobello's schoonvegen en hard steeltje aan binnenkant wegsnijden. Daarna met bolle kant naar boven in een licht ingevette ovenschaal leggen en bestrijken met een beetje olijfolie. In voorverwarmde ovengrill (hoogste stand) ca. 10 cm. onder de grill ca. 4 minuten grillen. Daarna de portobello's keren, op elke champignon een plak geitenkaas en wat olijfolie eroverheen sprenkelen. Daarna nog 5 minuten roosteren. Rooster apart in droge koekenpan de pijnboompitten goudbruin.

Serveer de portobello's op een bed van veldsla vermengd met een beetje fijngeraspte gekookte biet.

Serveer er warme plakken meergranenbrood bij. Gewoon alles opeten, dus ook de veldsla met de bieten.

Eventueel van de overgebleven biet een aparte salade maken met een gesnipperd uitje erdoor.

PREISTAMPOT

Ingrediënten:

4-8 zongedroogde tomaten (bij Turkse of Marokkaanse winkels goed en niet duur)
1 kg. Aardappels (biologisch)
500 gram gesneden en schoongemaakte prei
½ zakje verse peterselie

1 beker crème-fraîche (125 ml.)
snufje nootmuskaat en peper

Bijgerechten: gebakken ananas met honing/kruidensaus
ingrediënten:

1 kleine ananas
1 theelepel roomboter (ongezouten)
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen piment
3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding preistamppot:

Gedroogde tomaten in stukjes snijden en aardappels schillen en ook in vierkante blokjes snijden.

Prei, aardappelblokjes en tomaten in olijfolie ca. 2 minuten roerbakken. Daarna 1 dl. water toevoegen en zachtjes mengsel laten smoren.

Aardappelmengsel met pureestamper fijnstampen. Peterselie en crème--fraîche erdoor roeren, zodat een smeuvige stampot ontstaat.

Al roerend op laag vuur heet laten worden en op smaak brengen met nootmuskaat en peper (niet teveel van beide)

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de preistamppotschotel of serveer de ananas achteraf als toetje.

TARLY (VOORGEKOOKTE TARWE) MET ROERGEBAKKEN GROENTEN EN NOTEN

Ingrediënten:

500 gram voorgekookte tarwe (Tarly)
50 gram ongezouten pistachenoten
50 gram ongezouten cashewnoten
250 gram peultjes
2 paprika (groen en rood)
2 courgettes
5-7 bosuitjes
zakje verse basilicum (100 gram)
olijfolie
tamari of shoyu

Bereiding:

Kook de tarwe gaar volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.

Pel de pistachenoten en hak de cashewnoten grof

Was de paprika's en snijdt ze door midden. Verwijder de stelen, de vliezen en de pitjes en snijdt het vruchtvlees in reepjes.

Snijdt de courgette in blokjes en snijdt de bosuitjes in ringen. Scheur de basilicum in kleine stukjes.

Verwarm de olijfolie in een wadjan en roerbak alle groenten ongeveer een minuut of vijf tot acht.

Schep de noten en de tamari of shoyu door het groentenmengsel.

Doe nu het groentenmengsel op de gare tarwe en strooi de basilicum eroverheen.

Serveren met eenvoudige tomatensalade. Zie salades

ZOETZURE ZUURKOOL

Ingrediënten:

750 gram zuurkool naturel
1 kg. Bloemige aardappels (biologisch)
150 gram geitenkaas
100 gram hazelnoten (met vlies)
2 uien
2 appels (zoetzuur)
1 beker zure room (125 cl.)
1 klontje roomboter (ongezouten)
olijfolie
scheutje magere melk

bijgerechten: gebakken ananas met honing/kruidensaus

Ingrediënten:

1 kleine ananas
1 theelepel roomboter (ongezouten)
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen piment
3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding:

Kook de aardappelen met weinig water gaar in 20 minuten.
Laat de zuurkool uitlekken en snijdt daarna nog wat kleiner
Bak de gesnipperde uien op laag vuur in de olijfolie glazig.
Leg daarna de zuurkool op de uien en strooi de gehalveerde hazelnoten erop en dek de pan af.
Voeg na een minuut of vijf de geschildte en in stukjes gesneden appels toe aan de zuurkool en dek opnieuw de pan af.

Pureer de gekookte aardappels met een klontje boter en een scheutje melk en roer dan het zuurkoolmengsel en de stukjes geitenkaas erdoor en klop de zure room door de schotel voor extra smeugheid.

Serveer met warme gebakken ananas.

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.
In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.
In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.
Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de zuurkoolschotel of serveer de ananas achteraf als toetje

RODE BONENSCHOTEL

Ingrediënten:

250 gram gedroogde rode nierbonen
2 rode uien fijngesneden
1 pot/blik gezeefde tomaten (7 dl.)
2 eetl. olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
3 teentjes knoflook fijngeperst
1 volle eetlepel tomatenpuree (zonder kleuren geurstoffen)
1 laurierblad
4 eetl. rode wijn
tamari of shoyu.
snufje vers gemalen zwarte peper
8 blaadjes verse salie (of 1 theel. gedroogde salie)
extra. warme meergranenbroodjes uit de oven
Extra gemengde groene salade: Zie salades.

Bereiding:

Bonen wassen en ca. 12 uur weken in 3x zoveel water. Daarna 45 minuten koken in weekwater (behoud van vitaminen en mineralen die in weekwater zitten). Uien en knoflook zachtjes bakken in de olijfolie. Tomaten, tomatenpuree, wijn, laurier, bonen, salie en een scheutje tamari of shoyu en snufje versgemalen zwarte peper toevoegen en alles in ca. 30 minuten op laag vuur gaar laten sudderen. Serveren met warme meergranenbroodjes en gemengde groene salade. Zie salades.

ZALMFOREL IN WITTEWIJNSAUS

Een wat ingewikkeld en redelijk 'vet' recept, maar wel erg lekker naar een recept van Alma Huisken uit haar boek ETEN. Misschien niet helmaal geschikt voor patiënten met borstkanker wegens het vette.

Ingrediënten:

voor de visfondant:

1 kg. verse visgraten en viskoppen

100 gram bleekselderij

250 gram prei

100 gram uien

2 takjes peterselie

1 takje verse tijm

2 verse laurierblaadjes of 1 gedroogd blad

4 gekneusde peperkorrels

2,5 liter water

Voor het verdere recept

8 zalmforelfilets

beetje roomboter zonder zout

2 dl. gewürztraminer (droge witte wijn)

1 dl. eenvoudige Elzaswijn

3,5 dl visfond (zelfgemaakte dus of uit een potje kan ook)

3 dl. room

Klontje roomboter zonder zout

zeezout en verse peper

extra: twee beetgaar gekookte groentes naar keuze en gekookte krieltjes en salade naar keuze

Bereiding:

De visfond:

Spoel het visafval goed schoon, leg het in een pan met ruim water en breng het aan de kook. Hak alle groenten en kruiden fijn en voeg die toe aan de bouillon. Schuim regelmatig het oppervlak af. Trek de bouillon in ca. 20 minuten, zeef daarna de vloeistof door een puntzeef met dunne theedoek. Kook nu de bouillon in tot ongeveer 1 liter vocht. Laat de visfond helemaal afkoelen. U kunt een groot gedeelte bevriezen en bewaren voor later.

Het gerecht:

Doe de wijn en gewürztraminer samen met de visfond in een pan. Breng het geheel aan de kook en kook het in tot een licht stroperige massa. Voeg de room toe en kook in tot een lichtgebonden saus. Klop wat botervlokjes door de saus en breng de saus op smaak met wat zeezout en wat peper. Leg nu de zalmforelfilets op met boter ingesmeerde vuurvaste borden en giet de saus hierover. Zet de vis nu onder een hete grill (oven) en gratineer de vis ca. 3 minuten.

Serveer met gekookte krielaardappeltjes en twee beetgaar gekookte groenten zoals bijv. broccoli en worteltjes. Apart erbij een salade naar keuze. Zie salades.

GROENTENSCHOTEL MET COUSCOUS.

Aangepast naar een recept van Alma Huisken uit haar boek ETEN. veel ingrediënten, maar dan ook voor twee dagen tegelijk als u wilt.

Ingrediënten:

3 wortels
2 aardappels (liefst biologisch)
2 teentjes knoflook fijngeperst
3 raapjes
1 kleine pompoen
2 kleingesneden uien
3 courgettes
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
tamari of shoyu en peper
1 theelepel gemalen kaneel
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel korianderpoeder
1/2 theelepel pittige paprikapoeder
1/2 envelop saffraandraadjes
1 liter bouillon, liefst zelfgetrokken van groenten of kip, maar tablet kan natuurlijk ook
200 gram gepelde tomaten uit blik
rasp van biologische sinaasappel
100 gram blanke rozijnen
200 gram kikkererwten (uit blik, of zelf geweekt/gekookt)
1 theelepel harissa
3 eetlepels fijngehakte verse koriander
700 gram couscous
40 gram roomboter zonder zout
3 eetlepels pijnboompitten
Extra: salade van tropische vruchten zoals kiwi, ananas, mango enz.

Bereiding:

Maak alle groenten schoon en snijdt deze klein. Fruit de uien en knoflook zacht op matig vuur in de olijfolie (een eetlepel of drie is genoeg). Voeg snel kaneel, komijn, korianderpoeder en saffraan toe en laat zachtjes een minuut of vijf doorbakken. Roer regelmatig om. Voeg daarna de groenten toe, maar hou de kikkererwten en tomaten nog even apart en bak nog een minuut of vijf. Verwarm de bouillon en voeg die toe aan het groentemengsel. Zeef de tomaten uit het sap (bewaar dat sap) snijdt ze klein en doe ze bij het groentemengsel. Zo ook de sinaasappelrasp, rozijnen, harissa en kikkererwten. Alles goed omscheppen en goed door laten warmen. Desnoods wat sinaasappelsap of tomatensap erbij als het te droog lijkt. Alles nu een half uurtje laten pruttelen op laag vuur. Bij serveren van deze geurige en zeer smakelijke groenteschotel nog wat geknipt korianderblad erover heen. Maak de couscous zoals beschreven en serveer deze apart erbij met geroosterde pijnboompitten. En van wat over is morgen als lunchgerecht eten, met bijv. i.p.v. couscous Turks of Indiaas brood erbij.
Als toetje een tropische vruchtensalade van o.a. kiwi, ananas, mango met een dressing van kwark of biogarde.

TAGLIATELLI MET WATERKERSSAUS EN GEBAKKEN PADDESTOELEN

Ingrediënten:

2 uien
1 bakje oesterzwammen
1 bakje Shii-take
1 bakje champignons
Tagliatelle (groene) voor 4 personen
Olijfolie (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
2 zakjes waterkers
200 ml. Zure room
150 gram jonge geraspte kaas
peper
tamari of shoyu
extra nodig: keukenpapier en staafmixer
extra fruitsalade naar eigen smaak

Bereiding:

Gesnipperde uien 2 minuten zachtjes fruiten

Van waterkers 2 toefjes achterhouden, de rest toevoegen bij de uien en al omscheppend laten slinken
Zure room toevoegen en geheel met staafmixer pureren tot gladde saus. Geraspte kaas toevoegen en al roerend op laag vuur laten smelten. Op smaak brengen met tamari of shoyu en beetje peper

Ondertussen tagliatelle in ruim water gaar koken

In koekenpan olijfolie verhitten en klein gesneden paddenstoelen in ca. 3 minuten bruin bakken en vocht laten verdampen.

Op smaak brengen met tamari of shoyu en wat peper

Pasta afgieten en over borden verdelen.

Waterkerssaus erover verdelen en paddestoelen hierover heen scheppen. Garneer met toefjes waterkers.

Serveren met fruitsalade naar eigen smaak. Of zie salades

KIKKERERWTENSTOOFSCHOTEL MET FETA

Recept aangepast aan recept uit Allerhande

Ingrediënten:

1 courgette

tamari of shoyu, naar smaak.

olijfolie, extra vierge. (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 uien, fijngehakt.

2 tenen knoflook, uitgeperst.

400 gr. tomaten uit blik, (met vocht).

1 blik kikkererwten (of geweekt en gekookt)

1 theelepel milde paprikapoeder

1 eetlepel gemalen komijn (djinten)

1 eetlepel gemalen koriander.

200 gram feta

zwarte peper, vers gemalen.

Rijst of couscous naar keuze

Extra: meergranen stokbrood en gemengde salade met veel olijven. Zie salades

Bereiding:

Courgette en uien schoonmaken en klein snijden en in olijfolie ca. 5 minuten al omscheppend bakken op matig vuur. Voeg nu knoflook en andere kruiden toe en bak deze een minuutje mee. Tomaten met sap erbij schenken en aan de kook brengen. Nu met deksel op de pan zachtjes laten stoven, ca. 20 minuten. daarna van kikkererwten vocht afgieten en kikkererwten toevoegen aan schotel. Ca. tien minuten laten stoven.

Bij serveren feta over de groenteschotel strooien. Serveer met bijv. couscous of rijst en apart erbij meergranen stokbrood ingesmeerd met olijfolie vermengd met geperste knoflook en apart erbij gemengde salade met veel olijven. Zie salades

GROENTENCURRY MET EI EN GEBAKKEN UI

Ingrediënten voor twee personen:

2 uien, in grove ringen gesneden

1 groene paprika

olijfolie extra vierge. (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 zakje Balti (currypasta)

4 eieren

4 takjes koriander

1 vleestomaat, ontveld en in stukjes gesneden

Extra: naanbrood en tomatensalade. Zie salades.

Bereiding:

Maak de paprika schoon, zaadlijsten verwijderen en snijdt deze in stukken.

Fruit de paprikablokjes ca. 3 minuten op matig vuur in de olijfolie. voeg snel currypasta toe. daarna tomaatblokjes met wat water (ca. 1 1/2 dl.) toevoegen en curry ca. tien minuten laten stoven.

Kook de eieren hard, laat ze schrikken en pel ze en snijdt ze door de helft. Ondertussen uien op zacht vuur in de olijfolie zachtjes glazig bakken. Bij serveren helft van uienringen in diep bord, curry eroverheen en daarop de eierenhelften. De rest van de uienringen er los bij op het bord. Snipper wat vers korianderblad eroverheen en serveer met naanbrood en tomatensalade. Zie salades.

GESTOOFDE VIS MET PAPRIKA EN TAUGÈ

Ingrediënten:

Neem 500 tot 750 gram visfilet van bijv. poon, kabeljauw, schelvis, wijting, koolvis. Schoon laten maken bij de visboer.

1 ui,

bosje bieslook, verse tijm, verse basilicum, verse dille, verse peterselie

1 citroen,

50 gram ongezouten roomboter in schijfjes

2 paprika's (In reepjes gesneden)

bakje taugé (100 gram)

Vorgekookte aardappelschijfjes (zonder toevoegingen) 1 -2 zakjes (afhankelijk van grote eters of niet)

Bijgerecht groenten: worteltjes

Bereiding:

Leg de visfilets in een vuurvaste schaal met water, waarin de fijngesneden ui, kruiden en citroen. De vis niet onder water, maar zeg maar voor twee derde in het water met de kruiden. Bewaar wat peterselie voor garnering.

Plaats de schaal in een voorverwarmde oven van 200 graden C.

Keer de vis om de vijf minuten om.

Voeg na 15 minuten de in reepjes gesneden paprika's en fijngesneden taugé toe (bovenop de vis), leg daarbij de schijfjes roomboter en laat nog 5 tot 8 minuten doorgaren.

Bak ondertussen volgens gebruiksaanwijzing de aardappelschijfjes/partjes.

Kook ondertussen de worteltjes beetgaar in niet al teveel water.

Vis en worteltjes serveren gegarneerd met takje peterselie en voor de kinderen mayonaise op olijfbasis erbij.

VEGETARISCHE HACHEE

Ingrediënten:

1-1,5 kg. aardappelen (biologisch)

2 paprika's in kleine stukjes gesneden

scheutje magere melk (ca. 1,5 dl.)

nootmuskaat

olijfolie extra vierge. (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 middelgrote uien in kleine ringen gesneden

500 gram sperziebonen

1 bakje Quorn voor hachee

75 gram geraspte jonge kaas

Extra: eigengemaakte appelmoes van goudrenetten vooraf maken en koud serveren

Bereiding:

Kook sperziebonen in ruim water beetgaar. Fruit de uienringen op matig vuur zachtjes in de olijfolie. Als deze glazig zijn voeg je de kleingesneden paprika toe tot deze zacht worden en voeg dan de Quornhachee toe. Laat deze ook door en door warm worden en vermeng dan alles met de gekookte sperziebonen.

Kook de aardappelen in weinig water gaar.

Pureer de aardappelen met een stamper en vermeng met melk en nootmuskaat. Maak er een luchtige puree van. Stamp een derde van de geraspte kaas mee.

Doe nu in een ovenschaal eerst het paprika groentengemengsel en bedek deze met de aardappelpuree.

Bedek de schotel daarna met een dun laagje geraspte kaas. Laat de kaas smelten en de hacheeschotel door en door heet worden in een voorverwarmde oven van 200 graden C.

Serveer met afgekoelde eigengemaakte appelmoes met eventueel honing i.p.v. suiker.

WINTERGROENTEN MET RIJST

Ingrediënten:

450 gram spruiten

2 winterwortels

2 1/2 cm verse gember

2 teentjes knoflook fijngeperst

3 bosuitjes

150 gram ongezouten cashewnoten

1 dl. Oosterse chilisaus

tamari of shoyu

Zilvervliesrijst voor vier personen

olijfolie extra vierge. (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

extra: veldsla salade. Zie salades.

Bereiding:

Alle groenten goed schoonmaken, wassen en in kleine stukjes/schijfjes snijden. Ook de spruitjes. Daarna alle groenten in de olijfolie op matig vuur fruiten en in ca. 25 minuten beetgaar laten worden. Ondertussen zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing koken, eventueel in eigen gemaakte groentebouillon.

Apart cashewnoten grof stukhakken. Bosuitjes kleinsnijden en in een kom de chilisaus en twee eetlepels tamari of shoyu en bosui door elkaar mengen.

Cashewnoten door de gare rijst scheppen en de chilisaus door de groenten mengen. Apart van elkaar, maar op een bord serveren met een veldsla salade erbij. Zie salades.

MEXICAANSE PAPRIKA'S MET KIDNEYBONEN EN TORILLADEKSEL

Ingrediënten:

4 rode paprika's

1 gesnipperde ui

2 teentjes knoflook

Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Tamari of shoyu en versgemalen peper

2 blikken kidneybonen

paar takjes verse koriander

1 theelepel gemalen komijn

enkele druppels tabasco

40 gram tortillachips naturel

125 ml. crème-fraîche of zure room

100 gram geraspte jonge kaas

Extra: salade van rijpe avocado met citroenen sinaasappeldressing.

Bereiding:

Paprika's wassen, zaadlijsten eruit en halveren. Daarna paprika's in ruim water beetgaar koken. (ca. 5 minuten). Gesnipperde ui en fijngeperste knoflook zachtjes fruiten in olijfolie (twee eetlepels). Na een paar minuten uitgelekte kidneybonen en komijn toevoegen en al omscheppend meebakken. Ca. 1 minuut. Nu helft van koriander erdoor mengen en op smaak brengen met tamari of shoyu en tabasco.

Paprikahelften vullen met bonenmengsel en naast elkaar in ovenschaal zetten. Paprika's afdekken met tortillachips en crème fraîche, licht losgeroerd, over tortillachips gedaan. Kaas erover strooien en ca. 15 minuten bakken in voorverwarmde oven van 200 graden C.
Bij serveren de rest van de koriander erover strooien en eet er een avocadosalade bij met citroensap en sinaasappeldressing aangemaakt.

ZALMMOOT MET MISO EN LIMOEN EN ZILVERVLIESRIJST/WILDE RIJST

Aangepast naar een recept van Alma Huisken uit haar boek ETEN

Ingrediënten:

750 gram zalmfilet (bij de visboer het verst)
1 teentje knoflook klein gesneden
twee limoenen, 1 uitgeperst en 1 in vieren gedeeld
Scheutje olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 dl. Sake (Japanse rijstwijn)
75 gram miso
2 eetlepels heldere honing
750-1000 gram worteltjes (vers of gewassen en geraspt)
Rijst naar behoefte (zilvervliesrijst of wilde rijst)

Bereiding:

Snijdt de zalm in 12 schuine plakken met heel scherp mes. Meng sake, miso, honing, knoflook en limoensap door elkaar. Leg de visplakjes in een platte ovenschaal en begiet het met de helft van het mengsel/marinade. Dek de schaal af met plastic folie en laat de vis liefst een nacht marineren (minimaal twee uur). Verwarm de oven op 230 graden C. en leg de plakjes uitgedropte vis naast elkaar op een bakplaat en bak ze 2-3 minuten.

Ondertussen rijst koken.

Daarnaast worteltjes beetklaar koken in weinig water.

Serveer de rest van de marinade over de gebakken zalm en leg de partjes limoen er als garnering bij. Worteltjes en rijst ook apart erbij serveren. Eventueel een aanvullende salade. Zie salades .

ROERGEBAKKEN CHINESE KOOL MET PITTIGE TOFU

Ingrediënten:

1 Chinese kool (ca. 600 gram)
2 rode uien
1 rode peper
Bakje roerbaktofu pittig gekruid
1/2 blikje kokosmelk
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
zilvervliesrijst voor vier personen
tamari of shoyu

Bereiding:

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Kool schoonmaken, wassen en in grove repen snijden. Peper wassen, zaadjes verwijderen en in flinterdunne ringetjes snijden. Bak nu de tofu in een wok roerbakkend in de olijfolie rondom bruin. Haal de tofu daarna met schuimspaan uit de wok en houdt deze warm. In dezelfde wok gesnipperde ui en peperringetjes kort bakken. Kool erbij scheppen en al omscheppend een minuut of drie bakken. Kokosmelk toevoegen en een minuut of drie laten stoven op matig vuur. Tofu erdoor scheppen en eventueel op smaak brengen met wat tamari of shoyu, maar is niet echt nodig meestal.
Serveer met de zilvervliesrijst en eventueel een stukje kroepoek naturel een gemengde groene salade. Zie salades .

SPRUITJESSTAMPPOT MET GEITENKAAS EN RODE KOOLSALADE

Recept van Willemien

Ingrediënten:

1 kg. aardappelen in stukjes.
1 kg. verse spruiten
1 doosje kerstomaatjes
1 1/2 dl. (soja?)magere melk
300 gr. harde geitenkaas in stukjes
tamari of shoyu
peper
nootmuskaat
Rode koolsalade zie onder bereiding spruitjesstamppotschotel

Bereiding:

Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.
Kook de spruitjes in ca. 10 min. gaar.
Was de kerstomaatjes en halveer ze.
Houd 10 halve kerstomaatjes achter voor de garnering.
Giet de aardappelen af en pureer ze met de melk. (sojamelk is beter, maar vind niet iedereen lekker)
Giet de spruitjes af.
Roer ze met de tomaatjes en de kaas door de puree.
Breng op smaak met tamari of shoyu, peper en nootmuskaat.
Warm de stamppot ca. 2 min. goed door.
Doe de stamppot over in een schaal
en garneer met de achtergebleven tomaatjes.
Serveer direct met een rode koolsalade.

Bereiding: Rode koolsalade:

30 a 35 gr. Jonge kaas (kunt u ook weglaten)
1 kleine rode kool
Neem de buitenste bladeren weg.
Snijd de kool in vieren en verwijder alle delen van de stronk.
Snijd of schaaf de kool in uiterst smalle reepjes.
Hoe fijner de kool gesneden is des te smakelijker.
Snipper 2 bosuitjes en rasp 1 flinke zachtzure appel grof.
Scheep de rode kool, bosuitjes en appel luchtig door elkaar.
Maak de salade aan met een eenvoudige dressing.
(1 deel citroensap, wat peper, 5 delen olijfolie, handjevol Italiaanse gedroogde kruiden)
1 theelepel honing)
Voeg er eventueel kleine in reepjes gesneden kaas aan toe.

CURRYSCHOTEL

Aangepast aan recept uit AD van Alma Huiskens

Ingrediënten voor 2 personen:

olijfolie (extra vierge zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 rode ui gesnipperd
4 knoflooktenen fijngeperst
6 rode pepers, fijngehakt
2 volle eetlepels gesneden verse gember
2-3 eetlepels currypasta zie hieronder
75 gram bruine of groene linzen
200 ml. kokosmelk
200 ml. tomaten uit blik

2 eetlepels citroensap
3 eieren tamari of shoyu
rijst voor vier personen
extra: salade van tropisch fruit zoals kiwi's, mango's, ananas enz.
Currypasta:
40 gram gedroogde hete rode pepers
1 1/2 theelepel zwarte peperkorrels
2 theelepels kruidnagels
1 pijpkaneeel
1 1/2 theelepel komijnzaad
2 1/2 cm verse gember kleingesneden
4 eetlepels knoflook grof
1 eetlepel pitloze tamarindapasta
1 sjalotje
2 eetlepels kokosazijn of ciderazijn

Bereiding currypasta:

Week pepers 24 uur in heet water. Druk water er goed uit. Rooster peperkorrels, kruidnagels, pijpkaneeel en komijnzaad kort in droge koekenpan. Vijzel en blend met gember, knoflook, tamarindapasta, sjalotje en azijn tot gladde pasta.

Bereiding currysotel:

Fruit de gesnipperde ui, knoflook, pepers en gember en de currypasta een minuut of vijf in de olijfolie op zacht vuur. Roer de linzen erdoor en voeg zoveel water toe dat deze net onder staan en breng alles aan de kook. Laar dit een minuut of 20 sudderen met deksel op de pan.. Voeg nu kokosmelk, tomaten, citroensap en een klein scheutje tamari of shoyu toe en gaar nog verder zonder deksel. Ca. 15 minuten. Kook intussen de eieren halfhard, pel ze, halveer ze en voeg ze toe aan de sotel.

Serveer alles met zilvervriesrijst en een salade van tropisch fruit zoals kiwi, mango, ananas enz.

COCKTAIL VAN WORTEL TJES MET GRAPEFRUIT EN KWARK

Aangepast aan een recept uit kookboek 'elke dag lekker'

Ingrediënten voor twee personen:

1 grapefruit,
100 gr. worteltjes,
25 gr. rozijnen,
1 uitgeperste teentje knoflook,
1 dl magere kwark.

Bereiding:

Maak de grapefruits schoon, verdeel ze in partjes en snijd deze in blokjes.

Maak de worteltjes schoon en rasp ze.

Doe de grapefruit, de worteltjes en de rozijnen in een kom.

Roer de knoflook met wat peper door de kwark en schenk het mengsel over het vruchtenmengsel.

Roer alles voorzichtig door elkaar en zet het gerecht ca. 1 uur in de koelkast.

Verdeel de cocktail vlak voor het serveren over twee glazen of schaalpjes.

STOOFSCHOTEL MET LENTE-UITJES

Ingrediënten voor twee personen:

200 gr. aardappelen (biologische), in de schil gekookt
1 bosje lente-uitjes, in stukken van 5 cm
2 eetlepels olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 sjalotje, gesnipperd
1 knoflookteen, gehakt

1 rode paprika, in reepjes
100 gr. witte bonen
100 ml. Witte wijn
100 ml. Groentebouillon
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels
2 vleestomaten, in stukken
peper
1 eetlepel peterselie, gehakt
extra: salade naar keuze. Zie salades

Bereiding:

Verhit de olijfolie op matig vuur, fruit het sjalotje en de knoflook 1 minuut.
Schil de gekookte aardappelen, snijd ze in stukjes en voeg die samen met de paprika en de bonen toe.
Blus met de wijn en bouillon, voeg de laurier en de kruidnagels toe en laat 5 minuten trekken.
Voeg de lente-uitjes toe en verwarm de stoofpot nog 1 minuut.
Breng op smaak met peper en bestrooi met peterselie. Serveer met een salade naar keuze. Zie salades

MOUSAKA A LA HOUTSMULLER

Ingrediënten :

2 middelgrote aubergines
1 blik gepelde tomaten zonder toevoegingen
250 gram Tofugehakt
50-75 gram geraspte kaas
3-5 teentjes knoflook, in plakjes gesneden
1 gesnipperde ui
olijfolie
paar handen vol koren tarwebloem
verse basilicum
2 theelepels kaneel
scheutje rode wijn
tamari of shoyu

Bereiding:

Breng 2,5 liter water aan de kook
Snijdt de aubergines in dunne plakken (max. 0,5 cm)
Doe het vuur uit onder het kokende water en doe de plakken aubergines in het hete water en laat 15 minuten staan.
Fruit ondertussen in de olijfolie de gesnipperde ui en voeg na enkele minuten de knoflook en het tofugehakt toe en bak deze regelmatig omscheppend op matig vuur. Voeg na een minuut of acht de tomaten, enkele verse blaadjes basilicum en een scheutje rode wijn toe (niet teveel, want anders wordt de schotel zo nattig) en bestrooi daarna met de kaneel.
Giet de aubergines af en dep de plakken droog met een schone theedoek en rol de plakken door de tarwebloem.
Giet het tomaten/tofumengsel in een andere pan.
Bak nu in dezelfde pan met wat extra olijfolie de aubergineplakken rondom lekker aan, niet laten verbranden. Moet wel in een paar delen achter elkaar.
Neem een ovenschaal en giet op de bodem een laagje van het tomaten/tofumengsel.
Daaroverheen bedekken met plakken aubergine, een laagje van het tomaten/tofumengsel en weer een laagje aubergineplakken. Eindig met een dun laagje tomaten/tofumengsel en bestrooi dit met de geraspte kaas. Niet teveel, want hoe meer hoe vetter.
Bak nu in een voorverwarmde oven (200 graden C) de schotel goudgeel. (ca. 15 minuten)

Serveer met een veldsla salade. Zie salades.

AARDAPPELTAART MET GEITENKAAS EN HONING EN WITLOFSALADE

Ingrediënten:

75 gram roomboter zonder zout
1-1,5 kg aardappelen (biologisch)
125 ml. Crème-fraiche of zure room
1 eetlepel honing
3 eieren (scharrel)
1 theelepel tijm
150 gram geraspte harde geitenkaas
Extra nodig: lage bakvorm en bakpapier

Bereiding:

Schil en snijdt de aardappelen in kleine dunne schijfjes.
Kook deze in ruim water beetgaar
Giet de aardappelplakjes af en laat ze wat afkoelen
Smelt de boter en laat deze daarna wat afkoelen en vermeng die met de crème-fraiche en de honing.
Klop de eieren los en meng de tijm en de geraspte geitenkaas erdoor.
Bekleed de ingevette bakvorm met bakpapier.
Scheep de aardappelplakjes en het eimengsel in de bakvorm.
Strijk de bovenkant glad en bak nu de aardappeltaart in een voorverwarmde oven (200 graden C)
goudbruin. (30-35 minuten)
Laat de taart iets afkoelen en serveer daarna in stukken gesneden met een witlofsalade speciaal erbij.

WITLOFSALADE SPECIAAL

Naar recept van Willemien

Ingrediënten:

4 struikjes witlof
1/2 kleine winterwortel
1/2 blikje mandarijntjes.
1 zure appel
3-4 gemberbolletjes
5 eetl. yoghurt of kwark
1/2 eetl. kerriepoeder
1 eetl. gembernat
1 eetl. olijfolie (extra vierge zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 takje peterselie

Bereiding:

Van de witlof aan de onderkant kegeltje uithollen en in dunne reepjes snijden.
Wortel dun schillen en grof raspen.
Mandarijntjes uit laten lekken.
Appel in blokjes of reepjes snijden.
Alles door elkaar scheppen.
Gemberbolletjes in stukjes snijden.

Dressing:

Yoghurt of kwark, kerriepoeder, gembernat en de olie door elkaar roeren en door de salade mengen.
Voor het serveren nog een keer omscheppen en garneren met peterselie.

PASTA-OVENSCHOTEL MET MAKREEL

Naar een recept uit het boekje 'Pasta en pizza' door Petra bewerkt.

Ingrediënten:

2 preien
olijfolie (extra vierge zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
300 gram volkorenmacaroni
350 gram gestoomde makreelfilet
2 eieren
1 eidooier
¼ liter crème-fraiche
peper
cayennepeper
enkele druppels citroensap
3 tomaten
100 gram geraspte kaas

Bereiding:

Maak de preien schoon en snijd ze in de lengte door. Snipper de helft van de prei in kleine stukjes en snijd de andere helft in reepjes van ca. ½ cm. Smoor op matig vuur in de olijfolie de fijngesnipperde en de reepjes prei zachtjes 1 a 2 minuten. Schep het mengsel uit de pan.

Kook de pasta in ruim kokend water beetgaar. Verdeel intussen de makreel in heel kleine stukjes. Klop de eieren samen met de eidooier en de crème-fraiche los. Meng de makreel en de prei erdoor. Breng het mengsel op smaak met peper, cayennepeper en wat citroensap. Was de tomaten en snijd ze in plakjes.

Druppel wat olijfolie in een ovenschaal.

Laat de pasta goed uitlekken in een vergiet en roer hem door het makreelmengsel. Meng de helft van de geraspte kaas erdoor. Schep de pasta in de ovenschaal en verdeel de plakjes tomaat erover. Strooi de rest van de geraspte kaas over de tomaat.

Bak de schotel in het midden van een voorverwarmde oven van 175 graden in ca. 40 minuten goudbruin.

Serveren met een eenvoudige tomatensalade met feta en olijven erdoor. Zie salades.

TONIJNSPIEZEN MET ANANAS

Aangepast naar recept uit 'Elke dag lekker' door Petra.

Ingrediënten:

300 gram tonijnfilet in 8 stukken
1 kleine ananas
100 ml. sinaasappelsap
1 eetlepel limoensap
2 eetlepels olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 cm. gemberwortel, fijngehakt
1 theelepel groene pepers
zilervliesrijst
broccoli voor vier personen

Bereiding:

Kook de zilervliesrijst in een beetje groentebouillon en met toevoeging van twee theelepels kurkuma gaar volgens gebruiksaanwijzing

Schil de ananas en verwijder het middenstuk. Snijd een gedeelte van het vruchtvlees in 6 partjes en houd ze apart.

Pureer de rest van het vruchtvlees. Voeg de sinaasappelsap, de limoensap, 1 eetlepel olijfolie, de gember en pepers toe. Pureer en schenk over in een kom.

Voeg de stukken tonijnfilet toe, dek af en laat ongeveer 1 uur marineren in de koelkast.

Rijg om en om 4 stukken vis en 3 partjes ananas aan elke spies en houd de marinade apart.

Grill de spiesen gedurende 5 minuten in een licht geoliede grillpan. Draai ze regelmatig om.

Breng de marinade in een pan aan de kook en klop er 1 eetlepel olijfolie door.

Serveren bij de spiesen. Stoom broccoli beetgaar in speciale stoompan of kook beetgaar in weinig water.

Serveren met een veldslasalade, zie salades en zilervliesrijst.

MACARONI MET TAHOE

Recept van Petra voor twee personen

Ingrediënten:

100 gram tahoe
3 eetlepels tamari of shoyu
50 gram blanke hazelnoten
150 gram volkorenmacaroni
3 eetlepels olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
150 gram gesneden prei
150 gram geraspte wortel
1/8 ltr. crème-fraiche
75 gram geraspte kaas
peper

Bereiding:

Snijdt de tahoe in kleine blokjes en besprenkel de tamari of shoyu erover. Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een koekenpan goudbruin.

Kook de macaroni in ruim kokend water beetgaar.

Verhit intussen de helft van de olie in een koekenpan en bak de tahoe met de tamari of shoyu snel rondom bruin. Schep de tahoe uit de pan. Doe de rest van de olie in de pan en bak de prei en de wortel al roerend ca. 3 minuten. Schep de groente uit de pan.

Verhit de crème-fraiche in dezelfde pan en roer de kaas erdoor.

Laat de macaroni goed uitlekken in een vergiet. Schep de macaroni in een schaal en meng achtereenvolgens de kaassaus, de tahoe en de groente erdoor. Voeg naar smaak peper toe en strooi de geroosterde hazelnoten erover. Serveren met een gemengde groene salade met tomaten, feta en olijven erdoor. Zie salades

KABELJAUW MET MEDITERRANE GROENTEN

Aangepast voor twee personen naar een recept uit 'Oven' door Petra

Ingrediënten:

3 eetlepels olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 ui, grof gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 courgette, in kleine blokjes
1 eetlepel Provençaalse kruiden, fijngehakt
3 tomaten, ontveld en in blokjes
peper
300-400 gram kabeljauwfilet
3 eetlepels crème-fraiche
2 eetlepels geraspte jonge kaas
extra: veldslasalade.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de olie in een wok en fruit de ui en de knoflook even aan. Bak de blokjes courgette met de kruiden heel even mee. Haal de wok van het vuur en schep de blokjes tomaat erdoor en voeg naar smaak peper toe. Vet een ovenschaal licht in met olijfolie en schep een derde van de groente op de bodem. Wrijf de kabeljauw in met peper en leg de vis op de groente. Schep de rest van de groente erover. Strijk de crème-fraiche erover uit en bestrooi het geheel met de kaas. Zet de schaal in de oven en laat de kabeljauw in ca. 20 min. gaar worden. Lekker met zilvertvlijsrijst of aardappelen. Serveer als extra een veldslasalade erbij. Zie salades

ZALM UIT DE OVEN VOOR TWEE PERSONEN

Recept van Petra voor twee personen

Ingrediënten:

2 stukken verse zalmfilet
bosuitjes
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
verse worteltjes
3 tomaten
100 gr. geraspte jonge kaas
krieltjes evt. gekruid
basilicum dille bieslook peper

Bereiding:

Een ovenschaal besprenkelen met olijfolie
Zalm kruiden met basilicum, dille, bieslook, en peper
Ongeveer 15 minuten garen in de oven bij 180 graden
Ondertussen krieltjes bakken in olijfolie met een beetje roomboter.
De tomaten in kleine stukjes snijden, bosui fijnsnijden. De tomaten en bosui mengen met de kaas.
Schaal uit de oven halen.
Onderin de schaal de krieltjes leggen en daarop de zalm.
Het mengsel van de kaas, tomaten en bosui over de zalm verdelen en ongeveer 30 minuten in de oven zetten bij 180 graden. Worteltjes beetgaar koken

Serveer met tomatensalade erbij. Zie salades.

ROODBAARS MET GRIEKSE YOGHURT

Ingrediënten:

roodbaarsfilet voor vier personen (vraag je visboer hoeveel, ik dacht ca. 500 gram)
1 kg. Aardappels (biologisch)
3 tomaten
½ zakje verse bieslook
300 ml. Griekse yoghurt of kwark
zeezout en versgemalen witte peper
sperzieboontjes, ca. 750 gram

Bereiding :

Aardappels. liefst in de schil (wel goed wassen dan vooraf) koken in weinig water en pas achteraf schillen.
Roodbaarsfilet in lichtingevette ovenschaal (klontje roomboter) leggen en bestrooien met vers gemalen peper en zeezout (niet teveel). Leg de in plakjes gesneden tomaten op de vis. Bieslook fijnknippen en door Griekse yoghurt (of kwark) roeren. Daarna voer de vis schenken en stoof de vis gaar in een voorverwarmde oven van 175 graden C. (schaal middenin plaatsen) in ca. 15-20 minuten. Sperziebonen in weinig water beetgaar koken.
Het geheel serveren met gekookte aardappelen, sperziebonen en de roodbaarsfilet met apart erbij een gemengde groene salade. Zie salades

PROVENCAALSE OMELET

Ingrediënten:

500 gram voorgedroogde aardappelschijfjes (Celavita bijv. of zelf vooraf koken kan ook)
600 gram roerbakgroenten naar eigen smaak, zoals prei, wortel, broccoli, bleekselderij enz.
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
enkele teentjes knoflook

6 scharreleieren
2 eetlepels magere melk
peper en tamari of shoyu.
extra: fruitsalade van seizoensfruit

Bereiding:

Verhit de olie op matig vuur en bak de aardappelschijfjes een minuut of vijf, al omscheppend. Voeg nu de roerbakgroenten, alles klein gesneden, toe en bak nog een minuut of drie mee. In kom eieren loskloppen met wat melk en peper en tamari of shoyu en giet dit eimengsel bij de aardappelen en groenten. Op matig vuur in een minuut of 20 laten stollen

Serveer eventueel met extra meergranenbrood en fruitsalade van seizoensfruit.

RODEKOOL MET GEPOFTE AARDAPPEL EN VERSE APPELMOES

Ingrediënten:

1 rode kool (ongeveer 1 kilo
3 appels bijv. Elstar of Jonagold
2 eetlepels appelstroop (zonder suiker uit de natuurwinkel)
1 eetlepel rode wijnazijn
2 theelepels kaneelpoeder
aardappels voor vier personen
2 kg. goudrenetten voor appelmoes

Bereiding:

Schil de aardappelen en kook in niet al teveel water gaar

Haal de buitenste bladen van de rode kool en snijdt de rest van de kool in dunne repen. Goed wassen en laten uitlekken.

Kook de rode kool in 1 dl. water op laag vuur in 15 minuten beetgaar. Daarna kleingesneden appels (Elstar of Jonagold) 5 minuten meekoken. Roer nu de appelstroop, azijn en kaneelpoeder door de rodekool.

Kook ondertussen de grof goudrenetten tot appelmoes en roer daar aan het eind een theelepel kaneelpoeder en eventueel wat honing door.

Bij serveren kan eventueel een vegetarisch schnitzel of andersoortige vegetarische burger meegeserveerd worden. Bijv. voor mee etende kinderen/partner.

ALS TOETJE: GEBAKKEN ANANAS MET HONING/KRUIDENSAUS

Ingrediënten:

1 kleine ananas
1 theelepel roomboter (ongezouten)
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen piment
3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de preistamppotschotel of serveer de ananas achteraf als toetje.

TOMATENSOEP UIT DE KEMPEN

Uit 'De echte Vlaamse keuken'

Ingrediënten:

1 runderschenkel

1 ½ liter water

soepgroenten zoals: selderij, peterselie (bewaar wat voor garnering en neem bijv. ook bieslook voor garnering), wortel, prei.

Kruiden zoals : tijm, laurier, gekneusde peperkorrels

Ca. 6-10 tomaten

6 middelgrote aardappelen

1 eierdooier

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (olijfolie niet koudgeperst, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Extra: warme plakken meergranenbrood uit de oven.

Dessert: warme plakken ananas uit de oven.

Bereiding:

Trek van de runderschenkel een krachtige bouillon in ruim twee uur op laag vuur.

Voeg daarna de grof gesneden groenten en kruiden toe laat nog een uur of langer trekken.

Haal de schenkel uit de soep en geef het vlees aan de poezen of aan de kinderen in hun bord bij opdienen als die wel vlees mee eten.

Kook ondertussen de aardappelen gaar in niet al teveel water.

Stamp ze daarna tot puree, voeg de dooier toe, een klontje roomboter en vorm er kleine balletjes van.

Snijdt de tomaten aan stukjes en fruit deze in wat olijfolie.

Doe nu de aardappelballetjes in de bouillon en laat deze ongeveer 5 tot 8 minuten meekoken.

Voeg nu de tomaten toe en laat nog even meekoken. Roer alles nog eens goed door elkaar en bestrooi met fijngeknipte peterselie en eventueel bieslook

Serveer met warme plakken meergranenbrood (eventueel belegd met jonge kaas).

TOETJE: GEBAKKEN ANANAS MET HONING/KRUIDENSAUS

Ingrediënten:

1 kleine ananas

1 theelepel roomboter (ongezouten)

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel gemalen piment

3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer de ananas achteraf als toetje.

LENTESALADE MET RAAPSTEELTJES

Ingrediënten:

4 vleestomaten in vieren gedeeld

1 bos raapstelen, gewassen en uitgelekt

olijfolie (extra vierge zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 gesnipperde rode ui

2 teentjes knoflook fijngeperst

4 scharreleieren gekookt

handvol zwarte en groene olijven

2 eetlepels balsamico azijn

scheutje tamari of shoyu en peper
kruiden zoals bieslook, peterselie en basilicum
bosje radijs in plakjes gesneden
1 blikje ansjovisfilets in olie (bijv. met kappertjes erin gerold)
Extra: meergranenbrood in plakken uit de oven

Bereiding:

Klop een dressing van knoflook, olijfolie, balsamico azijn, peper en scheutje tamari of shoyu (mag ook zeezout zijn) naar smaak. Schep de raapstelen, ui, tomaten, radijs en ansjovis door elkaar. Schenk de dressing erover (goed mengen). Garneer met plakjes ei en olijven en serveer met warme plakken meergranenbrood uit de oven. Neem eventueel vooraf een kop eigen gemaakte (tomaten) soep als deze salade te weinig is voor een hoofdmaaltijd. En eet een dessert van kwark met vers seizoensfruit toe.

RAGOUT VAN TAHOE EN GESAUTEERDE CHINESE KOOL

Van www.vegatopia.com en aangepast.

Ingrediënten:

250 gram tahoe, in reepjes gesneden
2 dl. groentebouillon
volkorenmeel
1 ui
1 bosuitje
2 dl. droge witte wijn
150 gram monchou
3 eetlepels olijfolie plus klontje roomboter zonder zout (voor bakken geen extra vierge: zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
zilvervlies rijst
Voor de marinade:
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel honing
enkele druppels tabasco
2 eetlepels tamari of shoyu
2 teentjes knoflook (geperst)
stukje kleingesneden gember (3 cm.)
250 gram Chinese kool kleingesneden in reepjes
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte bieslook
2 dl groentebouillon
trosje witte of rode druiven, gehalveerd

Bereiding:

Breng de bouillon met de tahoerepen aan de kook, zet het vuur laag en laat 15 minuten trekken. Giet daarna het geheel door een zeef. Laat de tahoe uitlekken en bewaar de bouillon. Schep de tahoe door de marinade en laat 15 minuten rusten. Neem de tahoe uit de marinade en dep het droog met keukenpapier. Houd de marinade apart. Rol de tahoerepen door volkorenmeel en bak ze in een koekenpan in 2 eetlepels olie goudbruin. Verhit in een braadpannetje ½ eetlepel olie en laat de ui en lente-ui zweten tot ze zacht zijn. Blus met de wijn en voeg de bouillon en marinade toe. Breng aan de kook en klop met een garde de MonChou erdoor tot een gladde saus. Leg de gebakken tahoe in de saus en laat zachtjes koken tot de saus de gewenste dikte heeft. Roer regelmatig om, anders gaat de saus 'aanhangen'. Houd het gerecht warm. Verhit de boter en de olie voor de kool in een sauteerpan. De kool toevoegen en kort sauteren. De bouillon toevoegen en laten sudderen tot de kool beetgaar is. Op smaak brengen met peper en tamari of shoyu. De peterselie en bieslook erdoor roeren.

Serveren: leg in het midden van het bord een torentje rijst en in een cirkel erom heen de ragout en de kool. Garneer met de halve druiven en takje peterselie.

RODE BIETENSCHOTEL

Ingrediënten:

750 gram bieten (rauw of voorgekookt)
2 appels
2 uien
handvol rozijnen (zwavelarm)
1 theelepel kummel
tamari of shoyu
stukje verse gember of gemberpoeder
3 laurierblaadjes
3 eetlepels citroensap
scheutje melk voor aardappelpuree
klontje roomboter voor invetten ovenschaal
1 kilo aardappels (liefst biologisch)
blikje tonijn op olie
geraspte kaas

Bereiding:

Fruit de uien in de olijfolie, voeg daarna kleingesneden bietjes toe. Enkele malen omscheppen.
Voeg stukgesneden appels, rozijnen, citroensap en kruiden toe.
Laat alles ongeveer 10 minuten stoven op zacht vuur.
Maak ondertussen van de gekookte aardappelen aardappelpuree.
Vet een ovenschaal licht in met klontje roomboter
Maak laagjes in de ovenschaal in de volgende volgorde:
Eerst laagje puree
Daarna stukjes tonijn
Daarna laagje bieten
Herhaal dit drie keer in dezelfde volgorde en sluit af met extra laagje aardappelpuree.
Bestrooi schotel met geraspte jonge kaas
Nu 30 minuten in voorverwarmde oven (240 graden).

LIMOENRISOTTO MET ASPERGES EN EI VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten:

350 gram groene asperges in stukjes van ca. 4 cm. gesneden
2 lente-uitjes in ringetjes gesneden
roomboter zonder zout
sap en rasp van 1 limoen
zilvervliesrijst voor 2 personen
1/2 liter groentebouillon
1 eetlepel azijn
25 gram geraspte Parmezaanse kaas
2 eieren
scheutje tamari of shoyu
1 volle eetlepel gesneden vers korianderblad
Extra: een veldslasalade. Zie salades.

Bereiding:

Fruit de lente-uitjes en limoenrasp een minuut of twee in klein beetje boter. Voeg na ca. 2 minuten de rijst toe en bak deze op matig vuur tot ze glanzend is. Voeg nu deel voor deel 4 1/2 dl. bouillon toe. voeg pas deel toe als het vorige opgenomen is. Kook hierin de rijst in ca. 20 minuten gaar.
Roerbak in een andere pan de asperges in weinig boter een minuutje en voeg de rest van de bouillon toe en smoor de asperges beetgaar in ca. 5 minuten. Breng op smaak met wat tamari of shoyu, maar is niet echt nodig. Breng een pan met ruim water aan de kook met de azijn. Breek een ei boven een soepopscheplepel en laat deze in het water zakken. Herhaal dit met het andere ei. Laat de eieren tegen de kook aan stollen in ca. 4-5 minuten. Geel mag zacht zijn. (u kunt natuurlijk ook de eieren in de schil gewoon zacht koken).

Neem met een schuimspaan de eieren uit het water. Roer de Parmezaanse kaas, de koriander en naar smaak limoensap door de risotto. doe er eventueel om het smeug te maken een klein klontje boter bij maar is geen noodzaak. Laat alles een paar minuten intrekken, schep dan de risotto op de borden en verdeel de asperges over de borden. Leg de gepocheerde eieren erop, eventueel nog wat Parmezaanse kaas erover en serveer met een veldslasalade met stukjes ui, tomaat, paprika en wat u lekker vindt en een dressing van limoensap, Italiaanse kruiden, theelepel honing en olijfolie. Zie ook salades.

PASTA MET VERSE PEULVRUCHTEN VOOR TWEE PERSONEN

Recept uit De vegetarische keuken

Ingrediënten:

100 gram Sugarsnaps
2 sjalotjes fijngesneden
1 teentje knoflook fijngeperst
100 gram haricot verts, panklaar
150 gram diepvriesdoperwtjes
2 eetlepels verse Italiaanse kruiden fijngehakt of gedroogd 2 eetlepel
tamari of shoyu en wat vers gemalen zwarte peper
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
50 gram versgeraspte Parmezaanse kaas
1 dl. slankroom
pasta naar keuze bijv. spaghetti, tagliatelli enz.
Extra: bietjessalade. Zie salades.

Bereiding:

Fruit sjalotjes en knoflook in matig verwarmde olijfolie. Doe de sugarsnaps, de doperwten en de haricot verts en de kruiden erbij. Voeg drie eetlepels water toe en een eetlepel tamari of shoyu en snufje peper en stoof groenten gaar in ca. 8 minuten op laag vuur met deksel op de pan. Roer de slankroom door de groenten en breng alles aan de kook. Kaas erdoor en breng op smaak met tamari of shoyu.

Serveer met pasta, bijv. groene tagliatelli of Japanse spaghetti (soba) en bietjes salade. Zie salades.

AUBERGINEROLLETJES MET HAZELNOTENTAPENADE

Naar recept van www.vegplek.com (Zie ook internetlinks)

Ingrediënten voor twee personen

1 dikke grote aubergine
50 gr hazelnoten
100 gr zachte geitenkaas
1 lente ui in ringetjes gesneden
1 eetlepel geraspte citroenschil
tamari of shoyu en versgemalen zwarte peper
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
50 gr zwarte olijven (ontpit)
ca. 3 eetlepels peterselie

Bereiding:

Snijdt de aubergine in de lengte door in plakken van 1/2 tot 1 cm. dik. Smeer deze in met tamari of shoyu (niet teveel) en laat een minuut of 15 intrekken. Hak de hazelnoten en de olijven grof en meng ze in een aparte kom met de lente-ui, citroenschil, geitenkaas en de peterselie. Dep de aubergineplakken droog. Bestrijk ze dun met wat olijfolie en bak ze om en om in ca. 5 minuten in een koekenpan op matig vuur. Bestrijk nu de plakken met de hazelnotentapenade en rol deze op. Zet ze vast met een cocktailprikker. Serveer met gele rijst en als extra erbij een salade van verse voorjaarssaladesoorten. Zie salades.

LENTESOEP

Recept uit Smaakmakend

Ingrediënten:

4 lente--uitjes
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
5 eetlepels geknipte dille
1 liter kruiden of groentebouillon
2 eetlepels snelkookrijst (zilvervlies)
1 grote citroen
2 eierdooiers
versgemalen peper en scheutje tamari of shoyu

Bereiding lentesoep:

Lente--uitjes schoonmaken en in dunne ringen snijden

Fruit de uitjes en roer daarna de dille erdoor.

Bouillon toevoegen en daarin de rijst ongeveer tien minuten zachtjes laten koken.

Citroen uitpersen. Eierdooiers loskloppen met citroensap en ca. 1 dl. van de hete soep.

Eimengsels al kloppend bij de soep gieten. Soep net aan de kook brengen en al roerend binden. Breng op smaak met wat tamari of shoyu en wat peper. Roer de rest van de dille door de soep.

Vooraf aan pannenkoekpizza's serveren.

PANNENKOEKPIZZA'S

Ingrediënten:

Voor 8 pannenkoekenpizza's:

125 gram tarwebloem en/of boekweitmeel

1 ei

1,5 dl. magere melk

25 gram gesmolten roomboter

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

twee theelepels oregano

Belegd met:

1 bosje rucola

125 gram verse geitenkaas

1 blik gezeefde tomaten (zonder toevoegingen of pot pizzasaus (uit natuurwinkel)

olijfolie extra vierge

enkele druppels balsamico azijn

peper

100 gram geraspte jonge kaas

handjevol in plakjes gesneden gemengde olijven

Bereiding:

Neem een mengsel van tarwebloem en boekweitmeel. Zeef dit boven een kom. Breek het ei erboven en meng dit met een deel van de melk door het meel. Als het mengsel glad is de rest van de melk, 1,5 dl water en de gesmolten boter erdoorheen roeren. En als door elkaar kloppen tot een glad romig beslag.

Roer de oregano door het beslag.

Smeer een grote koekenpan in met de olijfolie, verhit de olie en schep een 1/8 van het beslag in de pan.

Aan beide kanten lichtbruin bakken. Bestrijk de pannenkoek met het tomatenmengsel of pizzasaus. Verdeel de geitenkaas over de pannenkoek en laat de pannenkoek nog even doorwarmen in de pan. Dit herhalen tot je 8 pannenkoeken hebt.

Rucola goed wassen en omscheppen met de olijfolie, azijn en de peper.

Verdeel de rucola over de pannenkoekenpizza's en bestrooi daarna met de geraspte kaas en de olijven.

Serveer als nagerecht gemengde fruitsalade van seizoensfruit met bolletjes suikervrij ijs.

GEPOFTE AARDAPPELS MET VISVULLING

Ingrediënten:

4 grote goed schoongeboende aardappels
1 kleine rode paprika
1 rode ui gesnipperd
2 bosuitjes in ringetjes gesneden
broccoli voor vier personen
1 bakje roze garnalen
olijfolie extra vierge (Zie Uitgangspunten Houtsmullerdieet)
Extra: gemengde groene salade naar eigen smaak. zie salades

Bereiding:

Prik de goed schoongeboende aardappels in met een vork. Wikkel deze in aluminiumfolie en laat ze garen in een voorverwarmde oven van 220 graden C. Duurt ca. 40 minuten. Paprika in kleine stukjes snijden en samen met de gesnipperde ui fruiten op matig vuur in de olijfolie een minuut of drie. Broccoli beetgaar stomen (of koken met weinig water). Garnalen mengen met paprikamengsel en eventueel wat ketchup vermengd met citroensap en klein beetje olijfonaise als cocktailsaus erdoorheen mengen. Niet teveel want dan wordt het te vet. Gare aardappels iets inkruisen, op ieders bord leggen en opendrukken en garnalenmengsel erin en eroverheen scheppen. Serveer met de beetgare broccoli en een gemengde groene salade naar eigen smaak. zie salades.

SPINAZIE-GEITENKAASQUICHE MET AMANDELEN

Ingrediënten:

1 verse spinazie
100 gram ontvelde amandelen
roomboterbladerdeeg voor taart voor vier personen
5 eieren
versgemalen peper, niet teveel
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
snufje nootmuskaat
125 gram koksroom
200 gram geitenkaas (bijv. Chèvre de Bellay)
Extra: een eenvoudige tomatensalade. Zie salades.

Bereiding:

Rooster de amandelen in een droge koekenpan tot ze goedgeel kleuren. Hak ze fijn in kleine stukjes. Laat de spinazie op matig vuur in delen in een scheutje olijfolie slinken. Bekleed een ovenvaste schaal met het ontdooide bladerdeeg. Klop de eieren met de koksroom, nootmuskaat en peper tot een saus. Verkruiemel de geitenkaas en klop deze door het eimengsel. Met lepel goed het vocht uit de spinazie. Meng de spinazie met het eimengsel. Vul nu de bladerdeeg met de spinazie en eimengsel. Bak de taart nu ca. 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden C. Strooi dan de grofgehakte amandelen erover en bak nog een minuut of 15 na. Serveer de taart met een tomatensalade erbij. Zie salades.

GROENTEBURGER MET KERRIE-MANGOSAUS

Ingrediënten:

biologische aardappelen voor vier personen
sperziebonen voor vier personen (ca. 600 gram)
handvol ongezouten cashewnoten
1 rijpe mango

4 groenteburgers

2 eetl. olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
zakje kerrie-ananassaus

Bereiding:

Kook de sperziebonen in water beetgaar. Boen de aardappels goed schoon, maar schil ze niet en kook ze in de schil gaar. Bak de groenteburgers op matig vuur in de olijfolie aan beide kanten lichtbruin. Niet laten aanbranden. Maak saus volgens gebruiksaanwijzing en voeg er de in kleine stukjes gesneden mango aan toe. Hak de cashewnoten grof. Serveer de aardappels middendoor gesneden en over de groenteburger de kerrie-mangosaus met cashewnoten eroverheen. Serveer apart erbij een fruitsalade van tropische vruchten zoals ananas en mango en kiwi. Zie salades.

PASTA MET SHIITAKE EN ZALM

Ingrediënten:

Pasta voor vier personen. Bijv. tagliatelli.
400 gram zelf gepocheerde zalm of een blik zalm
2 uien gesnipperd
3 teentjes knoflook gesnipperd
400 gram champignons (bij voorkeur Shii-take)
groene asperges voor vier personen
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden
extra 1 theelepel oregano en 1 theelepel basilicum
bosje verse bieslook
125 cl. Crème-fraiche of zure room

Bereiding:

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing
Kook de asperges (houtige uiteinden verwijderen) gaar en zacht in niet al teveel water.
Fruit de gesnipperde ui en knoflook in de olijfolie
Voeg de kleingesneden champignons toe en roerbak het geheel een minuut of vijf.
Voeg de gedroogde kruiden toe en de crème-fraiche samen met de gepocheerde zalm. Meng alles goed door elkaar en laat op laag vuur het geheel een paar minuten doorwarmen.
Op het eind de bieslook toevoegen en goed mengen.

Serveer de pasta en saus met asperges samen met tomatensalade met olijven. Zie salades.

ZOETE UIENPIZZA

Deze taart is voor twee personen, maar verdubbeling van de ingrediënten voor 4 personen.

Ingrediënten:

2 grote zoete uien
1 theelepel verse tijm
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
4-8 zongedroogde tomaatjes op olie (of uit zakje, bij Marokkaanse en Turkse winkels goedkoper en verser meestal)
enkele tomaten
250 gram mozzarella
naenbrood
1 eetl. rode pesto (uit een potje)
versgemalen peper

Bereiding:

Verwarm de oven op voor op 200°C.

Pel en snipper de uien.

Verhit de olijfolie met klontje roomboter in een steelpan en smoor de ui met de tijm in ca. 5 minuten zachtjes gaar.

Snijd de tomaten in stukjes en ook de zongedroogde tomaatjes en snijdt ook de mozzarella in plakjes.

Roer de pesto en de tomaatjes door de ui en voeg peper naar smaak toe.

Verdeel dit mengsel over het naanbrood.

Leg de plakjes mozzarella erop.

Bak de pizza in de oven in ca. 20 minuten gaar.

Serveren met komkommersalade. Zie salades

POONSHOTEL

Naar recept van Smulweb

Ingrediënten:

1 kg. rode poon schoongemaakt

250 gram tomaten

2 uien gesnipperd

25 gram pijnboompitten

100 gram witte hazelnoten

50 gram witte amandelen

zeezout en vers gemalen peper

handjevol peterselie

citroensap

paneermeel (volkoren)

Bloem (volkoren of tarwe)

verse worteltjes voor vier personen

middelgrote aardappels voor 4 personen

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

extra bietjes salade. Zie salades.

Bereiding:

Kook de goed schoongeboende aardappels in de schil gaar (ca. 20 minuten). Kook in weinig water de worteltjes beetgaar.

Hak 2 uien, 3/4 deel van de witte hazelnoten en 3/4 deel van de witte amandelen fijn.

Ontvel de tomaten en verwijder de zaadlijsten en snijd de tomaten in stukjes.

Fruit de uien glazig in de olijfolie.

Voeg de stukjes tomaat samen met de gehakte en de hele hazelnoten en amandelen, 25 g pijnboompitten, vers gemalen peper toe en fruit alles nog ca. 3 minuten.

Giet er ¼ liter water en een ½ theelepel citroensap bij.

Wrijf de schoongemaakte rode poon licht in met zeezout en haal ze door bloem.

Bak de vis in beetje olijfolie met klontje roomboter op matig vuur in ca. 5 minuten lichtbruin.

Leg de vis in de notensaus en stoof dit alles in ca. 10 minuten op een laag vuur gaar.

Schep de vis voorzichtig met een schuimspaan op een voorverwarmde schaal.

Roer 2 eetlepels fijngehakte peterselie en 1 eetlepel paneermeel door de saus en giet deze over de vis.

Serveer met gekookte aardappelen in de schil, worteltjes en samen met bietjessalade. Zie salades

ASPERGESALADE MET PASSIEVRUCHTEN

Naar een recept van Alma Huiskens (AD)

Ingrediënten:

800 gram witte asperges

1-2 kleine rode pepers fijngehakt (zonder zaad en zaadlijsten)

4 passievruchten

4 eetlepels limoensap
12 eetlepels olijfolie extra vierge
100 ml. vers geperst sinaasappelsap
100 gram friseesla
20 gram geraspte kokos (vers of van blokje santen)
50 gram cashewnoten (zonder zout)
2 avocado's (rijp)
1 bosje verse koriander

Bereiding:

Schil en was de asperges (haal houtig uiteinde eraf) en snijdt ze in 4cm lange stukjes
Kook de asperges net bedekt met water in 10 minuten gaar
Halveer de passievruchten en lepel het vruchtvlees eruit
Meng dit vruchtvlees met sinaasappel-, limoensap en 8 eetlepels olijfolie
Snijdt de avocado's in stukjes en meng die met de kokos, cashewnoten en koriander door de aspergessalade.

Eet vooraf opgewarmde vissoep van gisteren en serveer daarna aspergesalade met warme plakken meergranenbrood uit de oven

COUSCOUS MET ZUIDVRUCHTEN

Ingrediënten:

300 gram sojagehakt
1 zak gemengde groenten (ratatouille) ca. 450 gram
couscous voor vier personen plus couscoukruiden
zak gedroogde tutti frutti
handjevol ongezwavelde rozijnen
100 gram fetablokjes
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
extra: komkommersalade

Bereiding:

Rul de sojagehakt in een scheutje olijfolie een minuut of drie op matig vuur. Voeg de gesneden en gewassen groenten toe evenals de kruiden. En bak deze ook een minuut of vier mee. Laat ondertussen de tutti frutti wellen. Maak ondertussen couscous klaar volgens voorschriften. Voeg de tutti frutti toe aan het gehaktmengsel en laat goed doorwarmen. Serveer couscous en groentemengsel apart met een frisse komkommersalade erbij.

VERSE TOMATENSOEP MET KWARK

Ingrediënten:

1 kg. Rijpe tomaten
¼ l. water
½ bosje peterselie
verse of eetlepel gedroogde tijm
1 ui
1 geperst teentje knoflook
4 peperkorrels
1 laurierblad
2 kruidnagels
3-4 bouillonblokjes
50 gram gewassen rozijnen
1 ½ dl. kwark
bosje fijngesneden bieslook

Bereiding:

Was en snijdt de tomaten in vieren

Kook de tomaten 15 minuten samen met alle kruiden en specerijen behalve de bieslook

Roer het mengsel door een zeef en meet 1 liter vocht af. Voeg desgewenst een beetje water toe.

Doe het vocht terug in de pan, voeg de bouillonblokjes erbij en de rozijnen en laat alles nog 5 minuten koken.

Doe de kwark in een aparte kom en voeg er wat hete soep bij. Meng dit en voeg dit mengsel al roerend bij de soep.

Aan het eind voegt u de fijngeknijpte bieslook toe.

Serveer vooraf aan de rijst met cashewnoten. U heeft waarschijnlijk hier teveel aan en de soep is lekker morgen bij de lunch.

ANDIJVIESTAMPOT

Ingrediënten:

1,5 kg. Aardappelen (liefst biologisch)

750 gram andijvie

scheutje magere melk

50 gram geraspte jonge kaas

2 uien fijngesneden

twee teentjes knoflook fijngeperst

150 gram Shii-take of andere champignons

bakje tofugehakt

tamari of shoyu

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Bereiding:

Was de andijvie goed en snijdt deze in smalle reepjes helemaal klein

Kook de aardappelen in weinig water gaar

Fruit de uien, knoflook en champignons op een matig vuur in de olijfolie. Voeg de tofugehakt toe en breng op smaak met de tamari of shoyu. Laat nog een minuut of 10 sudderen.

Stamp de aardappelen daarna met wat kookvocht en een scheutje magere melk en de geraspte kaas tot een smeùge stampot.

Roer daarna de rauwe kleingesneden andijvie door de stampot en serveer apart het uien/Shii-take mengsel erbij

Serveer met een uitgebreide gemengde salade erbij. Zie salades.

AVOCADOSALADE

Naar een recept van Marianne van de website Smulweb vandaag een eenvoudige salade. Vul uw maaltijd aan naar eigen inzicht.

Ingrediënten:

1 zakje gemengde salade

1 rijpe avocado

2 passievruchten

1 theelepel gedroogde tuinkruiden, zout, vers gemalen peper

3 eetlepels hazelnootolie

25 gram gepelde hazelnoten

Bereiding:

Wrijf het vruchtvlees van de passievruchten door een zeef. Klop de kruiden en de olie door het sap.

Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een koekenpan. Verdeel de salade over een platte schaal. Schil de avocado en snij hem in de lengte in schijven. Rangschik deze als een ster op de salade. Verdeel de hazelnoten over de salade en schenk de dressing erover heen.

RAVIOLI MET ASPERGES

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

500 g groene asperges

4 gedroogde tomaatjes op olie of echt zongedroogd

1 1/2 zakje verse basilicum (à 15 g) 200 g Manchego-kaas

(versgemalen) zwarte peper

8 lasagnebladen, liefst groene

3 bosuitjes

1 zakje veldsla

1 eetlepel roomboter ongezoeten

1 bekertje room (125 cl)

nootmuskaat

bakpapier

plasticfolie

staafmixer

Bereiding:

Voorbereiden: (Kan halve dag van te voren). Asperges wassen en punten van ca. 4 cm eraf snijden. In steelpan met kokend water aspergepunten in ca. 3 minuten beetgaar koken. In zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken. Houtachtige uiteinden van aspergestelen afsnijden. Stelen schuin in plakjes van ca. 1/2 cm snijden. Tomaatjes in stukjes snijden. Basilicum in reepjes snijden, vier kleine toefjes achterhouden voor garnering.

In wok olijfolie verhitten. Asperges op matig hoog vuur in ca. 4 minuten al omscheppend beetgaar bakken. Tomaatjes en 2 eetlepels basilicum ca. 1 minuut meebakken. 1/4 Deel van Manchego grof raspen, rest in blokjes van ca. 1/2 cm snijden. Van vuur af kaasblokjes door asperges scheppen. Op smaak brengen met peper.

Bakplaat bekleden met bakpapier. In ruim kokend water lasagnevellen volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Over rand van vergiet laten uitlekken. Vellen lasagne op bakplaat leggen. Aan één kant flinke eetlepel asperges scheppen en lasagnevellen dubbelvouwen. Tot gebruik afdekken met plasticfolie.

Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Van veldsla worteltjes verwijderen. In pan boter smelten.

Bosui, veldsla en rest van basilicum erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes smoren. Room toevoegen en met staafmixer alles pureren tot gladde saus. Op smaak brengen met tamari, peper en snufje nootmuskaat.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand Vier borden voorverwarmen. Bakplaat in midden van oven schuiven en ravioli in 5 à 7 minuten door en door heet laten worden. Veldslasaus zachtjes opnieuw verwarmen. Op borden laagje saus scheppen. Op elk bord 2 ravioli's leggen. Beetje saus erover schenken en garneren met aspergepunten, geraspte kaas en toefje basilicum.

MAALTIJDVRUCHTENSALADE

Ingrediënten voor twee personen:

200 gr. jong belegen beemsterkaas

1/2 kop kwark

4 eetl. cottage cheese

1/2 kop yoghurt

2 theel. kaneel

1/2 theel. gemberpoeder

mespunt kruidnagelpoeder

1 appel

1 sinaasappel

1/2 kleine suikermeloen
1 peer
2 bananen

Bereiding:

Schil de vruchten, ontpit ze en snijd ze in kleine blokjes, snijd de kaas in kleine blokjes
Roer de kwark, de cottage cheese en de yoghurt door elkaar en roer daar de kaneel, de gemberpoeder en de kruidnagelpoeder door, meng de kaas met de vruchten en giet het kwarkmengsel er over. Koel serveren.

ANDIJVIESTAMPOT MET TOFUGEHAKT

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Bakje gehakt tofu

Grote stronk andijvie

1,5 kilo aardappels (liefst biologisch)

zakje geraspte jonge kaas

1 kleingesneden ui

2 teentjes fijngeperste knoflook

tamari of shoyu

extra: geraspte komkommersalade

Bereiding:

Kook de geschilde aardappelen gaar in weinig water

Was de andijvie goed en snijdt deze heel fijn in kleine reepjes. Uit laten lekken in vergiet.

Stamp de gekookte aardappels fijn tot puree met wat kookvocht.

Strooi er een handjevol geraspte kaas door en roer dit goed door elkaar.

Voeg de gesneden andijvie toe en roer dit goed door de aardappelpuree. Laat nog even goed doorwarmen op een laag vuur.

Ondertussen in de olijfolie met klontje boter de uien en knoflook fruiten. Voeg de tofugehakt toe en bak deze mee tot die lichtbruin is. Voeg naar smaak wat tamari of shoyu toe.

Serveer de andijviestamppot met apart erbij het tofumengsel en de komkommersalade.

Bereiding: geraspte komkommersalade.

Was en schil de komkommer

Rasp de komkommer fijn.

Voeg toe een klein beetje wijnazijn en klein scheutje appeldiksap. Alles goed mengen

LIEFDEVOLLE SALADE

Vandaag een salade met de mooie naam liefdevolle salade van Smulweb gehaald. Naar eigen inzicht maaltijd verder aanvullen.

Ingrediënten:

2 appels

2 peren

1,6 dl. vers geperst sinaasappelsap

2 bananen

2 eetlepels oranjebloesemwater

schil van sinaasappel

1 bakje verse aardbeien

verse muntblaadjes

Bereiding:

Appels en peren, na het verwijderen van het klokhuis in dunne partjes snijden. Partjes in een kom schikken en sinaasappel en citroensap toevoegen om verkleuring te voorkomen. Bananen schillen en in dunne

plakjes snijden. In de kom doen en voorzichtig mengen. Oranjbloesemwater toevoegen. Gehalveerde aardbeien op de salade leggen. Verse muntblaadjes erover strooien. Sinaasappelschil in superdunne flinters schaven en over salade strooien.

GEVULDE PAPRIKA'S

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

4-6 paprika's

1 ui gesnipperd

2 teentjes knoflook gesnipperd

fijngesneden bleekselderij (twee stengels)

3 kleingesneden tomaten

eetlepel fijngesneden verse basilicum

eetlepel fijngesneden peterselie

handjevol taugé

handjevol kleingesneden champignons

50 gram geraspte jonge kaas

tamari of shoyu

potje witte bonen (u kunt ook zelf bonen weken en koken)

Extra: zilvervliesrijst en fruitsalade

Bereiding:

Kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing. Bewaar gekookte rijst voor vier personen voor morgen.

Maak de paprika's schoon door de zaadlijsten te verwijderen, maar hou ze wel heel

Fruit de ui, knoflook in de olijfolie op matig vuur glazig. Voeg daarna de goed gewassen en kleingesneden bleekselderij, champignons en tomaten toe. Als laatste de bonen en de kruiden toevoegen. Breng op smaak met tamari of shoyu. Groenten beetgaar laten worden, maar niet te zacht.

Vul de paprika's met het warme mengsel, doe als laatste wat taugé erop en bestrooi dan met wat jonge geraspte kaas.

Zet de paprika's in een ovenschaal met een bodempje water (mag ook bouillon zijn) en gaar ze verder in een voorverwarmde oven van 200 graden C.

Serveer met de zilvervliesrijst en een fruitsalade naar eigen smaak. (verse ananas daarin is goed en lekker)

Week beker kikkererwten voor vier personen voor morgen.

AVOCADOSALADE MET GARNAALTJES

Deze salade is geen maaltijdsalade maar lekker als voor- of bijgerecht.

Uit Salades, een receptenboek voor een gezonde balans uitgegeven door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Zie kanker en boeken voor bestelnummer en adres.

Ingrediënten: Avocadosalade met garniaaltjes

2 avocado's, ontpit en in plakken gesneden

8 kerstomaatjes in kwarten gedeeld

citroensap

3 eetlepels halfvolle crème-fraiche

100 gram Hollandse garniaaltjes

100 gram verse postelein

½ theelepel paprikapoeder

snufje versgemalen peper

Bereiding:

Verdeel de postelein over vier borden en rangschik de plakken avocado hierover. Besprenkel met citroensap. Verdeel de kerstomaatjes en garnaaltjes heirover. Roer de crème-fraiche met de paprikapoeder los en breng op smaak met wat versgemalen peper. Schenk de dressing over de avocadosalade. Eet er warm meergranenbrood bij uit de oven

SALADE VAN PADDESTOELEN EN LINZEN

Deze salade is wellicht geen maaltijdsalade maar zeker lekker als voor- of bijgerecht. Voor sommigen kan deze salade overigens wel dienen als maaltijdsalade. Zeker als je dit slechts met twee personen eet.

Uit Salades, een receptenboek voor een gezonde balans uitgegeven door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Zie pagina kanker en boeken voor bestelnummer en adres.

Ingrediënten:

1 blik linzen of zelf linzen (500 gram) een nacht weken en daarna koken.
½ krop eikenbladsla, grof gescheurd
500 gr. gemengde paddestoelen (Shii-take, biologische champignons, oesterzwammen, eekhoorntjesbrood e.d.) in stukken gescheurd/gesneden.
3 eetl. olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 eetlepel (sherry) azijn.
versgemalen peper
1 eetl. notenolie.
1 eetlepel balsamicoazijn.
Extra: warm meergranenbrood uit de oven.

Bereiding:

Verhit de olijfolie op matig vuur en stoof de paddestoelen met wat peper gaar in ca. 5-8 minuten. Laat ze uitlekken en afkoelen. Maak een dressing van de balsamicoazijn, 2 eetlepels olijfolie, notenolie en sherry-azijn. Breng op smaak met versgemalen peper. Schep paddestoelen, linzen, eikenbladsla en dressing door elkaar en verdeel dit over de vier borden. Serveer eventueel met warm meergranenbrood uit de oven.

HEILBOTTARTAAR MET AARDAPPELEN UIT DE SCHIL EN WORTELTJES

Ingrediënten:

600 g heilbotfilets
20 g pijpajuin
1 sjalot
4 bieslookstengels
4 blaadjes bladpeterselie
sap van 1/2 citroen
2 eetlepels droge witte wijn
150 g zure room
peper en een weinig zeezout
grof zout
verse tuinkruiden (zuring, radijs, sla,...)
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
verse worteltjes
middelgrote aardappelen in de schil
extra bietjes salade. Zie salades.

Bereiding:

Leg de heilbotfilets vóór het bereiden een half uur in de diepvries, zodat het visvlees ijskoud is. Snij het visvlees in fijne dobbelsteentjes, kruid met peper en zeezout, voeg het citroensap en de olijfolie toe, meng alles met een houten lepel. Snij de pijpajuin, bieslook, bladpeterselie en sjalot fijn, meng alles onder de vistartaar en laat 15 minuten marineren in de koelkast. Kook intussen de aardappels goed schoongeboend in weinig water in de schil. Kook de worteltjes in weinig water. Meng de zure room met de witte wijn. Kruid met wat peper en plaats terug in de koelkast, zodat de zure room weer opstijft. Meng de verse tuinkruiden

met een weinig olijfolie met citroen. Vul een ring van 6 cm diameter op met de tartaar van heilbot tot 1/2 cm onder de rand van de ring en vul dan verder op met de zure room. Verwijder de ring en garneer met de verse tuinkruiden en wat verse zuring/slablaadjes. Lepel wat zure room en enkele druppels olijfolie op het bord, garneer met takje peterselie.

Serveer aardappelen in de schil, de beetgaar gekookte worteltjes en de tartaar van heilbot samen met bietjessalade. Zie salades

STOOPPOTJE MET LENTEUITJES EN BROCCOLI

Dit gerecht is voor twee personen

Naar een recept uit 'Lekker eten', bewerkt door Petra

Ingrediënten: stoofpotje met lente--uitjes

200 gr. aardappelen, in de schil gekookt

1 bosje lente-uitjes, in stukken van 5 cm

2 eetlepels olijfolie

1 sjalotje, gesnipperd

1 knoflookteen, gehakt

1 rode paprika, in reepjes

110 gr. witte bonen

100 ml. Witte wijn

100 ml. Groentebouillon

2 laurierblaadjes

2 kruidnagels

2 vleestomaten, in stukken

broccoli voor twee personen

peper

1 eetlepel peterselie, gehakt

extra wortelsalade.

Bereiding:

Verhit de olijfolie, zet het sjalotje en de knoflook 1 minuut aan.

Schil de gekookte aardappelen, snijd ze in stukjes en voeg die samen met de paprika en de bonen toe.

Blus met de wijn en bouillon, voeg de laurier en de kruidnagels toe en laat 5 minuten trekken.

Voeg de lente-uitjes toe en verwarm de stoofpot nog 1 minuut.

Breng op smaak met peper en bestrooi met peterselie.

Serveer met beetgaar gekookte broccoli en een wortelsalade. Zie salades.

PASTA MET MAKREEL

Ingrediënten:

2 preien

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

300 gram volkorenmacaroni

350 gram gestoomde makreelfilet

2 eieren

1 eidooier

¼ liter crème-fraiche

peper

cayennepeper

enkele druppels citroensap

3 tomaten

100 gram geraspte kaas

Bereiding:

Maak de preien schoon en snijd ze in de lengte door. Snipper de helft van de prei in kleine stukjes en snijd de andere helft in reepjes van ca. ½ cm. Fruit de fijngesnipperde en de reepjes prei zachtjes 1 a 2 minuten in de olijfolie. Schep het mengsel uit de pan.

Kook de pasta in ruim kokend water beetgaar. Verdeel intussen de makreel in heel kleine stukjes. Klop de eieren samen met de eidooier en de crème-fraiche los. Meng de makreel en de prei erdoor. Breng het mengsel op smaak met peper, cayennepeper en wat citroensap. Was de tomaten en snijd ze in plakjes. Druppel wat olijfolie in een ovenschaal.

Laat de pasta goed uitlekken in een vergiet en roer hem door het makreelmengsel. Meng de helft van de geraspte kaas erdoor. Schep de pasta in de ovenschaal en verdeel de plakjes tomaat erover. Strooi de rest van de geraspte kaas over de tomaat.

Bak de schotel in het midden van een voorverwarmde oven van 175 graden in ca. 40 minuten goudbruin. Serveren met een fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.

TAGLIATELLI MET KIP EN AMANDELSAUS

Ingrediënten:

400 gram tagliatelle

400 gram kipfilet

1 ui

2 eetlepels olijfolie

200 gram grof geraspte wortel

sperzieboontjes voor vier personen

½ theelepel marjolein

1 ½ dl kippenbouillon

½ dl sinaasappelsap

1/8 ltr. crème-fraiche

75 gram gemalen amandelen

peper

extra: veldslasalade. Zie salades.

Bereiding:

Kook de tagliatelle in ruim kokend water beetgaar. Kook/stoom de sperzieboontjes in weinig water beetgaar. Snijd intussen de kipfilet in stukjes. Pel en snipper de ui. Verhit de olie op matig vuur en bak de kip, de ui en de wortel zachtjes in ca. 10 minuten. Voeg de marjolein, de bouillon en het sinaasappelsap toe. Roer de crème-fraiche en de gemalen amandelen erdoor en warm het geheel al roerend goed door maar laat het mengsel niet aan de kook komen. Breng de saus op smaak met peper.

Laat de tagliatelle goed uitlekken in een vergiet en schep hem in een schaal. Schenk de saus erover.

Serveren met beetgaar gekookte sperzieboontjes en veldslasalade. Zie salades.

VOLKOREN MACCARONI MET TAHOE

Ingrediënten:

100 gram tahoe

3 eetlepels tamari of shoyu

50 gram blanke hazelnoten

150 gram volkorenmacaroni

3 eetlepels olijfolie

150 gram gesneden prei

150 gram geraspte wortel

artisjokken uit blik

1/8 ltr. crème-fraiche

75 gram geraspte kaas

peper

Extra. Bietensalade. Zie salades.

Bereiding:

Snijd de tahoe in kleine blokjes en besprenkel de tamari/shoyu erover. Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een koekenpan goudbruin.

Kook de macaroni in ruim kokend water beetgaar.

Verhit intussen de helft van de olie in een koekenpan en bak de tahoe met de tamari/shoyu snel rondom bruin. Schep de tahoe uit de pan. Doe de rest van de olie in de pan en bak de prei en de wortel al roerend ca. 3 minuten. Schep de groente uit de pan.

Verhit de crème-fraiche in dezelfde pan en roer de kaas erdoor.

Laat de macaroni goed uitlekken in een vergiet. Schep de macaroni in een schaal en meng achtereenvolgens de kaassaus, de tahoe en de groente erdoor. Voeg naar smaak peper toe en strooi de geroosterde hazelnoten erover. Serveren met de verwarmde artisjokken en een salade naar keuze. Zie salades.

COUSCOUS MET GEROOSTERDE POMPOEN EN PADDESTOELEN

Naar een recept uit Allerhande, recept voor twee personen, verdubbel ingrediënten voor vier personen.

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 rode uien

250 gram pompoen

400 gram paddestoelen. Liefst met shii-take erbij, ook voor de smaak

half zakje knoflookbieslook

1/2 eetlepel gedroogde oregano

3 takjes munt

tamari of shoyu en wat versgemalen zwarte peper

150 gram couscous

1 theelepel paprikapoeder

Extra: veldslasalade met olijven en zongedroogde tomaten. Zie salades.

Bereiding:

Uien snipperen, pompoen in plakken snijden en schillen. Plakken daarna nog in grove stukken snijden.

Paddestoelen schoonvegen en in grove stukken snijden. In lage ovenschaal ui, pompoen, paddestoelen mengen met de oregano en ca. 3 eetlepels olijfolie. De ovenschaal in voorverwarmde oven, liefst de grill, maar anders goed hete oven en in ca. 20 tot 30 minuten gaar laten worden. Onder de grill ca. 15 cm een kwartier. Pas op voor verbranden dan.

Couscous maken volgens aanwijzingen op pak en na gereed de overgebleven kruiden er voor de helft door roeren. Andere helft over de couscous met de paddestoelenmengsel dat over de couscous wordt geserveerd.

Serveer met veldslasalade. Zie salades.

COUSCOUS-TIMBAAL VAN BLOEMKOOL, AUBERGINE EN GUACAMOLE

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 aubergines

1 bloemkool

1 ui fijngesneden

1 dunne prei

100 gram roomboter zonder zout

2 fijn geperste knoflookteentjes

tamari of shoyu en snufje versgemalen peper

½ theelepel fijne kerrie (kurkuma)

1/2 Spaans pepertje

2 dl. kokosmelk (santen)

extra: ingrediënten voor de guacamole:

3 goed rijpe avocado's
1/2 Spaans pepertje
1/2 bosje korianderblad
sap van 1/2 citroen
snufje peper en puntje zeezout

Bereiding:

Was de bloemkool en snijdt deze in kleine roosjes, niet groter dan maïskorrels. Bak op matig vuur de gesneden ui en de knoflook, voeg de bloemkool, kerrie en het 1/2 Spaanse pepertje toe en bak deze 1 minuut mee. Blus af met de kokosmelk. Laat ca. 5 minuten garen op laag vuur. Snijdt aubergine in dunne plakken en bak deze op matig vuur om en om in de olijfolie lichtbruin. Snijdt de avocado's in de lengte open, verwijder de pit en schep het zachte vruchtvlees eruit. Pureer dit vruchtvlees met het citroensap, de fijngesneden koriander, 1/2 Spaanse peper en snufje peper en mespuntje zout. Besmeer vuurvaste kopjes aan de binnenzijde licht met wat roomboter. Bekled wanden met de plakken aubergine en vul ze met de bloemkoolcouscous'. Aandrukken met een bolle lepel. Bak deze nu 5 minuten in een voorverwarnde oven van ca. 175 graden Celsius. Serveer door de kopjes op zijn kop uit te schudden op het bord en schep de guacamole avocadomengsel over de timbaaltjes. Garneer met gehakte korianderblad en serveer met warme plakken zuurdesembrood en groene salade naar keuze. Zie salades. Aangepast naar een recept uit Smaakmakend

RATATOPUILLE IN COURGETTE MET TOFUREEPJES

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

8 courgetteplakken , ca. 5 mm. dik en in lengte gesneden.

150 gram tofureepjes

Mix van groenten , ca. 500 gram , goed gewassen en klein gesneden, bijv. paprika, courgette, pompoen, wortel, aubergine, broccoli enz.

theelepel oregano,

theelepel tijm

wat tamari of shoyu

basmatirijst en wilde rijst door elkaar

Extra: verse fruitsalade van seizoensfruit

Bereiding:

Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing, eventueel met wat saffraandraadjes erdoor. Courgette kort blancheren en goed uit laten lekken. Knoflook en gesneden groenten met de tofureepjes beetgaar roerbakken in wat olijfolie op matig vuur. Op smaak brengen met kruiden, tamari of shoyu en snufje peper. Serveer door twee courgetteplakken naast elkaar op een bord te zetten, deze verbinden door cocktailprikkers en de ruimte tussen de plakken te vullen met het ratatouillemengsel.

Serveer rijst en een fruitsalade van seizoensfruit naar eigen smaak erbij.

WARME APPELS MET KOUDE KWARK ALS VERANTWOORD TOETJE

Ook dit nagerecht, op verzoek van een trouwe bezoeker, voldoet aan de uitgangspunten van het Houtsmullerdieet. Zie beschrijving daarvan bij Uitgangspunten Houtsmullerdieet en/of pagina Houtsmullerdieet

Ingrediënten:

4 appels, liefst goudrenetten

kaneel

honing

kwark voor vier toetjes

klein beetje roomboter voor invetten ovenschaal

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 180 graden C. Appels schillen en elke appel in vier partjes verdelen. Ovenschaal licht invetten en appelpartjes op rug erin leggen. Bestrooi met kaneel en stoof de appels in 30 minuten gaar. Vlak voordat de appels klaar zijn de honing erover laten smelten en warm worden, niet laten verbranden. Verdeel de appelpartjes over de vier borden en schenk de koude kwark eromheen. De kwark kan ook door suikervrije vla of suikervrij ijs worden vervangen.

AUBERGINES MET COUBAREIASSAUS EN GEBAKKEN AARDAPPELSCHIJFJES

Naar een recept uit Smaakmakend

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 aubergines

5 grote tomaten

100 gram hazelnoten, fijngehakt

50 gram pijnboompitten

2 uien klein gesneden

theelepel kaneel en mespuntje piment

3 eetlepels fijngesneden peterselie

tamari of shoyu

voorgebakken aardappelschijfjes voor vier personen (zonder toevoegingen)

Extra: tomatensalade met feta Zie salades.

Bereiding:

Snijdt de aubergines in de lengte door in dunne plakken. Breng een pan water aan de kook, daarna vuur af en leg de aubergineplakken 15 minuten te week in het hete water. (niet koken)

Snijdt de tomaten, ontveld, aan stukjes. Rooster de hazelnoten en pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.

Fruit de stukgesneden uien lichtbruin in de olijfolie. Voeg daarna hazelnoten, pijnboompitten, tomaten, kaneel en piment toe en kort meebakken en daarna saus 15 minuten op laag vuur door laten sudderen.

Voeg wat tamari of shoyu toe voor de smaak.

Aubergineplakken droogdeppen, wat tamari of shoyu erop en in de olijfolie gaar en lichtbruin aan beide kanten bakken.

Serveer met gebakken aardappeltjes de aubergineplakken apart erbij, saus erover en daarover wat fijngeknipte peterselie. Als extra een tomatensalade met feta en olijven. Zie salades.

KIPPENLEVERS MET SPRUITJES EN AARDAPPELEN UIT DE SCHIL

Ingrediënten:

250 gram kippenlevers. Als het verkrijgbaar is biologisch het beste

250 gram champignons

2 uien gesnipperd

aardappelen voor vier personen (Liefst biologisch)

spruiten voor vier personen

scheutje rode wijn

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

extra bietjes salade. Zie salades.

Bereiding:

Was en borstel de aardappels goed en kook ze in weinig water gaar in de schil.

Maak de spruiten goed schoon en kook deze beetgaar in weinig water

Smoor de uien in de olijfolie en roomboter. Voeg de kippenlevers toe en smoor deze mee.

Voeg daarna de kleingesneden champignons toe en blus het geheel af na ongeveer 8 minuten met rode wijn.

Serveer aardappelen doormidden gesneden, spruiten en kippenlevermengsel samen met bietjessalade. Zie salades

WORTEL TJESTAART

Aangepast naar een recept uit Smaakmakend

Ingrediënten:

50 gram roomboter zonder zout
100 gram oersuiker als u het niet anders wilt, kan ook zonder, is beter
250 gram wortel geraspt
2 eieren
1 theelepel wijnsteenbakpoeder (in natuurwinkel te verkrijgen) 100 gram spelt of tarwemeel
50 gram gedroogde abrikozen klein gesneden
2 eetlepels pistachenoten, gepeld en grof gehakt
2 eetlepels amandelen, grof gehakt
2 theelepels kardemompoeder
Cakevorm en bakpapier
Extra: gemengde groene salade met wat extra pistachenoten erdoorheen gemengd

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 175 graden C. Cakevorm met bakpapier bekleden. Boter op laag vuur smelten en in een beslagkom schenken. Kardemom, eieren en bakpoeder en eventueel de suiker, maar liefst zo weinig mogelijk door boter roeren. Meel zeven en door beslag roeren. Daarna wortelrasp, abrikozen en noten door het beslag roeren. Cakebeslag in cakevorm gieten en in 40-50 minuten bruin en gaar bakken. Af laten koelen en lauwwarm serveren met een uitgebreide gemengde groene salade erbij. Zie salades.

PASTA MET TOMATENSAUS

Ingrediënten:

1 wortel in stukjes gesneden
1 rode paprika in stukjes gesneden
3 vleestomaten
Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 grote ui fijngesneden
2 teentjes knoflook fijngesneden
tamari of shoyu
250 gram tofugehakt
400 gram gepelde tomaten op sap
1 laurierblad
tamari of shoyu
1 theelepel oregano
500 gram pasta naar keuze
geraspte kaas

Bereiding:

Fruit de ui op matig vuur in de olijfolie, voeg daarna kleingesneden wortel, paprika en knoflook toe. Enkele malen omscheppen en ca. 5 minuten meebakken. Tofugehakt toevoegen en meebakken tot het kleurt. Gepelde tomaten op sap en helft van verse vleestomaten toevoegen, evenals laurier, oregano en beetje tamari of shoyu. Zachtjes doorkoken tot dikke saus. Intussen de pasta met klein scheutje olijfolie gaar koken. Laatste vijf minuten de rest van de verse tomaten mee laten sudderen. Bestrooi desgewenst met geraspte jonge kaas op het bord bij het serveren
eet er een gemengde groene salade met veel feta en olijven bij. Zie salades

SMULSCHOTEL MET TORTILLACHIPS

Aangepast recept uit Smaakmakend speciaal voor kinderen, maar ook voor volwassenen een acceptabele maaltijd

Ingrediënten:

8 bladen ijsbergsla
340 gram nierbonen (uit potje/blik)
1 rode paprika in stukjes gesneden
1 groene paprika in stukjes gesneden
200 gram tortillachips
150 gram geraspte jonge kaas
2 rijpe avocado's
citroenspa van 1 citroen
1,25 dl. zure room of crème fraîche
scheutje halfvolle melk
milde chilisaus of tomatenketchup naar smaak
zeezout en peper op tafel

Bereiding:

Ijsbergsla goed wassen en in smalle reepjes snijden en goed uit laten lekken. Oven voorverwarmen op 200 graden C. Tortillachips over een lage ovenschaal verdelen. Uitgelekte bonen vermengen met klein gesneden paprika's en dit mengsel over de tortillachips verdelen en daarover de kaas strooien. Nu in ca. tien minuten de kaas laten smelten. Intussen avocadovruchtvlees in blokjes snijden. Met citroensap besprenkelen. Eventueel naar smaak wat zeezout en/of peper erover strooien. Zure room of crème fraîche losroeren met klein scheutje melk. Sla en avocado en eventueel nog wat geraspte kaas op tafel zetten. De warme chips uit de oven gevuld met nierbonenmengsel naar smaak beleggen met stukjes sla, avocadoblokjes, zure room en eventueel nog wat geraspte kaas en als extra wat chilisaus en/of tomatensaus.

Serveren eventueel extra met warm meergranen stokbrood .

WITTE BONENSCHOTEL

Ingrediënten:

2 uien
1 gele paprika
olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
2 theelepels paprikapoeder
2 theelepels tijm
1 theelepel rozemarijn
2 tenen knoflook
4 tomaten
300 gr. diepvries sperziebonen
1 pot witte bonen (720ml).

Bereiding:

Snipper de uien heel grof.
Maak de paprika schoon en snijd deze in stukken.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui en paprika ca. 3 minuten.
Voeg het paprikapoeder met de tijm en rozemarijn toe en pers de knoflook erboven uit.
Snijd de tomaten in vieren.
Schep de sperziebonen met de witte bonen en de tomaten door het uienmengsel.
Breng het gerecht aan de kook en laat het met het deksel op de pan ca. 10 minuten zachtjes sudderen.
Serveer met plakken meergranenbrood en gemengde salade. Zie salades.

ROERGEBAKKEN BROCCOLI MET SHIITAKE

Ingrediënten:

3 bosuitjes in kleine ringen gesneden
broccoli voor vier personen (neem dit ruim bijv. 500 gram)
200 gram Shii-take
tamari of shoyu
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
150 gram ongezouten cashewnoten
extra: veldslasalade. Zie salades.

voor de saffraanrijst (vier personen):

175 gr. basmatirijst
2 eetl. olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.
3 kardamons, gespleten.
1-2 theelepels komijnzaad.
75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid.
mespunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.
tamari
1 kaneelstokje.
50 gr. cashewnoten, lichtbruin geroosterd.

Bereiding:

Roerbak in een wok de schoongemaakte en in stukken gesneden bosuitjes, Shii-take en broccoli in de olijfolie. Doe dit een minuut of drie/vier. Voeg daarna een scheutje tamari of shoyu en een ½ dl. water toe en laat het geheel nog een minuut of vijf garen. Schep daarna de cashewnoten door de broccoli.

Bereiding saffraanrijst:

Spoel de rijst en kook hem gaar.
Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamoms en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt.
Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg een beetje tamari toe.
Zet het kaneelstokje in het midden van de schaal en strooi de noten over de rijst.

Serveer de rijst en het broccolimengsel apart of over de rijst heen met een veldslasalade erbij met lekker olijven en feta erin. Zie salades.

POMPOENSOEP

Ingrediënten:

een middelgrote pompoen
2-4 preien
twee uien
twee teentjes knoflook
vijf blaadjes laurier (gedroogd)
verse koriander
kerriepoeder of kurkuma
olijfolie extra vierge (uitgangspunten Houtsmullerdieet)
tamari of Shoyu
stokbrood (bruin) of meergranenbrood

Bereiding:

Pompoen dun schillen en in kleine blokjes snijden.
Pompoenblokjes (net onder water) aan de kook brengen en zachtjes laten koken tot het een dikke massa wordt. Dit duurt wel anderhalf uur.
Groenten wassen en klein snijden

Knoflook pellen, daarna persen of klein snijden
Uien klein snijden
Uien en prei fruiten in wat olijfolie. Later knoflook toevoegen.
Kerrie of kurkuma toevoegen (ongeveer twee/drie theelepels, aanpassen naar eigen smaak)
Schuitje tamari of shoyu toevoegen.

Als pompoenblokjes massa is geworden uien- en preimengsel toevoegen.
Laurierblaadjes toevoegen en nog een half uurtje laten pruttelen.
Eventueel op smaak brengen met tamari/shoyu en kerrie of kurkuma.

Opdienen met warm stokbrood (meergranenbrood) en tomaten salade Zie salades.
en geknipte verse koriander in bord.

PROVENÇAALSE VISSALADE

Een recept, uit het boek: salades, 50 originele recepten voor een gezonde balans uitgegeven in samenwerking met het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Zie kanker en boeken voor beschrijving van de receptenboeken die zij hebben uitgegeven ter preventie van o.a. kanker

Ingrediënten:

200 gram visfilet (kabeljauw, tong, schol) in reepjes gesneden
50 gram Hollandse garnalen, gekookt
200 gram verse spinazie
2 bosuitjes in stukjes gesneden
2 stengels bleekselderij in stukjes gesneden
1 eetlepel Provençaalse kruiden
Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 eetlepel olijvonaise
1 eetlepel kwark of yoghurt (kwark is beter)
2 theelepels citroensap
50 gram geroosterde zonnebloempitten
Extra. warm bruin Ciabattabrood met nootjes.

Bereiding:

Meng de spinazie met de gesneden bosuitjes, bleekselderij en garnalen. Verdeel dit voer vier borden. Wrijf de visfiletreepjes in met de Provençaalse kruiden en stoof de vis gaar in de olijfolie op matig vuur. Laat deze uitlekken op keukenpapier. Roer de olijvonaise, kwark en het citroensap tot een sausje. Kan ook mosterd bij, maar mosterd wordt voor kankerpatiënten afgeraden in het Houtsmullerdieet. Verdeel de vis en de zonnebloempitten over het spinaziemengsel en schenk er een beetje van de saus overheen. -Serveer de rest van de saus er apart bij en serveer er warm (uit de oven) bruin, met nootjes, Ciabattabrood bij.

GEITENKAAS UIT DE OVEN MET BROCCOLI EN NOTEN.

Uit Tip-culinair

Ingrediënten:

1 eetlepel olijfolie (extra vierge Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
300 gram broccoliroosjes
55 gram walnoten
350 gram geitenkaas
Tamari en versgemalen peper.

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200 gr. C. Penne in ruim water met zout en 1 el olie volgens gebruiksaanwijzing op verpakking beetgaar koken. Penne laten uitlekken en in ovenschaal overdoen. Intussen broccoli in ruim kokend water met zout in ca. 3 min. beetgaar koken, onder koud water afspoelen en laten uitlekken.

Broccoli, walnoten en geitenkaas over penne verdelen. Gerecht midden in oven ca. 15 min. verwarmen en geitenkaas iets laten smelten.
Geef er een salade naar keuze bij. (zie salades)

STEW MET KOOLRAAP

Uit TIP culinair.

Ingrediënten:

50 gr. boter
1 grote ui, in vieren
1 l. groentebouillon
500 gr. koolraap, in reepjes
6 grote aardappels, geschild, in blokjes
2 laurierblaadjes
1 el. mosterd (geen grove)
peper uit de molen en scheutje tamari of shoyu
1 prei, in ringen
2 grote tomaten, in vieren
1 lente-ui, fijngesneden

Bereiding:

Boter verhitten en ui hierin ca. 2 min. zachtjes bakken. Bouillon erbij schenken en koolraap, aardappel, laurier, tamari/shoyu, peper en mosterd toevoegen. Alles voorzichtig omscheppen en met deksel op pan ca. 15 min. laten sudderen. Prei en tomaat erdoor roeren. Stew nog ca. 5 min. laten stoven. Gerecht over 4 diepe borden verdelen en met lente-ui bestrooien. Eventueel met volkorenbrood serveren. Als extra: serveer met een tomatensalade .

WIJTING A LA ITALIANO

Uit Hoogland visspecialiteiten. Dit gerecht is voor 2 personen

Ingrediënten:

500 gr. panklare wijting
1 ui
175 gr. wortel
50 gr. knolselderij
1 klein blikje tomatenpuree
laurierblad, peterselie, basilicum, citroen
olijfolie extra vierge (Uitgangspunten Houtsmulderdieet)
250 gr. spaghetti

Bereiding:

Fruit in de olie een gehakte ui, dunne reepjes wortel en dunne reepjes knolselderij. Doe er laurier, enkele takjes peterselie en gedroogde basilicum bij. Voeg als laatste een blikje tomatenpuree toe, en zoveel water dat er een sausje ontstaat. Doe de schoongemaakte wijting in een pan en giet de goed doorgeroerde saus over de vis. Zorg dat deze goed onder ligt, voeg zo nodig nog wat extra tomatenpuree toe en laat de wijting in 10-15 min. gaar worden. De laurier verwijderen. Breng op smaak met zout, citroensap en gehakte peterselie. Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en serveer bij de vis. Serveer als extra een veldslasalade. Zie salades

SHIITAKE GROENTEGERECHT (4 PERSONEN)

Uit Het beste vegetarische kookboek voor het gezin.

Ingrediënten:

60 gr. tarwe
1,25 dl groentebouillon
2 el sojasaus
1 kleine ui
2 el olijfolie extra vierge (Uitgangspunten Houtsmullerdieet)
200 gr. wortel
1 koolrabi
200 gr. courgette
400 gr. shii-take paddestoelen
tamari/shoyu, zwarte peper, citroensap
1 teentje knoflook
1 bakje tuinkers
zilervliesrijst

Bereiding:

Tarwe een nacht in koud water weken. Bouillon en sojasaus toevoegen en ca. 15 min. koken. Gesnipperde ui langzaam glazig bakken in de olijfolie. Wortel en koolrabi schoonmaken en kleinsnijden. Courgette in blokjes snijden. Paddestoelen aan de ui toevoegen en even krachtig bakken. De groenten toevoegen en het mengsel op smaak brengen met tamari/shoyu, peper en citroensap. Geperste knoflook toevoegen. Geheel 5 min. stoven. De tarwekorrels met de helft van de bouillon toevoegen, nog 7 min. stoven. Eventueel nogmaals op smaak brengen. De tuinkers over de groenten strooien en omscheppen. Serveren met zilervliesrijst en tropische fruitsalade zoals mango, ananas, kiwi, banaan enz.

TOFUDIP (3 DIPSAUSJES)

te serveren met stukjes bleekselderij, witlofblaadjes, komkommerstaafjes, bloemkoolroosjes Uit Het beste vegetarische kookboek voor het gezin.

Ingrediënten:

250 tofu
2-3 el magere melk
sojasaus
tamari/shoyu
20 gr. sesamzaad
1 el tomatenpuree
1 teentje knoflook
Provençaalse kruiden
kerriepoeder
1-2 appeldiksap
citroensap

Bereiding:

Tofu met de melk met de mixer crèmig roeren. In drie porties verdelen.
De eerste portie mengen met sojasaus, zeezout en sesamzaad.
De tweede portie mengen met tomatenpuree, geperste knoflook, zeezout en Provençaalse kruiden.
De derde portie mengen met kerriepoeder, diksap, citroensap en zeezout.

SOJABROOD MET NOTEN (8 PERSONEN)

Uit De natuurlijke keuken.

Ingrediënten:

4 koppen gekookte sojabonen (zie onder)
½ kop gemalen walnoten
½ kop gemalen amandelen

1/3 kop sesamzaad
1/3 kop lijnzaad, 30 min. in warm water geweekt en uitgelekt
2 el olijfolie extra vierge (Uitgangspunten Houtsmullerdieet)
1 kop in stukjes gesneden selderie
1 kop in stukjes gesneden ui
1 tl paprikapoeder
1 tl oregano
1 tl gemalen komijn

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 gr. C. Wrijf de bonen door een zeef en vermeng ze met de walnoten, de amandelen, het sesamzaad en het lijnzaad. Verwarm de olie en bak de selderie en de uien tot ze zacht zijn. Voeg ze bij het bonenmengsel, samen met de overige ingrediënten. Druk het mengsel in een broodvorm en bak het een uur in de oven.

(U kunt van het mengsel ook koeken maken en ze met een beetje olijfolie in een koekenpan bakken)

ZALM MET EEN AARDAPPELKORSTJE (FEESTELIJK OVENGERECHT)

Uit Boodschappen. Dit gerecht is wel vet door de vele boter, maar wel lekker en misschien zelf aanpassen met de boter voor de saus.

Ingrediënten:

4 aardappelen
boter voor de ovenschaal
4 stukken gefileerde zalm van gelijke dikte, ca. 120 gr. per stuk
1 eiwit
tamari/shoyu, versgemalen peper
2 el olijfolie extra vierge (Uitgangspunten Houtsmullerdieet)
Voor de saus: 3 sjalotjes, 25 gr. boter, 1 laurierblaadje, mespuntje dragonpoeder, 2 glazen witte wijn, 150 gr. koude boter in blokjes, scheutje citroensap, 2 tl mosterd, 2 el fijngehakte dille (liefst vers of diepvries)
Extra: gemengde groene salade

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in plakken van ca. 2 mm. Doe de plakjes in kokend water en laat ze ca. 3 min. koken. Giet af en laat drogen op een theedoek. Snipper de sjalotjes voor de saus. Verhit de olijfolie voor de saus in een steelpan en laat de sjalot glazig fruiten. Voeg laurierblaadje, dragon en wijn toe en laat tot de helft inkoken. Zeef de saus. Zet de blokjes boter in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 gr. C. Bestrijk een platte ovenschaal licht met boter. Leg de stukken vis erin en bestrijk met losgeroerd eiwit. Bestrooi met wat tamari/shoyu en peper. Leg de aardappelplakjes dakpansgewijs op de vis. Bestrijk met wat olijfolie. Dan 10 min. in de voorverwarmde oven. Breng de saus aan de kook. Klop de blokjes koude boter van het vuur af beetje bij beetje door de saus. Breng op smaak met wat citroensap, de mosterd en wat zout en peper. Roer de dille erdoor. Giet een gedeelte van de saus naast de vis en serveer de rest apart. Lekker met worteltjes en peultjes.

Serveer met bietjessalade. Zie salades

MEDITERRANE GROENTESOEP (MAALTIJDSOEP)

Uit TIP culinair.

Ingrediënten voor 6 personen:

4 el olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
200 gr. snijbonen, in reepjes
2 kleine courgettes, ongeschild in reepjes
250 gr. winterwortel, in reepjes
2 kleine preien, in ringen

1 bouquet garni (2 takjes tijm, 3 takjes peterselie en 1 blaadje laurier)
2 blikken (Italiaanse) witte bonen (à 400 ml), uitgelekt
250 gr. kleine pasta (bijv. schelpjes)
5 teentjes knoflook
4-5 el pesto
400 gr. vleestomaten, ontveld, in partjes
100 gr. geraspte parmezaanse kaas
tamari/shoyu, peper

voor de knoflookcroutons: half stokbrood, 1-2 teentjes knoflook, 2-3 el olijfolie

Bereiding:

2 el olijfolie verhitten en snijbonen, courgettes, wortel en prei hierin ca. 10 min. zachtjes bakken. 2 l. water en bouquet garni toevoegen, aan de kook brengen en soep op zacht vuur ca. 30 min. laten koken. Witte bonen en pasta toevoegen en soep nog ca. 15 min. zachtjes laten koken. Knoflook, pesto, tomaten, 50 gr. parmezaanse kaas en 2 el olijfolie pureren. Voor serveren bouquet garni verwijderen en pestomengsel door hete soep roeren. Soep met zout en peper op smaak brengen. Soep serveren met rest van kaas en knoflookcroutons.

Knoflookcroutons: Bruin stokbrood in plakjes snijden en warm maken in de oven. Daarna met teentje knoflook bestrijken en wat olijfolie erover druppelen.

ZALMMOOT IN FOLIE MET SAFFRAANRIJST EN WORTELTJES

Ingrediënten:

Zalmmoten, 1 per persoon
Een bos verse worteltjes of een grote zak geraspte worteltjes
Drie tenen geperste knoflook
Drie/vier tomaten
1 ui
half bakje champignons
kurkuma of kerrie
enkele takjes verse peterselie

Bereiding:

Bestrooi zalmoot met kerrie of kurkuma.

Wikkel elke zalmoot in aluminium folie samen met, per moot, een kwart gesnipperde ui, 1 teen geperste knoflook, een tomaat gevierendeeld en wat champignons.

Besprenkel elke moot met olijfolie

Verwarm oven voor op 240 graden en leg de pakketjes met de zalm erin in de oven.

Na 25 minuten is de zalm gaar.

Opdienen met saffraanrijst (zie hieronder) en de gekookte worteltjes. (snipper een paar takjes peterselie over de worteltjes)

Het mengsel van tomaat, knoflook, ui en champignons gebruiken als soort van saus over de rijst.

Saffraanrijst:

Voor 4 personen:

300 gr. basmatirijst
2 eetl. olijfolie
desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.
3 kardamons, gespleten.
1-2 theelepels komijnzaad.
75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid.
mispunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.
Scheutje tamari (indien nodig)

Bereiding:

Spoel de rijst en kook hem gaar.

Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamoms en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt.

Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg naar smaak een beetje tamari toe.

AVOCADO MET SINAASAPPELSAUS

Neem twee handsinaasappelen, 2 perssinaasappelen, 2 rijpe avocado's, 2 bananen, 1 eetlepel honing, mespuntje gemberpoeder en citroensap

Schil de handsinaasappelen en verwijder vellen en pitten. Pers de perssinaasappelen en vermeng het sap met de honing en gemberpoeder. Laat het gemengde sap 2 minuten zachtjes koken en vervolgens afkoelen. Snijd de avocado's overlangs doormidden en verwijder de pitten. Lepel het vruchtvlees uit de schillen en snijd in kleine blokjes. Besprenkel met wat citroensap. Schil de bananen en snijd ook die aan plakjes en vermeng daarna de avocado-, bananen- sinaasappelstukjes.

Roer nu dit mengsel door de afgekoelde sap en doe het geheel in de twee avocadohelften (schil).

Garneer met takje peterselie en citroenschijfje.

OESTERS OP EEN BEDJE VAN SPINAZIE

Ingrediënten:

250 gram zongedroogde tomaten (bij Turkse of Marokkaanse winkels goed en goedkoop)

olijfolie

handjevol pijnboompitten

2 citroenen

12 oesters

400 gram spinazie (vers als het kan)

Bereiding:

Tomaten weken en in stukjes snijden en 1 citroen in kleine schijfjes snijden.

In koekenpan olijfolie verhitten en pijnboompitten licht bruin roosteren.

Oesters met oestermes opensnijden. In een wok de rest van de olie verhitten en op hoog vuur de spinazie al omscheppend laten slinken. Vocht uit de spinazie drukken en verder laten verdampen. Spinazie terugdoen in wok en stukjes tomaat erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper en citroensap. Eventueel wat zout toevoegen.

Lauwwarme spinazie in midden op borden scheppen.

Oesters en schijfjes citroen daarop leggen.

Stukjes tomaat en pijnboompitten eroverheen strooien.

ZALMFILET MET ROMIGE SINAASAPPELSAUS

Uit Allerhande van AH, maar wel bewerkt.

Ingrediënten:

1 ui

olijfolie

1 sinaasappel

11/2 dl droge witte wijn

½ pot visfond

1 pakje koksroom

takjes tijm

peper

zwarte olijven (zonder pit)

3 stuks zalmfilet (per stuk ongeveer 150 gram)

Bereiding:

Ui klein snijden en in olijfolie fruiten.

Sinaasappel goed wassen (schoonboenen) en schil dun eraf raspen. Sinaasappel uitpersen.

Sinaasappelsap en helft van sinaasappelrasp met wijn en visfond aan de ui toevoegen. Aan de kook brengen en op hoog vuur tot circa 1 dl laten inkoken.
Saus boven kom door zeef gieten en terugdoen in de pan en opnieuw aan de kook brengen.
Room en rest van sinaasappelrasp toevoegen en de blaadjes tijm erbij doen. Op hoog vuur inkoken tot gebonden saus ontstaat (circa 4 minuten).
Op smaak brengen met peper en eventueel wat zout.

In koekenpan rest van olijfolie verhitten en zalmfilets rondom bruin en gaar bakken (circa drie minuten een elke kant)
Zalmfilets op borden leggen, saus eromheen schenken en het geheel garneren met olijven en rest van tijm en een kersttomaatje.

Serveren met saffraanrijst. En beetgaar gekookte broccoli en sugarsnaps.

Saffraanrijst:

Voor 4 personen

175 gr. basmatirijst

2 eetl. olijfolie

desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.

3 kardamons, gespleten.

1-2 theelepels komijnzaad.

75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid.

mespunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.

tamari

1 kaneelstokje.

50 gr. cashewnoten, onder de grill lichtbruin gebakken.

Bereiding:

Spoel de rijst en kook hem gaar.

Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamoms en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt.

Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg een beetje tamari toe.

Zet het kaneelstokje in het midden van de schaal en strooi de noten over de rijst.

TOFUSPIESJES MET SAFFRAANRIJST (VEGETARISCH HOOFDGERECHT)

Ingrediënten:

1 1/2 blok tofu (à 375 g liefst biologisch)

1 theelepel knoflookpuree (potje, Go-Tan)

5 eetlepels Tamari of Shoyu

1 dl medium dry sherry

2 eetlepels sesamolie

3 eetlepels chilisaus (Chinese Emperor)

3 bosuitjes

1 zakje groene groenten (250 gr,)

of verse groenten zelf kleingesneden bijv. broccoli, peultjes, sugarsnaps, sperziebonen en haricots verts.

1/2 zakje verse koriander (à 15 g)

2 eetlepels olijfolie (versgemalen)

zwarte peper

8 satéstokjes

keukenpapier

Bereiding:

Tofu afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Tofu in 24 blokjes van ca. 3 cm snijden. In kom knoflookpuree, 2 eetlepels tamari of Shoyu, 1 eetlepel sherry, 1 eetlepel sesamolie en chilisaus door elkaar roeren. Blokjes tofu voorzichtig erdoor scheppen. Ca. 30 minuten laten staan, af en toe voorzichtig omscheppen. Bosuitjes schoonmaken en in 24 stukken van ca. 3 cm snijden. Koriander grof hakken. Blokjes tofu en bosuitjes om en om aan satéstokjes steken. Stokjes rondom bestrijken met sesamolie. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Bereiden: Vier borden voorverwarmen. In grote koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en tofuspiesjes in ca. 5 minuten knapperig bruin bakken, af en toe keren. In wok 1 eetlepel olie

verhitten en groene groenten op matig hoog vuur in ca. 4 minuten al omscheppend beetgaar bakken. Koriander erdoor scheppen. Op smaak brengen met tamari of shoyu en peper. Groente in midden op vier borden scheppen. Tofuspiesjes erop leggen. Rest van sojasaus en sherry door bakvet roeren en op hoog vuur inkoken tot mooie jus. Jus rond groente scheppen. Serveren met gebakken aardappelpartjes (voorgebakken zonder toevoegingen) met rozemarijn als groenten extra erbij te serveren bijv. broccoli, doperwtjes, peultjes, sugarsnaps enz. Maak uw eigen keuze daarin.

We hebben niet echt nagerechten uitgeschreven, maar er is keuze uit bijv.:

Suikervrij ijs met warme honing en klein gesneden vers fruit erop

Kleingesneden appel vermengd met rozijnen en honing in roomboterdeeg uit de oven

Warm mengsel van tutti frutti, al of niet met bolletje suikervrij ijs erbij

Mengsel van kleingesneden fruit, puur en ongezoet.

Met Kerst is er ook vaak zomerfruit te krijgen, dus er is variatie genoeg.

Enz. enz. als u maar zoveel mogelijk suiker verijd (honing mag wel) en ach voor een keertje mag u best eens zondigen. Genieten is ook belangrijk en weegt heel goed op tegen eten dat met lange tanden wordt weggewerkt.

Sommige recepten zijn zoals u kunt zien uit de Allerhande gehaald en bewerkt. Op de site www.ah.nl staan nog veel meer lekkere recepten die met een beetje aanpassing zo gebruikt kunnen worden in het Houtsmullerdieet. AH heeft overigens niets met dit maandmenu te maken en geeft geen sponsoring o.i.d. Het is puur uit eigen initiatief dat ik recepten haal uit bladen en die aanpas en bewerk. Einde Kerstmenu's.

PREISTAMPOT MET GEBAKKEN ANANAS

Ingrediënten:

4-8 zongedroogde tomaten (bij Turkse of Marokkaanse winkels goed en niet duur)

1 kg. Aardappels (biologisch)

500 gram gesneden en schoongemaakte prei

½ zakje verse peterselie

1 beker crème-fraiche (125 ml.)

snufje nootmuskaat en peper

bijgerechten: gebakken ananas met honing/kruidensaus

Ingrediënten:

1 kleine ananas

1 theelepel roomboter (ongezouten)

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel gemalen piment

3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding:

Bereiding preistamppot: Gedroogde tomaten in stukjes snijden en aardappels schillen en ook in vierkante blokjes snijden.

Prei, aardappelblokjes en tomaten in olijfolie ca. 2 minuten roerbakken. Daarna 1 dl. water toevoegen en zachtjes mengsel laten smoren.

Aardappelmengsel met pureestamper fijnstampen. Peterselie en crème-fraiche erdoor roeren, zodat een smeuije stampot ontstaat.

Al roerend op laag vuur heet laten worden en op smaak brengen met nootmuskaat en peper (niet teveel van beide)

Bereiding gebakken ananas:

Ananas in lengte in 4 parten snijden. Harde kern eruit halen.

In koekenpan roomboter verhitten en de ananasdelen om en om ca. tien minuten bakken op laag vuur. Af en toe keren.

In aparte kom kardemom, piment en honing door elkaar mengen.

Bestrijk daarmee de warme ananas en serveer naast de preistamppotschotel of serveer de ananas achteraf als toetje.

DE BESTE HOLLANDSE ERWTENSOEP

Fluwelig, zacht en verfijnd van smaak. Het geheim is de twee soorten erwten.

Voor een flinke pan, zeker 12 personen (halveer de hoeveelheden als je minder wilt):

500 gram gedroogde groene spliterwten
500 gram gedroogde groene erwten
1 flinke selderijknol
1 flinke winterwortel
2 flinke, bloemige aardappelen (als ze klein zijn 3 of 4 stuks)
bouillonblokjes
olijfolie
laurierblad (2 grote of 4 kleine)
1 eetlepel bonenkruid
1 grote ui of twee kleinere
4 tenen knoflook
1 dikke prei
1 dikke winterwortel
sojasaus (Kikkoman, Shoyu of Tamari)
citroen of limoensap (vers of uit een flesje)
peper uit de molen

Bereiding:

Was de erwten goed tot het water dat eraf komt, helder is; ze kunnen flink stoffig zijn. Week de twee soorten erwten samen in een grote pan zeker 4 uur, nog beter is een nacht. Zorg dat ze goed onder water staan.

Giet het weekwater af en zet de erwten op met ruim schoon water. Breng aan de kook (geen zout toevoegen!). Zodra het kookt, ontstaat wit schuim; schuim af met een schuimspaan. Voeg, zodra het schuim minimaal is, laurier, bonenkruid en twee gehalveerde knoflooktenen toe.

Schil de selderijknol en de aardappelen, snij in blokjes en voeg dit na een half uur koken toe. Laat samen zachtjes doorkoken, check regelmatig of de brij die ontstaat niet aanbrandt op de bodem.

Snipper dan de ui en een knoflookteen en snij winterpeen en prei in klein stukjes. Fruit ui en knoflook in de olijfolie onder voortdurend roeren, doe als de uien goed zacht zijn een scheut sojasaus erbij en laat even sudderen en bruineren. Voeg dan de prei toe, bak totdat die vocht loslaat, en doe tenslotte de wortel erbij. Dit mengsel dient als smaakmaker voor de soep. Laat samen even stoven, blijf roeren. Voeg ook dit mengsel toe aan de soep.

Laat de soep zachtjes doorkoken tot alles zacht is en de soep pappig. Geen staafmixer of blender gebruiken, de soep wordt dik uit zichzelf. Maak nu af op smaak en consistentie: voeg zoveel water toe tot de gewenste dikte bereikt is (vooral niet teveel, Hollandse erwtensoep hoort meer brij dan soep te zijn) en zoveel bouillonblokjes en eventueel zout tot de soep goed smaakt. Maal er flink wat peper over. Een vers geperst teentje knoflook en/of een scheutje citroen of limoensap doen ook wonderen voor de smaak. Dien op met donker roggebrood met geitenkaas. Vries de overgebleven soep in kleine porties.

COUSCOUS MET POMPOEN EN PADDESTOELEN

Ingrediënten voor 2:

25 gram blanke amandelen
150 gram couscous
40 gram gele rozijnen
1 eetlepel olijfolie
1 teen knoflook, geperst
1 eetlepel rozemarijn (gedroogd of vers)
200 gram pompoen, in blokjes

1 dl groentebouillon (zelfgemaakt of van blokje)
225 gram paddestoelen (champignons, shii-take, en/of nog andere soorten, alleen of gemengd), grote exemplaren gehalveerd of in vieren
½ eetlepel sesampasta (tahin)
zout
versgemalen peper

Rooster de amandelen al omscheppend in een droge koekenpan goudbruin. Snij ze grof en hou ze apart. Meng couscous en rozijnen in een kom, schenk er 2,5 dl kokend water op, laat het mengsel ca 5 minuten wellen en daarna uitlekken in een zeef.

Verhit de olie in wok of braadpan en roerbak hierin de knoflook en rozemarijn ca 2 minuten. Voeg de pompoen toe en bak die al omscheppend ca 3 minuten mee. Schenk de bouillon bij de pompoen en laat deze al omscheppend ca 5 minuten stoven tot al het vocht verdampt is. Voeg de paddestoelen toe en bak die al omscheppend ca 5 minuten mee. Voeg tenslotte de geweldige couscous met rozijnen en amandelen toe en warm het gerecht goed door.

Maak op smaak af: roer de sesampasta erdoor, wat versgemalen peper en indien gewenst wat zout.

SOEP VAN WATERKERS (VOORAF) EN GEVULDE PAPRIKA

3a Soep van waterkers

Een buitengewoon simpele en verrassend lekkere, pittige en frisse soep.

Ingrediënten twee:

1 zakje waterkers (in het koelvak van de gezonde winkel)
2 tenen knoflook
1 ui of 2 of 3 sjalotten
bouillonblokje
1 flinke eetlepel ongebleekte bloem of volkorenmeel
olijfolie
versgemalen peper

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem. Fruit de ui tot die zacht is.

Strooi dan bloem of meel over de ui, bak even mee en blus af met een scheutje koud water. Laat koken, doe beetje bij beetje meer water erbij, blijf goed roeren tot het mengsel glad is en licht gebonden. Laat zachtjes doorsudderen.

Was de waterkers en hak heel fijn. Doe een half bouillonblokje bij de soep en pers een knoflookteen erboven uit. Laat nog even sudderen. Voeg dan de waterkers toe en peper. Ga met de staafmixer op de hoogste stand heel even door de soep (wie geen staafmixer heeft, laat dit achterwege, de soep wordt er wat romiger van).

Maak op smaak af: roer, proef en voeg eventueel de andere helft van het bouillonblokje of wat zout toe.

3B – Gevulde paprika's

Ingrediënten:

Twee flinke rode paprika
1 grote of 2 kleinere tenen knoflook
1 ei
100 gram belegen kaas (of ander restje kaas), geraspt
1 lente-uitje
8 walnoten, fijngehakt
beetje zure room of crème-fraiche
restje gekookte of gestoofde groente (broccoli, prei, spinazie, etc. etc.)
restje gekookte rijst of ander graan
versgemalen peper
zout
(event.) 1 tomaat, fijngesneden
(event.) 1 beschuit of geroosterde boterham, verkruimeld

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 225 graden (bij een hete lucht-oven hoeft dat niet).

Halveer de paprika, verwijder steel en zaden.

Meng in een kom een beetje rijst, een beetje gare groente, uitgeperste knoflookteen, gehakt lente-uitje, gehakte walnoten, een schepje van de geraspte kaas, een lepeltje zure room, flink wat versgemalen peper en het ei. Roer. De substantie moet zacht zijn, een beetje romig en gebonden, licht vloeibaar maar niet zo dun dat het straks uit de paprika loopt; samen moet het zoveel zijn dat de paprika's allebei vol zijn. Voeg als het te dun is, een beetje brood of beschuutkruim toe en nog wat geraspte kaas, is het te dik dan wat fijngesneden tomaat. Proef zodra de substantie goed is of er nog wat zout of peper bij moet.

Vul de paprikahelften. Bestrooi ze met de rest van de geraspte kaas. Leg de paprika's naast elkaar in een schaal waar ze precies in passen en die tevoren is ingevet met een klein beetje olijfolie.

Bak de paprika's een half uur a drie kwartier in de oven (check na een half uur, de paprika moet zacht zijn, alle kaas moet gesmolten zijn, het moet lekker ruiken en licht beginnen te bruinen).

TONIJN MET SESAM EN AVOCADOSALADE

Voor twee personen.

Ingrediënten:

1 moot tonijn

1 a 2 eetlepels sesamzaad (niet geroosterd!)

2 tenen knoflook

olijfolie

sojasaus: Kikkoman, Shoyu of Tamari

Voor de avocadosalade:

1 rijpe avocado

1 tomaat, in kleine stukjes gesneden

1 lente-uitje, fijn gesnipperd

1 limoen

snufje zout

versgemalen peper

paar takjes verse koriander, fijngehakt

1 sjalotje

1 verse rode peper (naar smaak: de grote zijn beslist niet heet en dus voornamelijk voor de kleur, de kleine (rawit) zijn heter en geven een pikantere salade)

olijfolie

Bereiding:

Maak eerst de avocadosalade. Doe in een kom: de uitgeperste limoen, wat flinterdun gehakte rode peper, de uitgeperste knoflookteen, de gesnipperde lente-ui, de gehakte koriander, de fijngesneden tomaat, wat versgemalen peper, snufje zout, heel klein scheutje olijfolie, en tenslotte de avocado in kleine blokjes. Schep om, proef en voeg zo nodig nog wat zout, olie of limoen toe. De smaak moet licht zurig zijn, indien die echt te zuur is een klein likje honing toevoegen.

Verhit voor de tonijn olijfolie in een koekenpan. Voeg de twee gehalveerde knoflooktenen toe en laat even zachtjes bakken, ze moeten hun smaak afstaan aan de olie.

Dep de tonijn droog met keukenpapier, draai er peper uit de molen over. Strooi sesamzaad op een bord en leg de tonijn daarin, druk aan en draai de moot om. Aan beide kanten moet hij goed beplakt zijn met sesamzaad.

Bak de moot dan kort en goed heet, zodat de zaadjes heel licht bruinen en de tonijn aan de buitenkant gaar is, maar van binnen nog rauw. Dien op met een scheutje sojasaus en de avocadosalade.

BROCCOLIPASTA

Ingrediënten voor twee personen:

struik broccoli
3 sjalotten
3 tenen knoflook
volkoren tagliatelle of kamut
stukje verse parmezaanse kaas (ca 100 gram)
2 tomaten
beetje zure room of crème-fraiche
scheut olijfolie (ca 2 eetlepels)
½ blokje groentebouillon
peper uit de molen
(event.) scheutje witte wijn

Bereiding:

Zet een pan op met zoveel water dat de broccoli er ruim in gekookt kan worden. Verhit de olie in een gietijzeren pan met dikke bodem. Pel de sjalotten en snij ze in de lengte in vieren, snij twee van de drie knoflooktenen in dunne plakjes. Fruit knoflook en sjalot in de olie. Let op de temperatuur, het moet sissen als ze in de pan gaan maar het mag niet zo heet zijn dat ze verbranden. Roer regelmatig. De sjalot en knoflook moeten als het ware 'leegbloeden' in de olie en zoveel mogelijk smaak afstaan. Doe als het water kookt de broccoli erin, laat ca 5 minuten koken (zet de kookwekker). Test daarna of de broccoli beetbaar is, niet te zacht maar ook niet te hard, als ze te hard is nog even laten koken. Haal de broccoli met een schuimspaan uit de pan, bewaar het kookvocht en zet de broccoli even weg in een schaal (giet er, als je de frisse kleur wilt behouden, ijskoud water over, laat even staan en giet daarna af). Doe een klein scheutje olijfolie in het broccoli-kookwater. Kook nu de tagliatelle of kamut hierin zolang als op het pak staat aangegeven. Laat uitlekken in een zeef (door het toevoegen van de olijfolie aan het kookwater plakt de pasta niet) en vang het kookwater op. Rasp ondertussen de parmezaanse kaas op een fijne rasp. Snij de tomaten in kleine stukjes. Voeg de tomaten bij de knoflook en sjalot, pers het verse derde knoflookteentje erboven uit, laat even sudderen, doe dan de afgegoten broccoli erbij, scheutje van het broccolikookvocht erbij en als je het hebt staan een scheutje witte wijn. Voeg zure room of crème-fraiche naar smaak toe. Warm door onder goed roeren. Het moet niet echt een saus worden, maar wel voldoende smeuijg zijn. Maak af en op smaak: voeg de parmezaanse kaas toe, roer goed, en doe tenslotte de uitgelekte pasta erbij. Als het te droog wordt, nog wat broccolikookvocht toevoegen. Draai flink wat peper uit de molen over de pasta. Dien op per portie in een kom.

BOERENKOOL MET KNOFLOOK EN PITTIGE KAAS

Stamppot nieuwe stijl, niet weeïg of vet en met een goede boerenkoolsmaak.

Ingrediënten twee:

500 gram gesneden boerenkool
4 flinke, bloemige aardappelen (zoals eigenheimers of resonant)
2 grote tenen knoflook
1 grote ui
1 groentebouillonblokje
100 gram pittige kaas, geraspt
restje kookvocht of bouillon of groene thee
peper uit de molen
scheutje sojasaus (Kikkoman, Tamari of Shoyu)
scheutje olijfolie

Bereiding:

Schil de aardappelen, snij ze in stukjes en zet op met wat water, het bouillonblokje, een halve knoflookteen en bovenop de boerenkool. Breng aan de kook, zet zo laag dat het net nog kookt en laat zo 20 minuten doorkoken. Verhit de olijfolie in een braadpan. Snij de ene helft van de ui in halve ringen, snipper de andere helft. Snipper een teen knoflook. Fruit de uien met de gesnipperde knoflook in de olie, niet te hard, laat langzaam zacht worden en eventueel licht bruineren, schep regelmatig om. Blus af met een scheutje sojasaus.

Rasp de kaas.

Check of de aardappelen gaar zijn en uit elkaar vallen als je er flink in prikt. Zo niet, laat doorkoken tot dat het geval is. Giet af, bewaar het kookvocht. Stamp de aardappelen met de kool, voeg af en toe wat kooknat toe tot de gewenste dikte is bereikt. Roer goed, laat niet aanbranden.

Maak af op smaak: voeg het ui-knoflookmengsel toe, de geraspte kaas en peper (en eventueel zout) naar wens. Als de stampot te droog wordt, wat kooknat toevoegen.

ROERBAKSCHOTEL MET TOFU, CHAMPIGNONS, PAKSOI EN TAUGÉ

Ingrediënten:

2 tenen knoflook
2 cm. verse gemberwortel
1 flinke ui
1 struik paksoi
2 handenvol taugé
1 bakje champignons
sojasaus: Kikkoman, Shoyu of Tamari
½ klein, gedroogd pepertje
½ blok tofu
½ blokje groentebouillon
olijfolie
(event.) scheutje sesamolie

Bereiding:

Zet de rijst op: was de rijst, zet op met water (het waterpeil een vingerkootje boven de rijst), breng aan de kook, laat even doorkomen en draai dan laag. Laat in 30-40 minuten gaarkoken. Hou warm op de 'hooikistmanier, gewikkeld in een krant en een paar truien of een slaapzak.

Pel en snipper ondertussen de ui en 1 teen knoflook. Schil de gemberwortel en hak hem fijn. Hak het pepertje fijn (daarna niet aan uw gezicht komen). Snijd de champignons als ze groot zijn door de helft of in kwarten, houd ze als ze klein zijn heel.

Verhit de olijfolie in een wok of braadpan met dikke bodem. Fruit daarin ui en knoflook. Voeg als die zacht worden, de champignons toe. Bak al omscheppend mee tot de champs vocht loslaten. Voeg de gemberwortel toe, bak even mee. Blus af met een scheut sojasaus. Laat op zacht pitje doorstoven, afgedekt met een deksel; check wel af en toe of het mengsel niet verbrandt.

Was de paksoi en de taugé. Snij de paksoi in reepjes van 1 cm. Snijd de tofu in blokjes.

Zet de hittebron weer hoger. Voeg, zodra het heet is, paksoi en taugé toe. Schep goed om, voeg nog wat sojasaus toe, wat water en het halve bouillonblokje. Pers er een teen knoflook over uit, laat nog even sudderen. Voeg de tofu toe. Laat alles, onder goed omscheppen, goed heet worden; de paksoi en taugé moeten beetgaar zijn. Zorg dat er voldoende vocht is om de rijst een beetje natig te maken; zo niet, voeg extra water en bouillon toe.

JAPANSE MAALTIJDSOEP

Ingrediënten:

1 bos lente-uitjes
225 gram tofu
250 gram shii-take
1 grote zoete aardappel
3 cm gemberwortel
zout
¾ liter groentebouillon
50 gram rijst
10 gram sesamzaad
Japanse sojasaus
Olijfolie
Sesamolie

Bereiding:

Snij de lente-uitjes in stukjes, de tofu in blokjes, de shii-take in kwarten. Schil de aardappel en snij in blokjes. Schil en snipper de gemberwortel.

Verhit een eetlepel olijfolie in een braadpan. Bak hierin de tofu en de gemberwortel, schep goed door. Voeg zo nodig nog een beetje olijfolie toe. Blus af met een scheutje sojasaus, schep door. Haal dit mengsel uit de pan en hou het apart.

Verhit een eetlepel olijfolie in de braadpan. Fruit daarin $\frac{3}{4}$ van de lente-uitjes en de shii-take mooi goudbruin. Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook. Voeg rijst en aardappel toe. Laat de soep op laag vuur een halfuur koken.

Rooster ondertussen in een koekenpan het sesamzaad in een heel klein beetje olijfolie.

Check of de rijst gaar is. Voeg dan het tofumengsel toe.

Breng op smaak met sojasaus en een scheutje sojaolie (die wordt zo niet extreem heet en verandert niet van samenstelling, dus kan wat betreft het dieet). Garneer met de rest van de lente-ui en het sesamzaad. Lekker met zuurdesembrood, en natuurlijk met wat stukjes rauwe zalm met wasabi en sojasaus.

ZALM OP DE HUID MET SPINAZIE EN AARDAPPELEN IN DE SCHIL

Ingrediënten voor 2:

1 moot zalm met huid (dat moet soms vooraf besteld worden bij de visboer, zeur door en uiteindelijk krijgt u het)

1 sjalot

3 tenen knoflook

700 gram spinazie (liefst wilde)

lekkere, vastkokende aardappels voor 2 personen (Rozeval of Texeler of Eko-aardappelen)

3 eetlepels olijfolie

peper uit de molen

vers geraspte nootmuskaat

Bereiding:

Was de aardappels. Zet op met wat water. Laat 20 minuten koken. Check of ze gaar zijn, giet dan af en laat staan.

Was ondertussen de spinazie goed, minstens twee keer in ruim water. Doe het met aanhangend water in een pan. Zet nog niet op.

Dep de zalmoot zo nodig droog. Snij een knoflookteen in dunne plakjes. Maak kleine inkepingen in de zalm aan de roze kant, steek in elk sneetje een flinter knoflook. De liefhebber stopt er veel knof in, het kan ook met minder.

Verhit drie eetlepels olijfolie in een koekenpan. Leg daarin de gehalveerde sjalot en een gehalveerde knoflookteen.

Zet de spinazie op: breng aan de kook, zonder zout en met een halve teen knoflook, en zet dan zo laag dat het net blijft koken. Schep af en toe door.

Doe dan de zalm bij sjalot en knoflook in de koekenpan, de huid in de olie. Bak, schud de pan af en toe zodat de huid niet aanbakt.

Maak de spinazie af: die moet net gaar maar vooral niet pappig zijn. Let dus goed op. Giet dan af (kooknat opvangen en later gebruiken voor soep, stampot, roerbak o.i.d.) en leg op een snijplank. Hak heel grof, haal het mes er een keer recht en een keer dwars doorheen. Maal er volop verse peper en nootmuskaat over.

Intussen zijn de aardappels gaar. De zalm is goed als die aan de onderkant gaar is en bovenop nog een beetje rauw. Vooral niet verknoeien door hem te gaar en te droog te bakken! Dien snel op. Een fantastische combinatie: romige zalm, sappige spinazie en droge aardappels, die je kunt deppen in het spinazievocht.

PITTIGE ANDIJVIESTAMP MET APPEL EN TWEE SOORTEN UI

Goedkoop, gezond, fris en heel groen.

Ingrediënten voor 2:

2 struiken andijvie
1 grote ui of 2 kleine
1 een knoflook
1 fris zure appel (Elstar)
4 bloemige aardappels (Eigenheimer, Resonant)
scheutje bouillon of groene thee
olijfolie
schepje sambal (oelek of brandal)

Bereiding:

Schil de aardappels, snij ze in stukken, doe met wat water en een gehalveerd teentje knoflook in een pan. Breng aan de kook, laat 20 minuten zacht doorkoken. Hak de uit doormidden. Snij de ene helft in ringen. Snipper de andere helft fijn. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan of braadpan. Bak hierin de uiringen. Laat lekker bakken tot de uit zacht en zoet is. Bak dan even een schepje sambal mee. Blus af met een scheutje sojasaus. Was ondertussen de andijvie goed. Snij in reepjes van ½ cm. Schil de appel en snij in kleine blokjes. Giet de aardappels af als ze gaar zijn. Stamp de aardappels. Voeg de gesneden andijvie, rauwe gesnipperde ui en appel toe. Leng aan met een scheutje oude groene thee. Schep goed door. Voeg als laatste het gebakken ui-knoflookmengsel toe. Warm goed door en proef of de smaak goed is. Voeg zo nodig zout toe, maar pas op: verhit de andijvie vooral niet te lang omdat ze dan slap en flets wordt. Het moet een frisse, knapperige stampot zijn! Lekker met een likje mosterd.

ZUURKOOL MET ZALM

Dit is een populair gerecht uit de omgeving van Straatsburg.

Ingrediënten voor 2:

500 gram (wijn)zuurkool
1 ½ dl. witte wijn (liefst Riesling, Pinot Gris of andere Elzas wijn) of cider of appelsap
bloemige aardappelen naar smaak (zoals Eigenheimers of Resonant, 200 gram, ca 4 stuks)
6 jeneverbessen
versgemalen peper (grof)
1 eetlepel olijfolie
1 teen knoflook grof gehakt
zout
250 gram zalm, liefst met huid
(evt.) beetje zure room

Bereiding:

Schil de aardappels en snij ze in de lengte in plakken. Doe ze in een pan, daarop de zuurkool, jeneverbessen en versgemalen peper. Giet de wijn/cider/appelsap erover. Deksel op de pan en zachtjes laten sudderen tot de aardappels bijna gaar zijn. Check af en toe of er nog voldoende vocht in de pan is; vul zonodig aan. Snij de zalm in vier repen, strooi er versgemalen peper over. Leg twee repen op de zuurkool in de pan en laat met het deksel op de pan zachtjes garen. Verhit intussen in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie. Bak daarin de twee overige moten zalm met de knoflook op de huid tot de zalm net gaar is. De bovenkant mag nog een klein beetje rauw zijn. Strooi er dan versgemalen peper en wat zout over. Haal de meegestoomde zalm uit de pan met zuurkool zodra hij net gaar is. Stamp zuurkool en aardappelen, voeg versgemalen peper en een beetje zout toe, leng zo nodig het vocht aan met wat wijn, cider of appelsap. Er kan een beetje zure room door, maar dat hoeft niet. Serveer de zuurkool met de twee soorten zalm ernaast.

RISOTTO MET PADDESTOELEN EN SALADE VAN VELDSLA OF RUCOLA

200 gram bruine rondkorrelige rijst
½ bakje shii-take, in plakken
½ bakje kastanje-, grot- of gewone champignons, in kwarten
1 eetlepel gedroogde paddestoelen (eekhoortjesbrood of ceps)
4 sjalotten, in de lengte in kwarten gesneden
3 tenen knoflook
oregano
versgemalen peper
bouillon (vers of van blokjes)
3 eetlepels olijfolie
1 lente-uitje, fijngehakt
stukje parmezaanse kaas, fijn geraspt

Bereiding:

Was de rijst grondig. Verhit in een pan met dikke bodem een eetlepel olijfolie, fruit daarin de rijst even, roer goed, voeg de gedroogde paddestoelen en 1 uitgeperste teen knoflook toe. Overgiet met zoveel water dat het 1 vingerkootje boven de rijst staat. Deksel op de pan en in ca. 45 minuten zachtjes gaar laten koken. Fruit intussen in een pan met dikke bodem de sjalotten en een in grove stukken gesneden teen knoflook in twee eetlepels olijfolie tot ze zacht zijn, 5-10 minuten. Doe dan de champignons en shii-take erbij, fruit die even heet aan onder goed roeren, temper de warmtebron zodra ze vocht loslaten, pers er een teen knoflook boven uit, doe een deksel op de pan en sudder gaar in een minuut of vijf. Voeg als ze geen of te weinig vocht loslaten wat bouillon toe. Let op dat het niet te droog wordt, voeg dan extra bouillon toe. Voeg wat zout toe en maal er verse peper over. Meng het paddestoelenmengsel door de rijst. Voeg wat bouillon toe en de helft van de parmezaanse kaas. Roer goed. De risotto mag niet te droog zijn. Strooi de rest van de parmezaanse kaas erover en de lente-ui en dien op. Eet met een salade van rucola of veldsla met stukjes tomaat en avocado (aanmaken met olijfolie, peper, zout en balsamico-azijn) en/of met beetgaar geblancheerde broccoli, overgoten met een scheutje olijfolie en bestrooid met krullen verse parmezaanse kaas.

ZALMFOREL MET WALNOTEN EN SPRUITEN

Ingrediënten:

2 zalmforellen
4 aardappels (Rozeval of een andere smakelijke soort)
300 gram spruiten
1 teen knoflook, in grove stukken
handje walnoten, gehakt
1 eetlepel honing
scheutje witte wijn
scheutje (soja)room of beetje crème-fraiche
2 eetlepels olijfolie om te bakken
scheutje olijfolie extra vergine
nootmuskaat

Bereiding:

Was de aardappelen, schil ze niet, en kook in 20 minuten gaar. Verhit de olijfolie in een koekenpan, doe de knoflook erbij, laat heet worden. Bak dan de zalmforel voorzichtig aan, schud de pan af en toe. Keer hem na 5 minuten om. Bak hem gaar in 10-15 minuten; controleer hoe gaar hij is door met behulp van een mes tussen de kieuwen te kijken of in het dikste stuk een inkeping te maken. Breng intussen een pan water aan de kook. Blancheer daarin de spruiten 10-12 minuten beetgaar. Giet af, rasp nootmuskaat over de spruiten en giet er een klein beetje olijfolie extra vergine over. Haal de vis als hij gaar is, uit de pan; maak de pan niet schoon maar bak in dezelfde olie de walnoten tot ze geurig zijn, schep goed om. Doe dan 1 eetlepel honing erbij, laat goed heet worden en blus af met een scheut witte wijn. Peper en zout erbij en een scheutje crème-fraiche, room of sojaroem, goed roeren tot een mooie, licht gebonden saus. Giet over de vis en dien op met de spruiten en de aardappelen.

PANNENKOEKJES MET SPINAZIE EN RICOTTA

Ingrediënten het pannenkoekbeslag voor 2 personen:

75 gram volkorenmeel of gebuild meel

1 ei

koud water

versgemalen peper

zout

voor de vulling:

700 gram verse spinazie of 500 gram diepvriesspinazie

1 bakje ricotta

1 teen knoflook

1 ons parmezaanse kaas, geraspt op een fijne rasp

versgemalen peper

mespuntje zout

citroensap

Bereiding:

Maak pannenkoekbeslag: meel in een kom, maak met een houten lepel een kuiltje in het midden, breek daarin het ei, roer, voeg beetje bij beetje koud water toe tot de gewenste dikte is bereikt (behoorlijk dun) en alle klontjes weg zijn. Voeg zout en versgemalen peper toe.

Was de spinazie grondig (zeker twee keer) in ruim water, zet op met aanhangend water. Breng aan de kook en laat een minuut of 5 doorkoken tot het gaar is maar niet te slap en zeker niet pappig. Giet af en stort op een houten plank.

Bak ondertussen 4 mooie, dunne pannenkoekjes van het beslag in een zware koekenpan met een klein scheutje olijfolie.

Doe voor het ricottamengsel de ricotta met een uitgeperste teen knoflook, peper en parmezaanse kaas in een kom, roer door elkaar met een vork. Hak de spinazie door er met een koksmees een paar keer kruiselings doorheen te gaan. Draai peper over de spinazie, rasp er nootmuskaat over en druppel er wat citroensap over. Doe dan de spinazie bij het ricottamengsel en roer door elkaar.

Doe op de helft van elke pannenkoek een kwart van het mengsel en vouw dubbel. Leg op elk bord twee pannenkoekjes rug aan rug. In plaats van spinazie kan ook gestoofde prei worden gebruikt.

ROERGEBAKKEN BROCCOLI MET SHII-TAKE EN CASHEWNOTEN

Ingrediënten voor 2:

700 gram broccoli in roosjes, de stengels in plakjes

200 gram shii-take, in kwarten

2 rode uien, gesnipperd

stukje gemberwortel van 2 cm, geraspt

2 tenen knoflook in plakjes

2-3 eetlepels olijfolie

1 dl groentebouillon

1 eetlepel sojasaus

1 theelepel maïzena

1 koffielepel rijstazijn of citroensap

zout

peper

1 theelepel sesamolie

2 eetlepels gehakte cashewnoten

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een wok. Roerbak de ui en de knoflook een paar minuten. Bak dan de gember ½ minuut mee, vervolgens de broccoli en de paddestoelen circa 3 minuten. Schenk de bouillon erbij en laat alles 4 minuten stoven.

Roer een papje van de sojasaus, de maïzena en de azijn of citroensap. Bind het vocht ermee. Maak op smaak af met verse peper, sesamolie en evt. nog wat sojasaus en citroensap. Bestrooi met de gehakte cashewnoten. Serveer met bruine rijst, mihoen of een ander soort noedels.

CHILI VAN KAPUCIJNERS MET PREI

Ingrediënten voor 2:

- 1 blik of pot kapucijners of voldoende zelf gekookte kapucijners voor twee personen
- 1 klein blik gepelde tomaten
- 1 dikke stok prei, in vingerdikke stukken gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes van een centimeter
- 1 flinke ui, gesnipperd
- 2 grote knoflooktenen, gesnipperd
- 1 lombok (kleine rood pepertje, dit weglaten als u niet van heet houdt)
- 1 paprika, in kleine stukjes
- 1 flinke theelepel paprikapoeder
- 1 kleine theelepel chilipoeder
- 1 limoen
- 1 lente-uitje

Bereiding:

Fruit de ui en de knoflook in de olijfolie in een koekenpan tot ze zacht en geurig zijn. Leg de bleekselderij erop. Doe een passende deksel op de pan en laat de selderij zo in eigen vocht gaar stomen. Doe in een pan met dikke bodem een scheutje olijfolie, leg de prei daarop, zet zacht en laat de prei zo zachtjes bijna gaar sudderen. Schud af en toe de pan om tegen aanbakken. Doe de paprikapoeder en de chilipoeder bij de prei, roer. Doe de gepelde tomaten erbij, maar niet al het tomatensap (dan wordt het te nat en te tomatig), en de kapucijners met aanhangend vocht. Druk de tomaten stuk met een houten lepel. Sudder. Voeg beide mengsels samen, warm goed door, en maak op smaak af met versgemalen peper en wat limoensap. Proef of extra zout nodig is, waarschijnlijk niet. Dit is op zich al een complete maaltijd, lekker met wat geraspte pittige kaas. De maaltijd is uitbreidbaar met rijst en/of guacamole (gemaakt van een geprakte, rijpe avocado, een half teentje uitgeperste knoflook, een paar druppels limoensap, drupje tabasco of Mexicaanse pepersaus, versgemalen peper, snufje zout en voor extra smeugheid een klein beetje olijfolie en/of schepje biogarde).

THAISE BLOEMKOOLCURRY

Ingrediënten voor 2:

- 1 kleine bloemkool, in kleine roosjes
- 200 gram bruine (Basmati) rijst
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, gesnipperd
- 1 vingerkootje verse gemberwortel, fijngehakt
- 1 kleine eetlepel Thaise rode currypasta (potje)
- 1 klein blik gepelde tomaten of verse gepelde tomaten in stukjes
- tomatensap of tomatengroentesap (tomatentje)
- 1 limoen
- 1/3 blok tofu, in kleine blokjes (de zachte, Japanse tofu is hiervoor het lekkerst)

Bereiding:

Was de rijst en kook in ca 45 minuten gaar.

Fruit intussen de ui en de knoflook in een pan met dikke bodem in de olijfolie. Doe er de gember bij, bak even mee, dan de Thaise currypasta erbij, roer goed, en vervolgens de tomaten. Verse tomaten is in principe het lekkerst, maar in de winter voldoet een blik gepelde tomaten ook uitstekend, en half om half is ook een goed idee. Roer de tomaten stuk, doe de bloemkool erbij. Voeg zoveel tomatensap bij dat de bloemkool net onder staat. Sudder zachtjes tot de bloemkool gaar is.

Doe dan de tofu erbij en warm door. Maak af op smaak met zout, verse peper en limoensap. Dien op in bakjes met de curry over de rijst.

MAKREEL IN EEN PAKJE

Ingrediënten voor 2:

2 verse makrelen (dus geen gerookte!), schoongemaakt (dwz ontdaan van ingewanden en vinnen afgeknipt)
1 sjalot, gesnipperd
150 gram champignons, gehakt
3 eetlepels olijfolie
1/8 l droge witte wijn
1 eetlepel kappertjes
1/2 eetlepel kruim van droog brood of beschuit
1 eetlepel gehakte peterselie
2 eetlepels mosterd
zout
peper
2 stukken aluminiumfolie

Bereiding:

Fruit sjalotten en champignons in twee eetlepels olijfolie.

Leng aan met de witte wijn en laat tot de helft inkoken.

Doe dan kappertjes, kruim en peterselie erbij, versgemalen peper en een beetje zout.

Verwarm zo nodig de oven voor op 200°C.

Bestrijk de makrelen met mosterd. Smeer de vellen aluminiumfolie in met olie. Leg op elk vel de helft van het champignonmengsel. Leg de makrelen diagonaal op de folie en vouw de vellen omhoog en dicht tot pakketjes; let op dat er geen vocht kan uitlopen tijdens het bakken.

Bak de pakketjes 20 minuten in de oven op 200°C. Dien op als pakketje met een groene groente (bijvoorbeeld prei) en rijst, aardappels of bruin stokbrood.

MOUSSAKA

Ingrediënten voor 2 a 3 personen:

3-4 flinke aardappels
olijfolie
1 aubergine, in plakken
tomaten, in plakken
1 klein blik gepelde tomaten
1 eetlepel gedroogde basilicum
2 tenen knoflook
zout
peper
1/2 beker Biogarde (stand)
1 ei
100 gram kaas, geraspt (naar smaak een meer of minder pittige soort)
paprikapoeder

Bereiding:

Snijd de aubergine in plakken, bestrooi ze met zout en leg ze in een vergiet. Dek af met een bord en leg er iets zwaars op, zodat de aubergine onder druk komt te staan. Laat ruim een half uur staan, een uur is nog beter. Op deze manier wordt het bittere sap uit de aubergines geperst, de smaak wordt een stuk zachter; het is echt de moeite waard. Dep de stukken aubergine droog, spoel zo nodig overtollig zout er eerst af.

Kook ondertussen de aardappels in de schil (20 minuten). Pel ze en snij ze in plakken. Verdeel ze over de bodem van een ovenschaal die met een scheutje olijfolie is ingevet.

Stoom de plakken aubergine 5-10 minuten in een stoompan of in een stoommandje boven een gewone pan. Dit om er zeker van te zijn dat de aubergine straks superzacht wordt.

Leg de gestoomde aubergineplakken op de aardappels. Bedek met plakken tomaat.

Mix het blik gepelde tomaten met het ei, zout, peper, knoflook, basilicum. Plet de tomaten tot prut, kluts het ei er goed door. Meng er de helft van de yoghurt door. Giet dit over de aardappels en de aubergine in de ovenschaal. Bedek met de rest van de yoghurt, strooi daar de geraspte kaas over en tenslotte de paprikapoeder.

Bak de moussaka 35-40 minuten in een voorverwarmde oven (200°C). Dat kan met of zonder deksel of bedekking met aluminiumfolie; zonder krijgt de schotel een goudbruine kleur en gratineert hij enigszins; zonder wordt het resultaat wat zachter. Laat iets afkoelen voor het aansnijden. Lekker met een Griekse salade (van sla, rauwe uiringen, zwarte olijven, tomaten, komkommerblokjes) of een groene salade.

INDIASE STOOFSCHOTEL VAN KIKKERERWTEN MET AUBERGINE EN SPINAZIE

Ingrediënten voor 2:

olijfolie

1 vingerkootje verse gemberwortel, geschild en fijngenhakt

1 theelepel komijnzaad

½ theelepel zwart mosterdzaad (te koop in de gezonde winkel)

1 a 2 kleine groene pepertjes (rawit) of sambal naar smaak

1 aubergine, in blokjes

3 tomaten, gepeld en in blokjes

tomatensap

300 gram verse spinazie, bij voorkeur wilde, gewassen en grof gehakt

1 theelepel kurkuma

1 klein potje kikkererwten of 2 koppen zelfgekookte

zout

1 eetlepel honing

1 eetlepel vers citroensap

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit daarin de gember, komijnzaad, mosterdzaad en de pepertjes of sambal.

Bak de aubergine mee, pas op voor aanbranden, en voeg de tomaten toe (dompel ze even in kokend water om het velletje makkelijk te kunnen verwijderen). Voeg de kurkuma toe en wat zout. Sudder zachtjes tot de aubergine zacht is, voeg als het te droog wordt wat tomatensap toe.

Voeg de spinazie toe en sudder tot de spinazie bijna gaar is. Roer regelmatig. Doe dan de kikkererwten erbij en stooft nog 5 minuten. Doe nu het citroensap en de honing erbij. Proef of er nog zout, zuur of zoet bij moet. Dit is zo al een maaltijd op zich, die naar wens uitbreidbaar is en feestelijker wordt met bruine rijst en raita (een kruidige yoghurt-salade van een combinatie van rauwe en/of geblancheerde groenten zoals komkommer, tomaat, radijs, wortel en/of broccoli in een saus van biogarde met een uitgeperst teentje knoflook, zout, versgemalen peper, drupje citroensap, beetje honing en een theelepel gemalen koriander en komijnpoeder).

TAGLIATELLE MET WALNOTEN

Ingrediënten voor 2:

300 gram verse of 200 gram gedroogde tagliatelle (of een andere pasta)

1 kilo ongepelde (of 1 a 1,5 ons gepelde) walnoten

3 tenen knoflook

1 snee bruin brood zonder korst

40 ml bouillon

versgemalen (zwarte) peper

zout

3 eetlepels grof gehakte peterselie (geen krulpeterselie)

3 eetlepels olijfolie

50 gram parmezaanse kaas, vers geraspt

Bereiding:

Week het brood een minuut of 5 in de bouillon. Pers het overtollig vocht eruit.

Doe brood, walnoten, peterselie, zout en peper in een keukenmachine of staafmixer. Laat draaien en voeg de olijfolie beetje bij beetje toe tot het een dikke pasta is. Zonder staafmixer of keukenmachine kan ook: hak dan de ingrediënten samen zo fijn mogelijk met een scherp hakmes en voeg de olijfolie toe. De kaas kan naar wens aan de saus worden toegevoegd of aan het eind bij het opdienen over de pasta worden gestrooid.

Kook de pasta gaar, meng de saus erdoor en serveer zo heet mogelijk.

PAD THAI

Een alledaags gerecht in Thailand, voor ons bijzonder.

Ingrediënten voor 2:

rijstnoedels (uit de gezonde winkel, toko of goed gesorteerde super)

3 eetlepels olijfolie

3 eetlepels water

3 eetlepels rijstazijn

½ eetlepel honing

scheutje limoensap (vers of uit flesje)

mespuntje paprikapoeder

mespuntje cayennepeper

1 a 2 ons taugé

1/3 blok tofu in kleine blokjes

2 tenen knoflook, fijngehakt

1 ei, geklutst

2 sjalotten

1 eetlepel gehakte cashewnoten

(eventueel) 1 limoen in partjes

(eventueel) gehakte koriander

Bereiding:

Week de rijstnoedels en maak ze klaar zoals op het pak staat aangegeven (sommige moeten lang, andere kort weken; sommige moeten koken, andere niet). Laat ze uitlekken.

Meng water, honing, limoensap, rijstazijn, paprika en cayennepeper in een kom.

Verhit olijfolie in een wok of flinke koekenpan met dikke bodem, roerbak hierin de sjalotten en de knoflook goudbruin. Voeg de tofu toe, bak even mee, roer goed. Voeg de taugé toe, schep goed om en bak even mee. Voeg dan het specerijenmengsel uit de kom toe, sudder even al omscheppend, en doe tenslotte de uitgelekte noedels erbij. Meng goed.

Maak een kuiltje in het midden van de pan. Breek daarin het geklutste ei en roer het tot roerei; schep dat zodra het ei gestold is door het noedelmengsel. Voeg dan de lente-ui en de cashewnoten toe. Mix alles goed.

Bestrooi naar wens met gehakte koriander. Dien onmiddellijk op met schijfjes limoen en Thaise gemarineerde pepertjes (kleine rode en groene pepertjes (rawit) in dunne plakjes in rijstazijn met een pietsje sojasaus; deze pittige smaakmaker blijft, mits bewaard in de koelkast, een paar weken goed). Met gebakken grote garnalen smaakt de Pad Thai extra goed.

FRIED RICE

Een klassiek Thais gerecht dat in Thailand op iedere straathoek te krijgen is.

Ingrediënten voor 2:

2 kopjes bruine rijst, gekookt

1 stok prei in ringen

paar roosjes broccoli en/of wat wortel in julienne gesneden

½ blok tofu in dobbelsteentjes

1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, gesnipperd
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel sojasaus (Shoyu, Kikkoman)
versgemalen witte peper
1 a ½ theelepel rode Thaise currypasta (uit een potje)
1 lente-uitje
1 limoen
1 ei
(eventueel) rode rawit pepertjes
(eventueel) rijstazijn

Bereiding:

Verhit de olie in een wok. Fruit de ui een minuut of drie, voeg de knoflook toe en bak tot beide goudbruin zijn. Zorg dat de olie niet te heet wordt en roer goed om aanbranden te voorkomen. Voeg de prei toe, roerbak, voeg een scheutje sojasaus toe en een beetje water en sudder tot de prei gaar is en het meeste vocht verdampt.

Breng water aan de kook, doe de broccoliroosjes in het kokende water en kook ze snel gaar in een paar minuten. Haal uit de pan, laat uitlekken.

Doe de currypasta en de tofu bij het preimengsel, roerbak een minuut of drie mee. Voeg dan de rijst en de broccoli toe en warm goed door.

Maak een kuiltje in de rijst, giet daar het geklusterde ei in, roer tot roerei en meng door het rijstmengsel.

Sprenkel er sojasaus en witte peper over.

Dien op met partjes limoen, die ieder naar wens over zijn rijst uitknijpt, en met pepertjes in rijstazijn (zie vorig recept). Lekker met een helder soepje vooraf.

ZALM IN KOOLBLADEREN

Ingrediënten voor 2:

200 gram zalmfilet
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel droge sherry
1 vingerkootje gember, geschild en fijnggehakt
1 teen knoflook, geperst
theelepel honing
2 grote bladen Chinese kool
1 lente-uitje
zout
versgemalen peper
1 eetlepel citroensap

Bereiding:

Snij de zalmfilet in twee stukken en doe in een schaal.

Meng in een kom sojasaus, sherry, gember, knoflook en honing. Giet over de vis, dek af met deksel of plastic folie en laat een half uur (of meer) marineren in de ijskast.

Breng in een flinke pan water aan de kook en blancheer daarin de koolbladeren ca 30 seconden. Haal ze uit de pan en spoel ze onmiddellijk af met zo koud mogelijk water. Laat de koolbladeren uitlekken.

Haal de vis uit de marinade. Leg op de nerf van elk koolblad een stuk zalm. Bestrooi met lente-ui, zout en peper. Vouw het koolblad rond de zalm tot een pakketje; steek zo nodig vast met een cocktailprikker.

Breng water aan de kook in een stoompan of andere pan, waar een stoommandje boven gehangen kan worden. Leg de vispakketjes op stoomrooster of in stoommandje. Stoom 10-12 minuten. Serveer met partjes citroen, aardappels of rijst en groente.

MAKREEL MET RABARBER

Een lers gerecht.

Ingrediënten voor 2:

200 gram Makreelfilet (verse en rauwe makreel, dus geen gerookte makreel!) met de huid er nog aan
1 eetlepel olijfolie
2 sjalotten, gesnipperd
50 gram rabarber, in stukjes
versgemalen peper
zout
1 eetlepel kruim van geroosterd brood

voor de saus:

200 gram rabarber
1 eetlepel honing
scheutje citroensap
geraspte schil van 1 citroen
scheutje water
magere kwark naar smaak

Bereiding:

Fruit de ui in de olijfolie tot hij glazig is

Voeg de gesneden rabarber, peper en zout toe en sudder gedurende 5 minuten. Voeg dan het broodkruim toe en roer.

Leg de makreelfilets op een plank met de huid naar beneden. Verdeel de rabarbervulling erover en rol ze op; steek ze zo nodig vast met een cocktailprikker. Leg ze in een passend formaat ovenschaal, die met een beetje olijfolie is ingevet. Bak 15-20 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

Maak ondertussen de rabarbersaus. Laat de honing heet worden in een pan, blus met citroensap, doe daar de rabarber en de citroenrasp bij en eventueel een scheutje water. Roer goed om aanbranden te voorkomen. Stoof dit mengsel zachtjes tot de rabarber zacht is; dat duurt 10 minuten of iets langer. De saus kan gepureerd worden met behulp van een roerzeef, blender, staafmixer of keukenmachine of zo gebruikt. Serveer heet bij de vis met een lik koude kwark.

COUSCOUS MET GROENTETAJINE

Ingrediënten voor 2:

Voor de couscous:

2 kopjes couscous
2 eetlepels olijfolie
75 dl water
zout
1 eetlepel krenten
1 eetlepel cashewnoten

Bereiding:

Voor de groentetajine:

6 abrikozen (biologisch), geweekt in een restje (groene) thee
½ envelopje saffraan
1 kop water
2 flinke aardappels, in grove stukken
1 courgette, in grove stukken
100 gram stukje pompoen, in grove stukken
1 ui, gesnipperd
1 theelepel gemberpoeder (of een stukje gehakte verse gember)
1 theelepel kurkuma
1 eetlepel olijfolie
1 kaneelstokje
zout
1 klein blik gepelde tomaten, de tomaten in stukken
versgehakte koriander of selderij

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem. Rooster daarin de couscous tot die goedgeel kleur en begint te geuren. Doe het water erbij en breng aan de kook. Doe dan krenten en cashewnoten erbij, laat even doorkoken, doe de deksel op de pan en laat in tien minuten zachtjes gaar worden. Schep goed om en laat even uitstomen.

Doe de saffraan bij het weekwater van de abrikozen.

Fruit in wat olijfolie de gember en de kurkuma. Bak al roerend de groenten en het kaneelstokje mee. Voeg dan de abrikozen met het saffraan-weekvocht toe; strooi bovenop wat zout. Niet roeren. Stoof een kwartier en voeg dan de gepelde tomaten met sap toe. Sudder zonder deksel op de pan 10-15 minuten.

Proef en maak op smaak af met zout en een klein beetje honing indien nodig. Bestrooi met fijngehakte koriander en/of selderij en serveer met harissa (rode pepersaus).

SPAGHETTI MET GROENE ASPERGES

Ingrediënten voor 2:

volkorenspaghetti of kamut voor 2 personen

1 bos groene asperges

2 sjalotten

3 tenen knoflook, in plakjes

scheutje witte wijn, bouillon of groene thee

100 gram geraspte verse parmezaanse kaas

2-3 eetlepels zure room, crème-fraiche of een anders soort kookroom

Bereiding:

Snij de harde onderste delen van de asperges af. Schillen hoeft niet met groene asperges. Breng water aan de kook in een ruime pan, voeg de asperges toe als het water kookt en kook ze gaar, 15-20 minuten, afhankelijk van de dikte van de asperges.

Breng water met een scheutje olijfolie aan de kook voor de spaghetti. Kook de spaghetti gaar volgens aanwijzingen op het pak (meestal 10-11 minuten, kamut korter) en laat uitlekken.

Fruit intussen de knoflook zachtjes in de olijfolie. Laat het vooral niet te heet worden, dan verbrandt de knoflook en wordt hij bitter. Lang zachtjes bakken geeft de beste smaak. Voeg mar 5 minuten de sjalot toe en bak nog 5-10 minuten. Schep regelmatig om. Blus af met witte wijn, bouillon of groene thee. Sudder even.

Voeg als de spaghetti en de asperges gaar zijn, de room en de helft van de parmezaanse kaas toe aan het uimengsel. Roer goed. Meng dan de spaghetti erdoor.

Serveer met de asperges heel naast de spaghetti of in stukjes erdoorheen. Geef de rest van de parmezaan erbij. Superlekker, heel makkelijk en erg gezond.

SPAANSE HUTSPOT

Echte hutspot, van oorsprong een Spaans gerecht, is met pastinaak, maar dat is volgens dr. Houtsmuller niet goed voor ons.

Ingrediënten voor 2:

400 gram winterwortel, in blokjes

400 gram aardappels, in blokjes

2 uien, in ringen

7,5 dl groentebouillon

1 theelepel komijnzaad

zout

350 gram witte bonen, uit blik, pot of zelf gekookt

zwarte peper

3 eetlepels olijfolie

100 gram komijnkaas in stukjes

Bereiding:

Breng aardappel, wortel en witte bonen aan de kook in de bouillon. Laat in 20-25 minuten gaar koken. Fruit intussen de ui met het komijnzaad zachtjes in de olijfolie goudbruin. Giet het teveel aan kookvocht af boven een kom, roer de stampot door en stamp een beetje, voeg eventueel weer wat kookvocht toe om het smeùiger te maken. Het moet zeker geen zachte brij worden, maar een massa met stukken. Roer de kaas erdoor maar laat niet geheel smelten. Maak af op smaak met zout en peper.

STAMPPOT VAN VELDSLÀ

Ingrediënten voor 2:

2,5 ons veldsla
1 grote ui of 2 kleine
2 tenen knoflook
4 flinke, bloemige aardappels (Eigenheimer, Resonant)
scheutje bouillon of groene thee
sojasaus (Kikkoman of Shoyu)
olijfolie

Bereiding:

Schil de aardappels, snij ze in stukken, doe met wat water en een gehalveerd teentje knoflook in een pan. Breng aan de kook, laat 20 minuten zacht doorkoken. Hak de ui doormidden. Snij de ene helft in ringen. Snipper de andere helft fijn. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan of braadpan. Bak hierin de uiringen en de knoflook. Laat zachtjes bakken tot de ui zacht en zoet is (10 minuten). Blus af met een scheutje sojasaus. Snij de wortels van de veldsla af zodat de blaadjes los zijn, was ze goed en laat ze uitlekken (een slacentrifuge helpt goed hierbij). Giet de aardappels af als ze gaar zijn en stamp ze. Voeg de veldsla en de rauwe gesnipperde ui toe. Maak smeùig met wat bouillon of een scheutje groene thee. Voeg een klein scheutje zachte (dragon)azijn of citroensap toe. Schep goed door. Voeg als laatste het gebakken ui-knoflookmengsel toe. Warm goed door en proef of de smaak goed is; voeg zo nodig wat zout toe. Verhit de veldsla niet te hard en te lang omdat ze dan slap en flets wordt. Het moet een frisse, knapperige stampot zijn! Lekker met wat geraspte kaas apart erbij.

SHEPHERD'S PIE

Ingrediënten voor 2:

115 gram groene spliterwten
350 gram aardappelen, geschild
1 winterwortel, in plakjes
olijfolie
3 sjalotten, gesnipperd
2 tenen knoflook, grof gehakt
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel gedroogd bonenkruid
likje honing
½ bosje peterselie, fijngehakt
1 blik gepelde tomaten
2 eetlepels sojasaus
zout
peper
(eventueel: 100 gram belegen kaas of Cheddar Cheese, geraspt)

Bereiding:

Week de spliterwten zo mogelijk een nachtje voor. Zet ze op met ruim water en kook ze gaar in ca 45 minuten. Giet ze af (vang het vocht op voor de puree).

Verhit in een pan met dikke bodem de olijfolie. Fruit hierin de sjalotten met een teen grof gehakte knoflook zachtjes tot ze glazig en zoetig zijn (zeker 5 minuten). Voeg de gepelde tomaten, de tijm, het bonenkruid en 1 teen geperste knoflook toe en laat zachtjes pruttelen. Druk de tomaten tot moes.

Breng ondertussen een pan water aan de kook. Blancheer daarin de plakjes wortel 5 minuten. Haal ze met een schuimspaan uit het water en doe ze bij de tomatensaus. Sudder nog even zachtjes. Doe dan de spliterwten erbij. Maak dit mengsel af op smaak met zout, een paar druppels citroensap en een klein likje honing. Proef of het van alles voldoende heeft en haal van het vuur.

Kook intussen de aardappels in het blancheerwater in 20 minuten gaar. Pureer ze met een teen geperste knoflook en zoveel kookvocht van de spliterwten dat een smeulige puree ontstaat. Voeg zout en peper naar smaak toe en roer de peterselie erdoor.

Verwarm de oven op 200°C.

Vet een ovenschaal in met wat olie. Schep het erwten-tomaatmengsel in de schaal, de puree er bovenop. Strijk glad met een houten lepel en trek er met een vork strepen in. Wie wil, strooit er wat belegen kaas (in Engeland, waar dit gerecht vandaan komt, is dat Cheddar Cheese) over. Bak de pie in 45 min goudbruin in de oven.

RISOTTO MET RAAPSTELLEN EN SHIITAKE

Raapstelen is het jong geoogste blad van de Chinese kool of de meiknol, een typische lentegroente met een pittige smaak, rijk aan mineralen (ijzer) en vitamines (C, B).

Ingrediënten voor 2:

2 bosjes raapstelen (samen 200 gram)

1 eetlepel olijfolie

2 tenen knoflook, grof gesneden

1 grote of 2 kleine uien, in halve manen

150 gram Shii-take

gekookte rijst voor krap 2 personen (van 100 gram rijst)

½ bouillonblokje

versgemalen peper

eventueel versgeraspte Parmezaanse kaas

Snijd de wortels van de raapstelen, was ze en laat ze uitlekken (slingeren in de slacentrifuge). Snij de raapstelen grof.

Verhit de olie in een braadpan en fruit daarin ui en knoflook zachtjes ca 5 minuten. Snijd de Shii-take als ze groot zijn in plakken, laat kleine heel. Voeg ze bij de ui en knoflook, bak zachtjes mee tot ze vocht loslaten. Strooi er ruim peper over.

Voeg dan de raapstelen toe, roer en maak de pan goed heet zodat de raapstelen vocht loslaten. Stoof zo 5 minuten of meer, schep regelmatig om. Voeg het halve bouillonblokje toe. Als de Shii-take en de raapstelen niet voldoende vocht loslaten, een scheutje water erbij.

Doe dan de gare rijst erbij, schep om.

Maak af op smaak met een scheutje citroensap, wat geraspte Parmezaanse kaas, veel versgemalen peper. Serveren met (versgeraspte) parmezaanse kaas.

MAKREEL MET CITROENPREI

Ingrediënten voor 2:

2 makrelen

1 deciliter droge witte wijn

2 eetlepels olijfolie

2 dikke stokken prei

3 tenen knoflook

2 citroenen: 1 in plakjes, van de andere het sap en de geraspte schil

peper

zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de makrelen in een ovenschaal met een scheutje olijfolie. Leg de plakjes citroen erop en overgiet met de witte wijn. Zet ze in de oven en bak in ca 25 minuten gaar.

Maak intussen de prei schoon. Snij het wit van de prei in pinklange stukken. Hak het groen fijn.

Blancheer de witte stukken prei in kokend water tot ze beetgaar zijn (ca 5 minuten of meer, afhankelijk van de dikte van de preistok).

Zet het groen van de prei met de olie en 1 teen grof gehakte knoflook op in een kleine pan met dikke bodem. Laat zachtjes stoven, leg de beetgaar gekookte stokjes prei er bovenop. In principe mag het niet aanbakken en stooft de prei zo in eigen vocht; als het toch te droog is, een klein beetje water of groene thee toevoegen. Voeg 5 minuten voor de vis gaar is, 2 tenen uitgeperste knoflook, de geraspte citroenschil, versgemalen peper, wat zout en een scheutje citroensap toe.

Proef en maak zo nodig op smaak af met wat olijfolie, zout en peper.

KLEIN WARM EN KOUD BUFFET

Champignonpate, Boterbonden met peterselie en citroen, Avocadosalade en Broccolisoup met zalm

Deze kleine gerechtjes samen maken een goed voorgerecht, heerlijk met een stukje verse Parmezaan of Roquefort. Met de soup is het een complete maaltijd. Ook heel geschikt als voorgerechten bij een diner met gasten.

5a. Champignonpate:

125 gram grotchampignons (of voor een deel andere paddestoelen)

1 eetlepel olijfolie.

¼ theelepel cayennepeper (of minder als dat te heet is)

1 theelepel karwijzaad

½ eetlepel zure room

zout

versgemalen peper

Bereiding:

Veeg de paddestoelen schoon met keukenpapier of een doek en snij, als ze niet meer heel vers zijn, het onderste deel van de steel af.

Bak de paddestoelen in de olijfolie in een pan met dikke bodem, eerst op hoog vuur tot ze vocht loslaten, dan nog even zachtjes sudderen. Draai er ruim verse peper over en bak het karwijzaad en de cayennepeper even mee.

Pureer de paddestoelen met een halve eetlepel zure room met de staafmixer. Breng op smaak met zout en eventueel nog wat versgemalen peper. Heerlijk met een stukje geroosterd brood.

5b. Boterbonden met peterselie en citroen

boterbonden, geweekt en gekookt

1 theelepel bonenkruid

2 tenen knoflook

olijfolie

sap van 1 citroen

bosje peterselie, fijngehakt

likje sambal

zout

peper

Bereiding:

Week de boterbonden een nacht (kook voor een aantal keer, verdeel in porties en vries wat niet direct gebruikt wordt in). Zet ze op met vers water en kook ze met bonenkruid en een gehalveerde teen knoflook gaar in ca 1 uur (soms duurt het langer). Giet ze af en laat afkoelen.

Meng er dan olijfolie, citroensap, uitgeperste knoflook, een likje sambal, zout, versgemalen peper en peterselie door; hoeveelheden naar smaak.

5c. Avocadosalade

1 rijpe avocado, in blokjes
1 tomaat
paar takjes verse koriander
1 rood pepertje
1 lente-uitje
limoensap
zout
likje honing
beetje olijfolie

Bereiding:

Leg de tomaat even in kokend water, laat schrikken met koud water en pel het vel eraf. Snij in blokjes. Meng de avocado met de tomaat en de andere ingrediënten. Proef of de smaak goed is, het moet zacht pittig en zurig zijn; maak de salade zouter, zoeter (honing) of zuurder (limoensap) naar smaak.

5d. Broccolisoup met zalm

1 struik broccoli, in roosjes
2 sjalotten, gesnipperd
2 tenen knoflook
1 eetlepel olijfolie
½ liter water
½ eetlepel volkorenmeel
50 gram zalmsnippers, pas op dat ze niet te zout zijn! (zalm uit blik kan ook, dan wel zalm op water en niet op olie nemen en laten uitlekken)
versgemalen peper

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit daarin zachtjes de sjalot en 1 teen grof gehakte knoflook. Strooi als de uit glazig is, de volkorenmeel erover. Roer goed en voeg dan langzaam, beetje bij beetje, koud water toe. Breng aan de kook en doe de broccoli erbij. Kook zachtjes tot de broccoli goed gaar is (ca 10 minuten). Pureer de soup dan met een staafmixer. Pers een teen knoflook erover uit, sudder nog een minuutje en voeg tenslotte de zalm toe. Zout mag pas op het allerlaatst en alleen als het echt nodig is want de zalmsnippers maken de soup waarschijnlijk al zout genoeg (zoek naar de beste, en minst zoute, zalmsnippers). Draai er versgemalen peper over. Lekker met bruin stokbrood of Marokkaans brood.

PASTA MET ROQUEFORT

Ingrediënten voor 2:

150 gram roquefort, verkruimeld
(volkoren)tagliatelle naar smaak voor 2
3 sjalotten, in de lengte in vieren
2 tenen knoflook
1 eetlepel olijfolie
scheutje witte wijn
(eventueel: 1 of 2 eetlepels zure room)
paar walnoten, fijngehakt

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem. Fruit hierin de sjalotten met 1 teen grof gehakte knoflook zachtjes 5 à 10 minuten tot ze glazig en zoet zijn. Zet een pan met water en een klein scheutje olijfolie op voor de pasta. Kook hierin de pasta gaar. Maak intussen de saus af: smelt de roquefort zachtjes door de sjalotten. Blus af met een scheutje witte wijn. Laat heel zachtjes sudderen, voeg eventueel wat zure room toe. Giet de gare pasta af, verdeel over 2 borden, schep de saus erover en strooi de gehakte walnoten erover. Lekker met broccoli of spinazie.

COUSCOUS MET GROENTENCURRY

Ingrediënten voor 2:

½ kleine bloemkool in roosjes
1 winterwortel of 3 gewone wortelen in plakjes
2 flinke aardappels, geschild en in blokjes
1 klein blik gepelde tomaten
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel kurkuma
1 theelepel garam masala
1 bouillonblokje
couscous voor 2 personen
zout

Bereiding:

Breng in een grote pan water met wat zout aan de kook. Blancheer hierin om de beurt de bloemkool, de wortel en de aardappel, elk ca 5 minuten. Bewaar het vocht.

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem. Bak daarin de kurkuma en garam masala tot ze geurig zijn. Voeg dan de geblancheerde groenten toe, roer goed, voeg zodra het dreigt aan te bakken de tomaten, een scheutje van het blancheervocht en het bouillonblokje toe. Sudder 5 à 10 minuten zachtjes tot de groenten beetgaar zijn.

Maak intussen de couscous klaar volgens de gebruiksaanwijzing: laat een paar minuten wellen in heet water, giet af en maak rul met een vork.

Breng de curry op smaak met zo nodig versgemalen peper, zout, citroensap en eventueel een klein likje honing.

FOREL MET GRAPEFRUIT EN VENKEL

Ingrediënten voor 2:

2 forellen
1 venkelknol
1 lepel olijfolie
geraspte schil van 1 citroen
sap van 2 (roze) grapefruits

Bereiding:

Maak de forellen schoon: was ze, knip vinnen en staart af en haal de ingewanden eruit (dat laatste kan ook de visboer doen). Droog de vissen af.

Maak een vulling door groen van de venkel fijn te hakken en te mengen met de geraspte citroenschil. Vul de holtes van de ingewanden hiermee.

Leg de vissen in een vuurvaste schotel, die is ingevet met een beetje olijfolie. Overgiet ze met het grapefruitsap. Kruid met peper, zout en een blaadje laurier.

Bak de forellen in een voorverwarmde oven op 180°C, 20 minuten of langer (afhankelijk van de dikte van de vissen; controleer na 20 minuten of ze voldoende gaar zijn). Overgiet de forellen zo nu en dan met het vocht.

Blancheer intussen de venkel beetgaar in kokend water, giet af en stoof nog even na in wat olijfolie met een teentje knoflook.

Kook als de vis gaar is, de saus wat in en dien samen op.

KCHIRI / KEDGEREE

Indiaas ontbijtgerecht, geadopteerd door de Engelsen en door ons gegeten als diner.

Ingrediënten voor 2:

100 gram basmati-rijst
100 gram linzen, gewassen en gedroogd

3 dl karnemelk
4 dl water
1 tl kurkuma (geelwortelpoeder)
2 cm gemberwortel, geraspt of fijngehakt
½ theelepel grof gemalen peper
olijfolie
6 pimentbessen, geplet
4 kardemomvruchtjes
1 kaneelstokje
1 laurierblad
2 uien, in dunne ringen
6 koppen bouillon
zout
3 hardgekookte eieren
½ bos bladpeterselie (geen krul) of koriander, grof gehakt
sap van 1 citroen

Bereiding:

Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Fruit hierin op laag vuur de kurkuma, gember, peper, piment, kardemom, kaneel en laurier. Voeg rijst en linzen toe en fruit nog 2 minuten.
Voeg karnemelk en water toe en kook de rijst met de linzen in 40 minuten gaar. Laat ze nog zeker 10 minuten nagaren op een sudderplaatje of in de hooikist (of ingepakt in doeken, kranten, in bed of een andere geïmproviseerde 'hooikist'). Voeg eventueel nog wat water toe, de kedgereet moet een beetje vochtig zijn. Test of linzen en rijst gaar zijn, anders langer laten sudderen.
Verhit intussen in een pan met dikke bodem de olijfolie en bak daarin de ui langzaam zacht en zoet (ca 15 min). Kook de eieren in 6 minuten hard, laat ze schrikken, pel en halveer ze.
Verwijder indien gewenst de vruchtjes en blaadjes uit de rijst. Proef of er nog zout, peper of citroensap bij moet, strooi er peterselie of koriander over en dien op met het ei en de gebakken ui. Lekker met broccoli en komkommersalade met yoghurt (raita).

MAROKKAANSE VIS MET KOMIJN

Ingrediënten voor 2:

half pond kabeljauw, wijting of andere witvis
6 tenen knoflook
1 ½ theelepel gemalen komijn
1 ½ theelepel paprikapoeder
½ theelepel cayennepeper
zout
1 bos verse koriander, fijngehakt
sap van een citroen
olijfolie

Bereiding:

Stamp de knoflook met het komijn-, paprika- en cayennepeper en wat zout in een vijzel, of hak het zeer fijn met een hakmes. Voeg de koriander en citroensap toe tot het een pasta is. Smeer de vis in met deze marinade en laat minstens een uur intrekken in de ijskast.
Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de vis in een ovenschaal die met wat olijfolie is ingevet en bak hem gaar. De baktijd is afhankelijk van de dikte van de vis, ca 5 minuten per centimeter dikte.

SALADE NICOISE MET VERSE TONIJS

Ingrediënten voor 2:

1 krop kropsla
sperziebonen
2 flinke aardappels

2 tomaten
1 sjalot
2 eieren
10 ansjovisfilets (van de visboer of uit blik)
1 moot tonijn
10 zwarte olijven
1 eetlepel olijfolie
scheutje sojasaus

Voor de dressing:

2 eetlepels olijfolie extra vergine
1 dessertlepel dragonazijs
klein teentje knoflook, geperst
mespuntje honing
versgemalen peper
zout
eetlepel Biogarde

Bereiding:

Bereid e salade voor: schrob de aardappels schoon, kook ze 20 minuten in de schil, pel ze en snij ze in plakken. Zet ruim water op en blancheer daarin de sperziebonen beetgaar; koel ze af in koud water om de groene kleur te fixeren. Kook de eieren 5 minuten, laat schrikken in koud water, pel ze en snij in de lengte in parten. Was en droog de kropsla en de tomaten, gebruik alleen de mooie knapperige binnenste bladeren van de sla. Pel en snipper de sjalot heel fijn.

Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen (dat gaat goed door ze te schudden in een klein potje met deksel). Proef of de smaak goed is; indien te zuur, wat olijfolie en honing toevoegen.

Maak de sla op op borden: onderin de sla, daarbovenop een bloem van ingrediënten met de aardappels in het midden, daaromheen sperziebonen, tomaat, parten ei, olijven. Drapeer de ansjovis er in stervorm overheen. Giet over elk bord de helft van de dressing.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Strooi peper op de moot tonijn. Bak hem in de olie heel snel aan weerskanten. De vis moet van binnen nog zacht zijn en vooral niet door en door gaar en daardoor te droog. Blus af met sojasaus, keer de moot even om hem aan weerskanten te doortrekken met de smaak van de sojasaus. Haal uit de pan, snij de moot doormidden en leg op elk bord salade een stuk tonijn. Maal verse peper over de salade en dien meteen op.

ASPERGES MET ZALM EN EI

Ingrediënten voor 2:

Asperges naar smaak voor 2 personen
nieuwe aardappelen naar smaak
3 eieren
stuk zalm op de huid of zalmfilet (ca 250 gram)
1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

Schil de asperges dun met een dunschiller of scherp mesje. Snij het onderste, houtige deel van de stengels af. Breng in een grote pan, waar de asperges liggend in passen, voldoende water aan de kook dat ze straks onder kunnen staan. Zet de aardappels op met water en kook in 20 minuten gaar in de schil. Doe de asperges in de andere pan met kokend water en kook ze gaar in ca 15 minuten.

Kook ondertussen de eieren gaar in 5 minuten, laat schrikken in koud

water en pel ze.

Halveer de zalmfilet, haal van de helft voorzichtig het vel af. Snij dit stuk rauwe zalm in blokken. Verhit als aardappels en asperges bijna gaar zijn, de olijfolie in een koekenpan en bak zachtjes gaar, vooral niet te hard en droog.

Haal de asperges uit de pan. Dien op met in de lengte doorgesneden aardappels, in de lengte gehalveerde eieren en de twee soorten zalm. Verder niets aan doen, geniet van de pure smaken.

ZALM MET VENKEL EN AVOCADO

Ingrediënten voor 2:

2 moten zalm

1 dikke venkelknol, doorgesneden en vervolgens in repen gesneden

zout

peper

1 avocado, geschild en ontdaan van de pit

1 klein teentje knoflook

1 lente-uitje

1 limoen

zout

tabasco

dessertlepel Biogarde

Bereiding:

Gebruik een stoompan, een stoommandje of een stalen vergiet boven een pan kokend water, die afgedekt kan worden met een deksel. Leg de venkel in pan, mandje of vergiet. Bestrooi de zalm met zout en versgemalen peper en leg ze op de venkel. Stoom 15 minuten. 2/ Prak intussen de avocado met een snufje zout, versgemalen peper, een klein teentje geperste knoflook, een drupje tabasco, een dessertlepel Biogarde en wat limoensap (begin met het sap van de helft van de limoen, voeg de rest zo nodig toe, de saus mag niet te zuur worden).

Dien de zalm en venkel op met deze koude saus en pasta of couscous.

GRIET MET SPINAZIE EN GEITENKAAS

Ingrediënten voor 2 personen:

1 flinke griet

700 gram wilde of gekweekte spinazie

1 teen knoflook

2 eetlepels olijfolie

versgemalen peper

zachte geitenkaas

aardappelen voor 2 personen

Kook de aardappels in de schil ca 20 minuten.

Was de spinazie 2 keer. Zet op met aanhangend water en een doorgesneden teen knoflook.

Verhit de olijfolie in een koekenpan. Bak de griet aan weerskanten tot hij gaar is (check bij de kieuwen).

Stort de gare spinazie op een houten plank, hak er met een koksme flinke ruiten van en giet overtollig water af. Bestrooi met versgemalen peper en een beetje zout. Snij de geitenkaas in plakken en strooi op de warme spinazie. Dien samen meteen op, de aardappels in de lengte doorgesneden zodat ze het vocht uit de spinazie kunnen opnemen. Verder niets aan doen;

geniet van de pure smaken.

GROENTENCASSEROLE MET FETA EN VERSE KORIANDER

Ingrediënten voor 2:

200 gram champignons
1 tomaat
1 rood pepertje
1 middelgrote ui
2 tenen knoflook
1 groene paprika
150 gram feta
½ bosje verse koriander
2 eetlepels olijfolie
10 zwarte olijven
¼ theelepel gemalen komijn
½ theelepel gemalen korianderzaad
½ theelepel paprikapoeder (mild)
2 eetlepels tomatenpuree
2 dl kippenbouillon
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding:

Wrijf de champignons voorzichtig schoon met een doek of keukenpapier, halveer ze en snij ze in plakjes. Ontvel de tomaat, verwijder het zaad en de zaadlijsten en snij in kleine stukjes.

Snij het pepertje in de lengte door, verwijder de zaadjes en hak het fijn.

Snipper de ui grof. Snij de knoflook in dunne plakjes. Halveer de paprika, verwijder zaad en zaadlijsten en snij in reepjes. Snij de feta in kleine blokjes. Hak de koriander fijn.

Verhit de olijfolie in een braadpan of wok. Bak de knoflook, de ui en de helft van het pepertje ca 5 minuten. Schep er het korianderzaad, de komijn en het paprikapoeder door en bak even mee.

Voeg de champignons toe en bak al omscheppend mee tot ze kleuren. Schep er dan de paprikareepjes en de helft van de verse koriander door en bak alles even door.

Temper de warmtebron. Voeg tomatenpuree, olijven, een deel van de feta en zoveel van de bouillon toe tot een dikke saus ontstaat. Laat de saus ca 5 minuten zachtjes sudderen.

Voeg de stukjes tomaat toe en warm die even mee. Maak op smaak af met versgemalen zwarte peper en de rest van het pepertje. Bestrooi met de rest van de feta en de koriander.

CHINESE KOOL MET GEKRUIDE TOFU EN THAISE GROENE CURRY

Makkelijk en snel klaar

Ingrediënten voor 2:

1 struik Chinese kool
stukje verse gemberwortel, ca 1-2 cm
sojasaus
2 tenen knoflook
2 sjalotten
potje Thaise groene currypasta (verkrijgbaar in oosterse winkels of een goed gesorteerde supermarkt; is zonder suiker)

1 bakje gekruide tofukorrels (180 gram)
2 eetlepels olijfolie
bouillonblokje

Bereiding:

Bereid alles voor: pel en snipper de knoflook en de sjalotten grof, schilde gemberwortel en hak of rasp die fijn, was de Chinese kool en snij die in dunne reepjes.

Verhit de olijfolie in een wok. Bak daarin de knoflook en sjalot, schuif die wanneer ze dreigen te verbranden hoger tegen de wanden van de wok waar het minder heet is. Voeg de gember toe en de Thaise currypasta en roer. Blus af met de sojasaus. Voeg dan de Chinese kool toe en bak onder voortdurend omscheppen tot die zacht is. Voeg een scheut water en een half bouillonblokje toe. Doe de tofu erbij en roer goed om. Proef of de smaak goed is; voeg zo nodig nog wat sojasaus en/of curry toe. Dien op, eventueel met rijst, maar nodig is dat niet.

TAHOE TELOR

Ingrediënten voor 2:

1 blok tofu (250 gr)
3 eieren
stukje gemberwortel van 1 à 2 cm (of 1-2 theelepels gemberpoeder)
2 eetlepels sojasaus (Shoyu of Kikkoman)
zout
2 eetlepels olijfolie
1 flinke ui
peterselie (geen krulpeterselie), fijnhakt

Bereiding:

Rasp de gemberwortel of snij zeer fijn. Prak de tofu fijn met een vork. Kluts de eieren en sla tofu, gember en 1 eetlepel sojasaus. Verhit de helft van de olie en fruit daarin de uitjes goudbruin. Voeg de sambal mee en laat nog even bakken. Blus af met de rest van de sojasaus, roer en laat nog even stoven; haal dan van het vuur. Verhit de rest van de olijfolie in een (anti-aanbak) koekenpan. Bak van het ei-tofumengsel een goudbruine omelet. Strooi de uitjes erover en de peterselie. Eet de telur met rijst, sojasaus en kort geblancheerde taugé.

RIJST MET GELE BLOEMKOOLCURRY

Ingrediënten:

5 tenen knoflook
1 flinke ui (of 2 kleine)
sambal oelek naar smaak
1 klein rood pepertje (rawit), liefst ingemaakt op azijn (te koop in Turkse winkels)
sojasaus (Shoyu of Kikkoman)
1 theelepel geurige kerrievoeding van een goede kwaliteit
1 theelepel kurkuma
mespuntje paprikapoeder
mespuntje cayennepeper
versgemalen peper
1 kleine bloemkool
2 kopjes rijst

Bereiding:

Pel en snipper de ui, snijd de knoflook in grove stukken. Verdeel de bloemkool voor de helft in hele kleine roosjes, de andere helft in wat grotere.

Zet de rijst op en kook gaar in ca 45 minuten.

Zet een pan op met water om de bloemkool te blancheren. Verhit de olijfolie in een braadpan, fruit hierin de knoflook. Door het zachtjes bakken wordt de smaak optimaal en raakt de knoflook haar voor sommige mensen afstotende geur kwijt. Voeg de ui toe, bak nog zo'n 5 minuten tot de uit zachtgeel wordt. Doe dan de sambal erbij, de kerrie, kurkuma, cayenne, paprika en peper en de gehakte rode rawit en bak alles even mee. Blus af met sojasaus. Blancheer intussen de bloemkool in het kokende water ca 5-7 minuten. Haal de bloemkool zodra ze gaar is met een schuimspaan uit het water en voeg die bij de uienmix, het aanhangend water maakt de curry smeuiig. Roer om, doe de warmtebron uit en laat het mengsel 10 minuten staan om goed op smaak te komen.

Proef of er nog iets bij moet (sojasaus, kerrie) en dien op. Dat kan door het groentemengsel door de rijst te mengen of apart te geven.

AARDAPPELSALADE, BIETENSALADE EN HOLLANDSE NIEUWE

Mits gemaakt met verse ingrediënten en zonder eindeloos veel mayonaise zijn zowel aardappelsalade als bietensalade verrukkelijk en gezond en een perfecte combinatie met Hollandse Nieuwe.

Ingrediënten voor 2:

Voor de aardappelsalade:

1 pond vastkokende aardappels
3 eetlepels droge witte wijn
olijfolie
scheutje dragonazijn
peterselie (geen krulpeterselie)
1 teen knoflook, uitgeperst
1 sjalot

Bereiding:

Kook de aardappels in de schil, pel ze en snij in plakken. Maak de dressing door knoflook, witte wijn, olie, azijn en peterselie goed te mengen. Proef en voeg indien de dressing te zuur is wat honing en/of olijfolie toe. Overgiet de aardappels ermee, doe de fijngesnipperde sjalot erbij, roer goed door en laat intrekken.

Voor de bietensalade:

2 flinke bieten
1 lente-uitje
paar takjes verse dille, fijngehakt
sap van 1 sinaasappel
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel Biogarde
zout
versgemalen peper

Bereiding:

Kook de bieten gaar, pel ze en snij ze in blokjes. Meng als ze nog warm zijn met de overige ingrediënten. Het moet een smeuiige, roze salade worden. Proef of de smaak goed is en voeg zo nodig wat peper, zout en sinaasappelsap toe.

TONIJN OP SICILIAANSE WIJZE

Ingrediënten voor 2:

2 moten tonijn
50 gram ontpitte olijven
1 eetlepel kappertjes
1 citroen
1 ui
1 tomaat
2 tenen knoflook
olijfolie
half bosje basilicum
5 cl witte wijn
peper en zout

Bereiding:

Hak de olijven, kappertjes, ui, basilicum en knoflook fijn. Boen de citroen schoon en rasp de helft van de schil. Snij de tomaten in grove stukken. Verhit de olijfolie in een koekenpan, bak beide zijden van de tonijn zeer snel aan (dichtschroeien als een biefstuk) en voeg dan achtereenvolgens de knoflook, olijven, kappertjes, basilicum en tomaten toe. Blus af met de wijn en laat alles nog 8 minuten sudderen. Voeg een minuut voor het einde de geraspte citroenschil toe. Dien op met pasta.

RATATOUILLE MET GEITENKAAS

Ingrediënten voor 2:

1 aubergine, in blokken
1 rode paprika, gehalveerd en ontdaan van steel en zaden
1 klein pond tomaten, in grove stukken
1 courgette, in halve manen
1 ui, grof gesnipperd
2 tenen knoflook, grof gehakt
olijfolie
zout
peper
1 theelepel cayennepeper
1 eetlepel Provençaalse kruiden
1 ons zachte geitenkaas (Franse, Griekse of Turkse)

Bereiding:

Blaker de paprika's in de oven of onder grill om de schil te kunnen pellen; de schil laat dan gemakkelijk los en de paprika's worden hier heerlijk zoet van. Bak de aubergines en de paprika in olijfolie, voeg zoveel tomaat toe dat het niet aanbakt en laat zachtjes sudderen.

Fruit de uien en de knoflook zachtjes in olijfolie. Voeg de courgette en de rest van de tomaten toe.

Doe als de groenten bijna gaar zijn (de aubergine duurt het langst) alles bij elkaar in een stoofpan. Voeg cayenne, Provençaalse kruiden, peper en zout naar smaak toe. Sudder nog een minuut of tien, laat dan als het kan nog even staan alvorens op te dienen. Kruimel de geitenkaas erover. Eet met rijst of couscous, nieuwe aardappels kan ook.

GARNALENRISOTTO

Ingrediënten voor 2:

8 grote garnalen (scampi of gamba's)
4 tomaten, fijngehakt
1 tomaat, ontveld en in kleine stukjes

tomatensap
3 eetlepels olijfolie
rijst
2 tenen knoflook
versgemalen peper
verse basilicum, koriander of peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Pel de garnalen, bewaar de schillen. Verhit de olijfolie en bak daarin zachtjes de knoflook. Voeg na een paar minuten de 4 tomaten toe en sudder even. Voeg de garnalenschillen toe en sudder zachtjes een kwartier. Zeef het tomatenmengsel. Bak de ui in een eetlepel olijfolie, fruit de rijst een paar minuten mee en voeg het gezeefde tomatenmengsel toe. Voeg zoveel tomatensap toe tot er een ruim vingerkootje boven de rijst staat, bestrooi met peper. Sudder zachtjes gaar in ca 40 minuten. De rijst moet gaar zijn maar nog vochtig. Roer de stukjes ontvelde tomaat erdoor en de gehakte kruiden. Dien op met de gepelde garnalen. Lekker met groene groentes, bijvoorbeeld de speciebonensalade hieronder.

SNELLE TORTILLA

Ingrediënten voor 2:

2 tenen knoflook, grof gesnipperd
2 eetlepels olijfolie
2 flinke gekookte (vastkokende) aardappels in plakken
2 eieren
ca 100 gram belegen Maaslander kaas, geraspt
grof gemalen peper

Bereiding:

Bak de knoflook zachtjes in de olijfolie. Voeg na vijf minuten de plakjes gekookte aardappel toe. Bak en draai de plakjes een keer om, zorg dat ze niet kapot gaan. Kluts 2 eieren met de geraspte kaas en een scheutje water, giet over het knoflook-aardappel mengsel en laat heel zachtjes stollen (hoe langzamer hoe romiger de tortilla). Draai er veel grove peper over. Extra zout is niet nodig. Controleer of de tortilla gaar is en die op. Lekker met een groene en/of een tomatensalade.

BARBECUE A LA HOUTSMULLER

Zadziki, tomatensalade, speciebonensalade en vis: forel, sardines, zalm

Zadziki: rasp een komkommer. Pers zoveel mogelijk vocht eruit door er met de hand op te drukken, de kom scheef te houden en het vocht af te gieten (drink het op of gebruik in soep of saus). Doe erbij: een flinke, geraspte knoflookteen, versgemalen peper, wat zout, een scheutje olijfolie extra vergine, wat fijngehakte, verse munt en dikke yoghurt (Griekse of dikke Turkse is erg lekker, Biogarde stand is ook prima). Roer goed. Voeg als de zadziki te dik is, wat komkommersap en/of citroensap toe. Proef en maak af op smaak door zo nodig wat meer van de bovenstaande ingrediënten toe te voegen. Zadziki is lekker als zomersalade en ideaal bij een barbecue omdat het tegelijkertijd een saus is die overal bij past.

Tomatensalade: altijd goed is veel rijpe, smakelijke tomaten in grove stukken met wat olijfolie extra vergine, versgemalen peper, wat zout, wat grove mosterd en wat balsamico-azijn. De verhouding olie-azijn is 3:1 Met een fijngehakt sjalotje of wat lente-ui.

Speciebonensalade: maak speciebonen naar smaak schoon en blancheer ze in kokend water (de bonen pas toevoegen als het water kookt). Hal ze als ze beetgaar zijn uit het water en blus ze af met koud water (zo blijven kleur en smaak behouden). Meng in een kom een geperste knoflookteen, een theelepel grove mosterd, wat zout, versgemalen peper, een theelepel paprikapoeder, een sprits tabasco, citroensap, olijfolie, een beetje honing en een fijngehakte tomaat tot ene lekkere, smeùige dressing. Voeg een fijngehakt uitje en de speciebonen toe en schep om.

Vis op de BBQ: koop zalm op de huid (de visboer vooraf vragen) en grill die zachtjes op de huid; eet hem van de huid af. Lekker is om de vis te marineren; leg dan de zalm met de roze kant in een diep bord met een mengsel van wat olijfolie, versgemalen peper, roze mosterd, een likje honing en citroensap en versgehakte verse kruiden als tijm, basilicum of citroenmelisse.

Forel kan goed in folie op de BBQ, ingepakt in een pakje (lekker met stukjes citroen en takjes verse kruiden in het pakje), of op een dubbelgevouwen stukje folie, dat als 'pan' dient.

Sardines zijn heerlijk om te barbecuen, en kunnen uit het vel gegeten worden om schadelijke stoffen te vermijden, of ook in een pakje van aluminiumfolie.

SPAANSE RIJST MET AVOCADO EN RUCOLASALADE MET VERSE PARMEZAAN

Ingrediënten:

2 eetlepels olijfolie
1 niet te grote ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, grof gehakt
1 kopje bruine rijst
1/4 theelepel gedroogde oregano
1/4 theelepel komijnpoeder
1/4 theelepel kurkuma
1 bouillonblokje
water
1 rijpe avocado

Bereiding:

Fruit de knoflook en ui een minuut of 5 in de olijfolie. Bak dan de rijst enkele minuten mee onder voortdurend omscheppen. Voeg zout, komijn, kurkuma, oregano (verpulver de oregano tussen de vingers), het bouillonblokje en zoveel water toe dat het oppervlak een vingerkootje boven de rijst staat. Breng aan de kook en laat zachtjes ca 40 minuten sudderen met het deksel op de pan tot de rijst gaar is en het vocht opgenomen. Pel en ontpit de avocado, snij in stukjes, maak de rijst los met een vork en roer voorzichtig de avocado erdoor (dat gaat het beste met een houten lepel). Zet de warmtebron uit. Laat de rijst zeker 5 minuten staan om de smaken te laten doortrekken en dien dan op.

Maak de rucolasalade door rucola te mengen door een dressing van 1 uitgeperst teentje knoflook, een lepeltje mosterd, wat zout en peper, 3 eetlepels olijfolie extra vergine en een eetlepel balsamico-azijn. Bestrooien met krullen versgeschaafde Parmezaanse kaas.

AFRIKAANSE GROENTESTOOPOT (MET KIKKERERWTEN)

Ingrediënten voor 2:

1 Koolrabi, geschild en in stukjes
1 kleine ui
1 zoete aardappel, geschild en in stukjes
1 kleine courgette, geschild
1 tomaat
klein potje of blikje kikkererwten (of een flinke kop zelf gekookte)
1 eetlepel couscous
1 eetlepel rozijnen
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel kurkuma
1 theelepel kaneel
1 theelepel komijnpoeder
tukje verse gemberwortel, fijngehakt
half kopje water

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in een pan met dikke bodem; spoel de kikkererwten eerst af als ze niet uit de gezonde winkel komen en voeg dan een half potje water extra toe. Breng aan de kook, voeg als het mengsel te droog

is wat water toe. Temper dan de warmtebron en laat zachtjes sudderen tot de groenten zacht zijn, ca 30 minuten. Proef of de smaak goed is, voeg zo nodig wat zout, citroensap, of een likje honing toe.

GEGRATINEERDE AUBERGINE IN TOMATENCOULIS

Ingrediënten:

1 aubergine, in plakken van 1 cm
2 sjalotten, in grove stukken
2 tenen knoflook, in grove stukken
1 teen knoflook in dunne plakjes
1 blik gepelde tomaten
2 tomaten, in plakken
likje honing
citroensap
2 eetlepels Provençaalse kruiden
1 eetlepel basilicum
1 bolletje mozzarella, in plakken
100 gram gruyère, geraspt
2 eetlepels olijfolie

Bereiding:

Stoom de plakken aubergine 15 minuten in een stoompan of in een vergiet, afgedekt met deksel, boven een pan kokend water. Maak ondertussen de tomatencoulis: fruit in 1 eetlepel olijfolie eerst de knoflook en sjalot ca 5 minuten, bak dan de tomatenplakken aan beide kanten, blus af met het blik gepelde tomaten. Voeg de Provençaalse kruiden en de basilicum toe en sudder zachtjes tot de aubergine klaar is. Proef of de coulis goed op smaak is; voeg eventueel een scheepje honing, wat peper en zout en wat citroensap toe.

Vet dan een ovenschaal in met wat olijfolie, snipper daar nog wat knoflook op, beleg de schaal met plakken aubergine, begiet met een dikke laag coulis en een laagje gruyère, herhaal dit nog een keer. Dek af met plakken mozzarella. Schuif in een (indien nodig voorverwarmde) oven en bak 40 minuten op 160 graden. Lekker met pasta, rijst of couscous en een groene salade.

GEVULDE INKTVIS

Ingrediënten:

2 flinke inktvissen
1 ui, gehakt
2 tenen knoflook, gesnipperd
2 tomaten, gepeld
2 eetlepels olijfolie
1 kop rijst
1 hand krenten, goed gewassen
2 theelepels gedroogde of 2 eetlepels verse munt
versgemalen peper
sprints tabasco
stevige naald en stevig naaidraad
1 pak of fles tomatensap

Bereiding:

Koop schoongemakte inktvissen, of beter nog: maak ze zelf schoon door de tentakels boven de ogen af te snijden, onderaan het 'snaveltje' (scherp stukje) te verwijderen, ingewanden te verwijderen (het meeste komt eruit als een zakje, met de vingers navoelen, meestal komt er nog wat snot uit) en tenslotte de stekel ('ruggengraat'); trek voorzichtig het vel van lichaam en tentakels af. Fruit dan de knoflook, ui en gehakte tentakels in de olijfolie, voeg de rijst toe en bak die enkele minuten onder omscheppen mee. Voeg dan de fijngehakte tomaten toe plus krenten, peper en munt, breng aan de kook en sudder met het deksel op de pan ca 15 minuten. Vul dan de zakjes van de inktvis voor iets meer dan de helft met dit mengsel en naai ze dicht. Leg de gevulde inktvissen naast elkaar in een ovenschaal van passend formaat, vul de schaal met

tomatensap waaraan een sprits tabasco is toegevoegd; de inktvissen moeten voor de helft onderstaan. Schuif in een (zo nodig voorverwarmde) oven en bak 30-40 minuten op 175 graden. Het kan ook zonder oven: bak dan de gevulde inktvissen even in wat olijfolie rondom, vul aan met tomatensap en sudder zachtjes ca 30 minuten. Heerlijk met zadziki of een saus van yoghurt, veel versgehakte kruiden, wat paprikapoeder, knoflook, zout en versgemalen peper.

PILAV VAN BULGHUR MET YOGHURTSAUS

Ingrediënten voor 2, voor de pilav:

1 ui, in manen
1 courgette, in halve plakken
2 tomaten, in stukken
1 teen knoflook, grof gesneden
3 eetlepels olijfolie
2 koppen bulghur (gebroken tarwe)
1 eetlepel verse munt (of 2 theelepels gedroogde)
1 theelepel cayennepeper
1 theelepel kaneel
1 theelepel geelwortelpoeder
1 bouillonblokje
water
1/2 kop gepelde pistaches of pijnboompitten

Voor de yoghurtsaus:

(Griekse) yoghurt of Biogarde stand
1 teen knoflook
scheutje citroensap
likje honing
verse munt of peterselie, fijngehakt
1 theelepel paprikapoeder
zout
versgemalen peper

Bereiding:

Fruit eerst de knoflook en ui ca 5 minuten zachtjes in de olijfolie, voeg dan de kruiden en specerijen toe en bak onder goed roeren mee, voeg de bulghur toe, roer, dan de courgette, roer, en tenslotte de tomaten. Voeg dan zoveel water toe tot het een vingerkootje boven het bulghur-groentemengsel staat. Breng aan de kook, temper dan de warmtebron en laat net als rijst, heel zachtjes ca 40 minuten sudderen tot het gaar is en het vocht opgenomen. Maak ondertussen de yoghurtsaus door alle ingrediënten daarvoor te mengen. Rooster de pistachenoten en/of pijnboompitten onder continu omscheppen in een drupje olijfolie in een koekenpan tot ze goed geuren, pas op dat ze niet verbranden. Giet de saus over de pilav en bestrooi met de noten. Lekker met komkommer- en/of wortelsalade.

CAPONATA

Ingrediënten voor 2:

1 aubergine
1 ui
2 tenen knoflook
olijfolie
1 klein blik gepelde tomaten
1/4 kop donkere rozijnen
1/2 kop zwarte olijven
1 theelepel oregano of majoraan
1 eetlepel Balsamico-azijn
Versgemalen zwarte peper & zout

Bereiding:

Snij de aubergine in blokjes, bestrooi ze in een vergiet met zout en laat een half uur staan. Spoel de aubergine af en knijp de blokjes uit. Snij de ui in ringen en knoflook in plakjes en fruit ze met de aubergine in olijfolie. Voeg gepelde tomaten (met vocht), rozijnen, olijven, oregano en azijn toe en laat een half uurtje pruttelen. Laat de prut zonder deksel indikken. Maak op smaak met peper en zout. Eet met bruin stokbrood en salade en bijvoorbeeld sardines of een stukje gebakken tonijn.

TJAP TJOI

Ingrediënten voor 2:

1 teen knoflook
1 sjalot
1 kleine prei, in schuine ringen
1 worteltje, in schuin gesneden plakjes
1/2 bakje champignons
paar roosjes broccoli
handje taugé
1/3 blok tofu, in blokken gesneden
1 teen knoflook
2 eetlepels olijfolie
1/2 bouillonblokje
sojasaus
½ theelepel gemberpoeder
1 theelepel maïzena of arrowroot
1 theelepel sesamolie
1 eetlepel sherry (facultatief)
versgemalen peper

Bereiding:

Verhit een eetlepel olijfolie in koekenpan. Bak hierin de knoflook zachtjes een paar minuten, voeg dan de tofu toe, bak zachtjes even en blus af met sojasaus; hou dit apart.

Verhit in een wok een eetlepel olijfolie, bak hierin de champignons tot ze vocht loslaten, haal uit de pan en hou apart. Opnieuw een lepel olie in de pan, fruit hierin sjalot, prei en wortel op hoog vuur onder goed omroeren. Doe er een scheut water bij en laat op laag vuur stoven tot de groenten beetgaar zijn. Voeg het halve bouillonblokje toe, de Chinese kool, broccoliroosjes, champignons en de taugé. Roer goed om.

Meng in een kom sesamolie, gemberpoeder, maïzena of arrowroot, peper, sherry en een scheutje water.

Giet in de wok, doe de gebakken tofu erbij, roer goed om, laat doorwarmen en dien op met rijst of mie. Zet de sojasaus op tafel. Heerlijk met gebakken (grote) garnalen.

FOREL MET AMANDELEN

Ingrediënten voor 2:

2 forellen, door de visboer schoongemaakt
40 gram geschaafde amandelen
1 citroen, uitgeperst
likje honing
1 eetlepel gehakte peterselie
olijfolie
Provençaalse kruiden
zout
versgemalen peper

Bereiding:

Bestrooi de forellen van binnen met Provençaalse kruiden, zout en peper.

Verwarm in een tefalpan op zacht vuur 2 eetlepels olijfolie. Bak de forellen minstens 6 minuten aan elke kant, check of ze gaar zijn door achter de kop te kijken of het vlees witroze is. Rooster ondertussen in een andere pan het amandelschaafsel in een klein beetje olijfolie tot het gaat geuren, pas op dat het niet aanbrandt. Doe dan de honing erbij, roer goed, strooi er zout en peper over en voeg het citroensap toe. Giet dit over de forellen. Bestrooi met peterselie. Eet met een groene groente, bijvoorbeeld spinazie of spitskool.

BOERENQUICHE

Ingrediënten voor 2:

300 gram prei, gewassen en in stukken van 1 cm gesneden

1 ui, gesnipperd

1 teen knoflook, gesnipperd

1 theelepel gedroogde dragon

100 gram gruyère, geraspt

3 eieren

1 klein pakje sojaroomb

lijfolie

zout, versgemalen peper, nootmuskaat

Bereiding:

Fruit in een pan met dikke bodem de ui, knoflook en prei zachtjes aan, roer regelmatig om. Doe dan het deksel op de pan en laat zachtjes 20 minuten stoven (controleer vooral in het begin even of het niet aanbakt). Giet dan af, bewaar het kookvocht, en roer de kaas erdoor.

Klop de eieren met zout, peper, nootmuskaat, de tussen de vingers fijngevreven dragon en de sojaroomb. Roer dit door de prei. Voeg als het erg droog is een beetje kookvocht toe.

Vet een ovenschotel in met een beetje olijfolie. Doe het preimengsel erin en bak 40 minuten in een warme oven, 160 graden C. Eet als voorgerecht of als hoofdgerecht met bruin stokbrood of aardappelen en een salade.

MOSSELEN MET SOJAROOMB

Ingrediënten voor 2:

1 kg mosselen

3 sjalotten, gesnipperd

10 cl droge witte wijn

20 cl sojaroomb

2 eetlepels olijfolie

dragon

tijm

zout en peper

Bereiding:

Was de mosselen en kijk ze goed na, alle kapotte en open exemplaren weggooien.

Fruit in een grote pan de sjalotten zachtjes 5 minuten in de olijfolie. Strooi er peper over. Voeg de wijn toe, de dragon en wat zout en laat 2 minuten sudderen.

Doe de mosselen erbij, deksel op de pan. Zet het vuur hoog en laat 6-12 minuten koken tot alle mosselen open zijn. Schud een paar keer om.

Zet dan het vuur laag, voeg de sojaroomb toe, roer om en laat nog twee minuten zachtjes koken.

Dien op met vocht in diepe borden. Eet er grof bruin brood en een frisse salade van kropsla bij.

SPAANSE SARDINES

Ingrediënten voor 2:

1 pond sardines (of iets minder)

zout

sap van ½ citroen
75 ml droge witte wijn
1 eetlepel olijfolie
2 tenen knoflook, uitgeperst
klein bosje peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Maak de sardines schoon door de buik onderaan open te snijden en voorzichtig de ingewanden eruit te halen, eventueel schoonspoelen. Haal als dat nodig is de schubben eraf, laat de kop eraan. Leg ze in een grote (koeken)pan, strooi er wat zout over en voeg citroensap, wijn, olijfolie, knoflook en peterselie toe. Laat 5 minuten sudderen tot ze net gaar zijn. Eet warm of koud met rijst, couscous of aardappelen en bijvoorbeeld snijbonen, in ruiten gesneden, kort gekookt en gemengd met wat gestoofde tomaat en knoflook.

SOUPE AU PISTOU

Een voedzame zomerse soep uit de Provence die als hoofdgerecht gegeten kan worden.

Ingrediënten voor 2:

50 gram witte bonen of flageolets, een nacht geweekt
100 gram speciebonen, in stukjes
100 gram pompoen, geschild en in blokjes gesneden
1 prei in ringen
1 ui in blokjes
1 wortel, in blokjes
1 courgette, in blokjes
1 kleine aardappel in blokjes
1 tomaat, ontveld en klein gesneden
1 eetlepel olijfolie
1 teen knoflook, fijngesnipperd
1 eetlepel olijfolie

Voor de pistou:

2 tenen knoflook
2 tomaten, ontveld en ontdaan van pitten
2-3 eetlepels verse basilicumblaadjes
25 gram geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels olijfolie

Bereiding:

Fruit prei en ui zachtjes in een eetlepel olijfolie in ene flinke pan. Voeg alle andere groentes toe en ¾ liter water. Laat 45 minuten tot een uur sudderen tot de witte bonen gaar zijn. Voeg dan peper en zout naar smaak toe, eventueel een bouillonblokje.

Maak intussen de pistou. Ontvel de tomaten door ze in kokend water te dompelen en het vel zodra dat voldoende los zit los te trekken. Snij de tomaten in vieren en verwijder de pitten met een klein lepeltje. Hak de knoflook en de basilicum grof. Stamp dan alles met twee eetlepels olijfolie in een vijzel tot een pasta of puree met behulp van een blender of staafmixer. Roer de Parmezaan erdoor.

Dien op met de pistou apart, ieder schept zelf een lepel koude tomatenpistou in de hete soep, een heerlijke combinatie. Lekker met grof boerenbrood en verse geraspte Parmezaanse kaas.

SNELLE TOMATEN UIT DE OVEN MET KAASOMELET EN ROMIGE BROCCOLI

Ingrediënten voor 2:

2 eieren
1 eetlepel olijfolie
100 gram geraspte pittige kaas

2 grote of 4 kleinere tomaten
1 a 2 tenen knoflook
'hete olie' met rode pepertjes of olijfolie en tabasco
Provençaalse kruiden
struikje broccoli, in roosjes
10 cl sojaroom
zout
versgemalen peper

Bereiding:

De oven zo nodig op 200 graden voorverwarmen.

Snij de knoflook in zeer dunne plakjes. Snij de tomaten door, prik op een paar plekken in het vruchtvlees en steek daar steeds een snipper knoflook in. Smeer een ovenschaal in met een beetje olijfolie, leg de tomaten daarin met de doorgesneden kant boven. Druppel op elke tomaten een paar druppels hete olie of wat olijfolie en een drupje tabasco, bestrooi met versgemalen peper, een beetje zout en Provençaalse kruiden. Zet 15-20 minuten in de oven tot de tomaten zacht en zoet en heet zijn.

Blancheer ondertussen de broccoli in kokend water tot ze gaar zijn. Laat ze uitlekken. Meng ze in een kom met de sojaroom, bestrooi met peper en een beetje zout en prak de roosjes met een vork tot een grove puree.

Bak van het eimengsel in een kleine koekenpan snel een omelet door een eetlepel olijfolie te verhitten en hier het eimengsel in te gieten en op hoog vuur de onderkant te laten stollen. Roer dan met ene houten lepel de onderkant naar het midden, draai de pan zodat gestold en vloeibaar door elkaar lopen, Herhaal dat een aantal malen tot ene luchtig en net gestold mengsel ontstaat, het moet niet te gaar zijn.

PILAV MET CHAMPIGNONRAGOUT

Ingrediënten voor 2:

1 bakje champignons
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, grof gehakt
2 eetlepels olijfolie
½ pakje rooktofu in blokjes
1 theelepel dragon
½ theelepel tijm
versgemalen peper
½ bouillonblokje
1 dl water of ½ water, ½ witte wijn
½ eetlepel volkorenmeel of maïzena
½ potje crème-fraiche of sojayoghurt
2 eetlepels verse peterselie

Bereiding:

Was de champignons niet, wrijf ze voorzichtig schoon met een doek, keukenpapier of een speciaal borsteltje, en snij ze doormidden, de grootste in vieren.

Fruit in een pan met dikke bodem de knoflook en de ui zachtjes 5 minuten. Doe de champignons erbij, vergroot de hittebron en roer goed tot de champignons vocht loslaten. Doe er dan de tijm, dragon en peper bij en het water en eventueel de witte wijn. Laat even sudderen. Roer meel of maïzena los met water, voeg toe en laat zachtjes sudderen tot het gebonden is. Voeg als laatste de rooktofu en de room of sojayoghurt toe en warm goed door.

Maak af op consistentie (indien te dik, wat vocht erbij, indien te dun nog even laten pruttelen en eventueel nog een heel klein beetje meel) en op smaak (zo nodig zout, peper, een drupje citroensap, een likje honing of een drupje tabasco toevoegen).

Eet met rijst of pilav, frisse kropsla, sperzie- of snijbonen. Simpele pilav maak je door een ui en een teen knoflook 5 minuten te fruiten in wat olijfolie, daar twee kopjes bruine rijst aan toe te voegen, die een paar minuten mee te bakken, een halve theelepel kaneel en kurkuma toe te voegen, doorroeren en vervolgens zoveel water tot het een vingerkootje boven de rijst staat. Opkoken en 40 minuten laten sudderen tot de rijst gaar is.

SICILIAANSE PASTA MET BROCCOLI

Ingrediënten voor 2:

struikje broccoli van 200-250 gram, in kleine roosjes
1 ui, fijngesnipperd
2 eetlepels olijfolie
30 gram pijnboompitten
30 gram krenten, goed gewassen in heet water
150 ml droge witte wijn
peper
snufje saffraan (facultatief)
2 ansjovisfilets in olie, in kleine stukjes gesneden
200 gram penne of andere pasta
gemalen(Parmezaanse) kaas

Bereiding:

Breng een ruime pan water aan de kook en blancheer daarin de broccoli tot ze beetgaar is. Laat de roosjes uitlekken en bewaar het kooknat.

Fruit de ui zachtjes in de olijfolie ca 5 minuten, voeg dan de pijnboompitten toe en bak tot die goudkleurig zijn. Doe dan de krenten en de wijn erbij en laat 5 minuten inkoken. Doe dan de broccoli, peper, zout en een halve soeplepel kookvocht van de broccoli erbij, laat 10 minuten koken en druk de broccoli met een houten lepel voorzichtig fijn door de saus. Neem wat hete saus uit de pan, wrijf daarin de stukjes ansjovis fijn en voeg toe.

Kook intussen de pasta in het resterende broccolikookvocht beetgaar met een scheutje olie tegen het plakken. Dien op met geraspte Parmezaanse kaas.

SALADE CHÈVRE CHAUD

Ingrediënten voor 2 personen:

½ kropsla, friseesla of een mengsel van kropsla, friseesla en eikenbladsla, gewassen en gedroogd
1 flinke gekookte aardappel in blokjes
twee tomaten in partjes of enkele kerstomaten
enkele halve walnoten
per persoon een klein, jong en zacht Frans geitenkaasje of een pinkdikke plak ronde Chèvre
1 theelepel Dijon mosterd
3 eetlepels olijfolie
1 a 2 eetlepels rode wijnazijn
likje honing
snufje tijm

Bereiding:

Verdeel de sla over de borden, leg de plakjes aardappel in het midden, de tomaat daaromheen en strooi de noten erover. Maak de dressing door de mosterd, olie, azijn, honing, peper, zout en tijm goed te mengen (in een potje met deksel doen en schudden of met een vork kloppen in een kommetje). Giet de dressing over de salade. Leg de plakken geitenkaas op ene bord in de over onder de grill en laat de kaas in een minuut of 8 zacht worden en lichtjes gratineren; leg dan de kaas voorzichtig in het midden van de salades op de stukjes aardappel (met een kaasschaaf als schep gaat dat goed). De kaas warm en zacht laten worden kan ook door hem even te bakken = in een koekenpan met anti aanbaklaag, pas dan wel op dat de plak kaas heel blijft en niet geheel smelt.

Met een stevige soep, bijvoorbeeld linzensoep (recept januari 2003) is dit klassieke Franse voorgerecht een hele maaltijd.

TOMATENRISOTTO

Ingrediënten voor 2 personen:

1 pond tomaten, gewassen, gehalveerd en van steelaanzet ontdaan
2 sjalotten, in de lengte gehalveerd
2 tenen knoflook, in grove stukken
2 eetlepels olijfolie
snufje gedroogde tijm
versgemalen peper
sprints Tabasco of Harissa
½ bouillonblokje
likje honing
2 kopjes gekookte, bruine rijst
50 gram verse Parmezaanse kaas, geraspt

Bereiding:

Dit is een supersimpel en heerlijk gerecht. Veel recepten schrijven voor dat de tomaten eerst ontveld en ontpit dienen te worden; voor de smaak is dat echter niet perse nodig en ik laat het dan ook vaak achterwege.

Fruit de knoflook en sjalot zachtjes in de olijfolie, ca 7 minuten in een pan met dikke bodem. Leg dan de halve tomaten met de doorgesneden kant naar onder op het knoflook-ui mengsel en laat ze zachtjes meebakken. Druk na een paar minuten zachtjes met een houten lepel het sap uit de tomaten en laat sudderen, herhaal dit af en toe tot de tomaten zacht zijn. Voeg tijm, bouillon, honing en versgemalen peper toe en laat zachtjes sudderen, zeker nog een kwartier. Pureer met een staafmixer de saus nog wat meer; heb je geen staafmixer, dan kan dit ook achterwege blijven. Proef of de smaak van de saus goed is, een beetje zoetig en erg tomatig; ondersteun de smaak eventueel met een drupje citroensap of nog wat honing. Doe dan de gare rijst bij de tomatensaus, laat zachtjes sudderen en de rijst vocht opnemen. Het geheel moet goed drabbig zijn. Bind de risotto een beetje door er vlak voor het opdienen de helft van de Parmezaanse kaas door te roeren. De rest van de kaas er apart bij serveren. Lekker met gekookte of gestoomde broccoli.

LINZEN MET CHINESE KOOL

Ingrediënten:

1 kopje gare bruine linzen
1 ui in halve manen
2 tenen knoflook
½ gele paprika, in lange repen
½ Chinese kool overdwars in repen gesneden
paar plakjes verse gemberwortel
2 eetlepels olijfolie
scheutje sesamololie
2 theelepels kerriepoeder
sojasaus

Bereiding:

Het handigst is om een flinke hoeveelheid linzen in een keer te koken, van een deel soep te maken en de rest te gebruiken voor dit gerecht. Invriezen in handzame porties kan ook. Bruine linzen zijn, als je ze een paar uur tevoren in ruim water in de week zet, in een half uurtje gaar. Giet het weekvocht af en kook ze in ruim vers water met wat bonenkruid en een gehalveerde teen knoflook.

Verhit de olijfolie in een wok. Fruit daarin de ui en de knoflook onder voortdurend omscheppen. Voeg na een minuut of 6 de paprika toe en de plakken gemberwortel (de gember hoeft niet geschild). Voeg als de paprika beetgaar begint te worden de kerrie toe, bak even mee, en dan de Chinese kool. Bak op hoog vuur tot de kool vocht loslaat, doe er dan een scheut sojasaus bij en eventueel wat water. Blijf al omscheppend bakken tot de kool beetgaar is, dat is niet meer dan een paar minuten, doe dan de gare linzen erbij, warm goed door, voeg een klein scheutje sesamololie toe en die op.

STOOFPEREN MET SPRUITJES EN GEBAKKEN CHAMPIGNONS

Ingrediënten voor 2 personen:

1 pond stoofperen
2 lepels honing
stukje pijpkaneeel
1 sinaasappel
8 kruidnagels
50 ml rode wijn of een scheutje rode port
50 ml water

Bereiding:

Schil kleine stoofperen in hun geheel, laat de steeltjes eraan. Snij grote stoofperen doormidden en snij het klokhuis eruit. Snij de sinaasappel door, snij er een plak vanaf en steek de kruidnagels in de rondte in de schil van deze plak. Pers de rest van de sinaasappelhelften uit. Doe water, wijn, sinaasappelsap en honing bij elkaar, breng aan de kook, leg de peren erin en laat zachtjes gaarstoven. Het ligt aan de soort peren hoe lang dat duurt, van ½ uur tot meer dan een uur. Als het goed is, wordt het kookvocht vanzelf stroperig, zo niet, haal de peren uit het vocht als ze gaar zijn en laat het vocht verder inkoken en indikken. Proef of het op smaak is, pas indien nodig de hoeveelheid honing aan of doe er als het te zoet is en beetje citroensap bij. Eet met aardappelpuree, gekookte spruitjes en gebakken champignons (uitje en teen knoflook zachtjes fruiten in olijfolie, hele of gehalveerde champignons erbij, even op hoog vuur bakken tot ze vocht loslaten, dan nog even sudderen in eigen vocht met wat zout en veel versgemalen peper).

GALETTES BRETONNES MET PREI EN GRUYÈRE

Ingrediënten voor 2 personen:

125 gram boekweitmeel
zout
1 ei
25 cl koud water
20 gram gesmolten boter
2 stokken prei, gewassen in een dunne ringen gesneden
1 eetlepel olijfolie
2 ons Gruyère of Maaslander, geraspt

Bereiding:

Meng boekweitmeel, zout, ei en gesmolten boter in een kom. Laat het beslag 2 uur rusten. Bak er dan in een koekenpan met anti-aanbaklaag zo dun mogelijke flensjes van. Stoof intussen in een pan met dikke bodem de prei zachtjes in de olijfolie met het deksel op de pan, 15 a 20 minuten tot ze gaar is, schud de pan af en toe om en doe er een scheutje water bij tegen aanbakken. Draai er versgemalen peper over. Verdeel de gare, hete prei direct over de pannenkoekjes, strooi er Gruyère over en klap ze dubbel, zodat de kaas smelt. Meteen opdienen.
Variatie: neem in plaats van prei en Gruyère zacht gestoofde courgettes en gesmolten geitenbrie.

GEVULDE CHAMPIGNONS

Ingrediënten:

225 gram grote champignons
40 gram peterselie, fijngehakt
1 snee droog brood, verkruimeld
1 grote teen knoflook, uitgeperst
scheutje witte wijn, bouillon of groene thee
50 gram oude kaas, geraspt
1 ei
olijfolie

Breiding:

Gebruik verse champignons. Verwijder de stelen, hak ze fijn. Meng de gehakte stelen met de peterselie, het ei, de knoflook, het verkruimelde brood, de kaas en het vocht tot een smeug mengsel. Verwarm de oven zo nodig voor op 200 graden C. Vet een platte ovenschaal in met wat olijfolie, leg daar de champignons in, vul ze voorzichtig met het mengsel. Schuif de schaal in een hete oven en bak ongeveer een half uur tot de champignons zacht zijn. Lekker als voorgerecht of als hoofdgerecht met aardappels of rijst en spinazie.

GROENTENPAELLA

Ingrediënten voor 2 personen:

3 snijbonen
1/4 aubergine
1/2 groene paprika
1/2 rode paprika
1 tomaat, ontveld en ontdaan van sap en zaadjes
6 champignons
1 worteltje
1 ui
1 teen knoflook
2 kopjes rijst
groene Spaanse olijven
zout en peper
snuf saffraan
1 theelepel gedroogde rozemarijn
2 eetlepels olijfolie
zout en versgemalen peper
1 citroen

Bereiding:

Fruit in een pan met dikke bodem de rijst in 1 eetlepel olijfolie gedurende enkele minuten onder voortdurend omscheppen. Voeg zoveel water toe dat het water een vingerkootje boven het rijstoppervlak staat, breng aan de kook en sudder zachtjes een half uur. Was ondertussen de groentes en snij ze in stukjes. Fruit in een anti-aanbak koekenpan of hapjespan in 1 eetlepel olijfolie de ui met de knoflook zachtjes, voeg de paprika toe en bak even door, voeg dan de aubergine en de champignons toe en bak onder goed roeren nog een paar minuten. Doe dan de tomaat erbij, roer goed door, doe de wortel en de snijbonen erbij, de olijven, de rozemarijn en zoveel water tot de groentes net onder staan. Sudder zachtjes. Doe de rijst, de saffraan en zout naar smaak erbij zodra de rijst een half uur gekookt heeft en sudder nog een kwartier tot de wortel gaar is en de rijst vochtig. Controleer regelmatig of de boel niet aanbakt. Dien op met parten citroen.

WORTELSOEP MET KORIANDER EN AMANDELEN

Ingrediënten voor 4 borden:

1 ui in halve manen
400 gram winterwortel, schoongeboend en in stukjes
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel kerriepoeder
stukje gemberwortel in dikke plakken
1 teen knoflook, grof gehakt
3/4 liter water
1 bouillonblokje
4 eetlepels zure room
3 eetlepels verse koriander, fijngehakt
zout
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels zure room, crème-fraiche of Biogarde roer
50 gram amandelen (facultatief)

Bereiding:

Fruit in een pan met dikke bodem de ui in de olijfolie. Voeg na 5 minuten de kerriepoeder toe en bak nog even mee. Voeg de wortel toe, het water, de gemberwortel, het bouillonblokje en de knoflook en kook de wortel ca 15 minuten tot ze gaar is. Verwijder de plakken gemberwortel. Pureer met een blender of staafmixer tot een gladde, gebonden soep. Proef of de smaak goed is, voeg zo nodig nog wat zout toe en maak de soep zo nodig wat zoeter met een likje honing of wat frisser met een drupje citroensap. Hak de amandelen fijn en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin. Schep de wortelsoep in diepe borden of kommen, in elke kom een lepel room of Biogarde, en bestrooi met koriander en amandelen. Eet hierna iets simpels, bijvoorbeeld snelle tortilla (recept juli 2003), andijviestamppot (recept januari 2003) of een stukje gebakken zalm

GEGRATINEERDE WITTE KOOL MET CHAMPIGNONS

Een klassiek Frans recept.

Ingrediënten:

125 gram champignons de Paris, in plakjes
½ witte kool, in grove stukken gesneden
1 ui in halve manen
1 ei
100 gram magere kwark
2 eetlepels olijfolie
zout en peper
nootmuskaat
100 gram Gruyère of Maaslander, geraspt
sap van 1 citroen

Bereiding:

Verwarm de oven zo nodig voor op 200 graden C.
Breng in een flinke pan ruim water aan de kook. Blancheer hierin de koolbladeren beetgaar.
Fruit in een pan met dikke bodem de ui in 1 eetlepel olijfolie.
Roer het ei, zout, peper, wat versgeraspte nootmuskaat en het citroensap door de kwark.
Vet een platte ovenschaal in met wat olijfolie. Verdeel de kool, de ui en de champignons over de ovenschaal, smeer het kwarkmengsel erover uit, druk aan en strooi de geraspte kaas erover. Schuif de schaal in de hete oven en laat 30 minuten bakken tot hij goudgeel is.

PIKANTIKA FASOLIA (WITTE BONEN OP GRIEKSE WIJZE)

Ingrediënten voor 2 personen:

100 gr snij- of sperziebonen, in stukjes
zout
1 potje witte bonen (200-250 gram)
1 ui, gesnipperd
30 gram rucola, grof gehakt
2 eetl olijfolie
300 gram spinazie
1 teen knoflook
2 tomaten, ontveld en in blokjes
versgemalen zwarte peper
paar takjes verse dille, fijngehakt (facultatief)

Bereiding:

Breng in een ruime pan water met zout aan de kook, doe als het kookt de sperzie- of snijbonen erin en blancheer ze in ca 5 minuten net niet gaar. Laat uitlekken in zeef of vergiet. Spoel de witte bonen af in een zeef en laat ze uitlekken.

Breng dan de gewassen spinazie met aanhangend water aan de kook, laat even doorkoken, giet dan af, stort de spinazie op een plank en hak met een groot mes er grof doorheen. Giet het water dat eraf komt af. Ontvel de tomaten door ze in kokend water te dompelen en vervolgens het velletje eraf te trekken, en snij ze in blokjes.

Fruit in een pan met dikke bodem de ui zachtjes in 1 eetlepel olijfolie ca 5 minuten. Voeg de uitgelekte spinazie toe, pers de knoflook erboven uit, doe de witte bonen, de sperzie- of snijbonen en de tomatenblokjes erbij. Sudder zachtjes ca 5 minuten, breng op smaak met wat zout en versgemalen peper. Doe dan de rucola en 1 eetlepel olijfolie erbij, warm door, strooi de dille erover en dien op. Lekker met rijst of aardappels en feta.

AVOCADO MET SINAASAPPEL EN BANAAN

Neem twee handsinaasappelen, 2 perssinaasappelen, 2 rijpe avocado's, 2 bananen, 1 eetlepel honing, mespuntje gemberpoeder en citroensap

Schil de handsinaasappelen en verwijder vellen en pitten. Pers de perssinaasappelen en vermeng het sap met de honing en gemberpoeder. Laat het gemengde sap 2 minuten zachtjes koken en vervolgens afkoelen. Snijd de avocado's overlangs doormidden en verwijder de pitten. Lepel het vruchtvlees uit de schillen en snijd in kleine blokjes. Besprenkel met wat citroensap. Schil de bananen en snijd ook die aan plakjes en vermeng daarna de avocado-, bananen- sinaasappelstukjes.

Roer nu dit mengsel door de afgekoelde sap en doe het geheel in de twee avocadohelften (schil). Garneer met takje peterselie en citroenschijfje.

HOLLANDSE POT

Naar een recept van Willemien

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Nieuwe aardappelen voor vier personen (liefst biologisch)

Broccoli voor vier personen

Vier geitenkaasjes

Volkoren paneermeel

1 ei

Bereiding: Hollandse pot

Kook de goed gewassen en geboende aardappelen in de schil in niet al teveel water gaar.

Kook de broccoli beetgaar in niet al teveel water

Klop een ei, haal de geitenkaasjes door het eimengsel en daarna door de paneermeel.

Verwarm de kaasjes in een droge koekenpan op matig/zacht vuur tot ze zacht zijn van binnen en de paneelmeel een lichte kleur krijgt. Regelmatig even omdraaien.

Serveer alles apart op de borden. Voor kinderen, maar wellicht ook voor de volwassenen eventueel eigengemaakte appelmoes (met honing?) erbij.

VERSE TOMATENSOEP

Ingrediënten: verse tomatensoep

1 kilo tomaten

twee uien

vier hele peperkorrels

vier laurierblaadjes

bosje verse selderij

bosje verse peterselie

scheutje tamari of shoyu

Eventueel twee eetlepels aardappelmeel om de soep te binden

Bereiding tomatensoep:

Neem 1,5 liter water.

Doe daarin de uien, laurierblad, peperkorrels en laat dit trekken tot een bouillon (ongeveer een half uur tot de uien zacht zijn)

Was de tomaten en doe deze in een aparte pan met een bodempje water. Kook de tomaten (tot ze zacht zijn)

Plet de tomaten in een vergiet boven een aparte pan. Velletjes blijven achter.

Snijdt selderij klein en doe deze samen met de uitgeperste tomatenpuree in de bouillon.

Goed doorroeren en breng naar kookpunt. Even lekker later doorkoken.

Haal de laurierblaadjes eruit en breng op smaak met tamari of shoyu en eventueel binden met enkele eetlepels aardappelmeel. (is niet echt nodig).

Voeg als laatste de kleingesneden peterselie toe en serveer met meergranenbrood.

GRIEKSE BOERENSALADE MET GEITENKAASJE

Ingrediënten: Griekse boerensalade met geitenkaasje

Olijfolie (extra vierge)

Vier tomaten

1 komkommer

potje witte bonen

100 gram feta

verse oregano

verse basilicum

snufje peper

2 uien in ringen gesneden

4 kleine geitenkaasjes

1 ei

volkorenpaneermeel

rode wijnazijn

handjevol zwarte en groene olijven

Bereiding:

Schil de komkommer en snijdt in blokjes

Snijdt de tomaten in blokjes

Was de bonen onder koud stromend water en laat goed uitlekken

Meng in een kom wijnazijn, olijfolie en de verse klein gesneden kruiden. Voeg peper toe.

Meng de groenten door elkaar met de bonen. Verkruijmel de feta en meng dit erdoor.

Roer de dressing door de groenten en strooi de olijven erover heen.

Klop het ei en wentel de geitenkaasjes door het ei en daarna door de paneermeel.

Verwarm de gepaneerde geitenkaasjes tot ze zacht en gekleurd zijn in een droge koekenpan en leg ze daarna op de salade

Serveer met warme plakken meergranenbrood uit de oven.

PIZZA MET SPINAZIE EN HUTTENKÄSE

Ingrediënten:

2 volkoren zuurdesem pizzabodems uit de gezonde winkel

700 gram spinazie

zout

versgemalen peper

drupje citroensap

1 bakje Hüttenkäse

1 bolletje mozzarella, in dunne plakken

50 gram verse parmezaanse kaas of een andere pittige kaas, geraspt

tomatensaus

Voor de tomatensaus:

1 pond tomaten, in blokjes

1 ui, gesnipperd

2 tenen knoflook, gesnipperd

1 eetlepel tijm

½ klein rood pepertje, fijngehakt, of een scheutje tabasco of andere pepersaus

2 eetlepels olijfolie

lepel honing

1 laurierblad

1 theelepel zout

½ eetlepel rode wijnazijn

Bereiding:

Maak eerst de basistomatensaus: meng alle ingrediënten in een ruime pan, breng op hoog vuur al roerend aan de kook en laat zonder deksel onder geregeld roeren op een laag pitje sudderen tot bijna al het vocht is verdampt (ca 30 minuten). Pureer de saus dan in een blender of zeef of met een staafmixer. Proef of er extra zout, zoet of zuur bij moet.

Kant en klare saus gebruiken uit de gezonde winkel kan natuurlijk ook.

Voor de pizza:

Verwarm de oven voor op 250 graden C. Was de spinazie goed, zet op met aanhangend water en laat de spinazie al kokend slinken, maar vooral niet te lang. Giet af, stort de spinazie op een houten plank, bestrooi met wat zout, versgemalen peper en een drupje citroensap en hak de spinazie grof.

Bestrijk de pizzabodems elk met een soeplepel tomatensaus. Verdeel daar de plakken mozzarella over. Leg daarop op elke pizza de helft van de spinazie, daarop wat Hüttenkäse en tenslotte wat van de parmezaanse kaas. Druk voorzichtig aan. Schuif in de oven en bak ca 15 minuten.

ZALMFILET MET LINZEN EN YOGHURT

Ingrediënten voor 2 personen:

125 gram bruine linzen

stuk zalmfilet van ca 4 ons

zout

versgemalen peper

2 eetlepels olijfolie

sap van een halve citroen

1 handvol verse kruiden, zo mogelijk een mix van peterselie, basilicum en mint, grof gehakt

1 grote hand vol spinazie, gehakt

1 kopje yoghurt, met wat zout, peper en paprikapoeder erdoor geroerd

Bereiding:

Verwarm de oven zo nodig voor op 220 graden Celsius (bij een heteluchtoven hoeft het niet). Doe de linzen in een pan, spoel ze schoon als ze stoffig zijn, doe er zoveel water bij dat ze een vingerkootje onder staan. Breng aan de kook en sudder tot de linzen gaar zijn (dat duurt ongeveer een half uur). Leg de zalm in een ovenschaal, maal er peper over en druppel er een eetlepel olijfolie over. Bak ca 10 minuten in de oven. Giet de linzen af, bewaar het vocht. Zet de linzen terug op het vuur, roer er zout, peper, citroensap, een beetje kookvocht en een eetlepel olijfolie door. Voeg vervolgens de gehakte kruiden en de spinazie toe. Roer goed door, laat opnieuw heet worden en laat de spinazie even slinken; het 'rauwe' moet van de spinazie af zijn, dat duurt een paar minuten. Dien dan direct op met de yoghurt.

Pannenkoekje met kruidige aardappels en broccoli

Ingrediënten voor 2 personen:

Voor het pannenkoekbeslag:

75 gram volkorenmeel of gebuild meel

1 ei
koud water
versgemalen peper
zout

Voor de vulling:

4 middelgrote, liefst een beetje kruimige aardappels
500 gram broccoli in stukken
1 ui
1 teen knoflook
½ eetlepel goede kwaliteit kerriepoeder
sambal badjak
versgemalen peper
mespuntje zout
drupje citroensap

Bereiding:

Maak pannenkoekbeslag: meel in een kom, maak met een houten lepel een kuiltje in het midden, breek daarin het ei, roer, voeg beetje bij beetje koud water toe tot de gewenste dikte is bereikt (behoorlijk dun) en alle klontjes weg zijn. Voeg zout en versgemalen peper toe.

Kook de aardappels. Breng in een ruime pan water aan de kook, kook hierin de broccoli tot ze zacht is. Giet af, bewaar wat van het kookvocht. Prak de broccoli tot puree, voeg zo nodig een klein beetje kookvocht toe. Kruid met peper, zout en een drupje citroensap. Snij de aardappels in grove stukken.

Fruit in een pan met dikke bodem in wat olijfolie zachtjes de knoflook en de ui een minuut of tien. Roer af en toe. Doe er dan een halve eetlepel goede, zachte kerriepoeder bij, bak die even mee.

Meng broccolipuree, uienmengsel en aardappel voorzichtig door elkaar.

Bak in een grote (tefal) koekenpan twee pannenkoeken van het beslag.

Besmeer de pannenkoeken met sambal, leg op de helft de helft van de broccolipuree en vouw ze dubbel.

YOGHURTCURRY MET MAKREEL

Een dunne curry uit de Gujarat regio.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 niet te grote, gestoomde makreel
220 gram Biogarde roer
sap van ½ citroen
1 eetlepel volkorenmeel
1 eetlepel honing
zout
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel kaneel
½ theelepel kerriepoeder
2 tenen knoflook, gehakt
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel mosterdzaad
1 gedroogd rood chilipepertje, verkruid (dit weglaten als je niet van pittig eten houdt)
paar takjes peterselie of koriander, gehakt

Bereiding:

Ontdoe de makreel van alle graten en verdeel hem in stukjes.

Doe het meel in een kom, voeg het citroensap en beetje bij beetje de yoghurt toe en roer voorzichtig tot een gladde massa zonder klonten. Voeg dan honing, zout, chilipoeder, kaneel en ca 400 ml water toe.

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit daarin de knoflook 5 minuten zachtjes. Voeg het mosterdzaad toe en, zodra de zaadjes openspringen, de gedroogde chilipeper. Giet het yoghurtmengsel erbij en breng aan de kook. Laat zachtjes 15 minuten doorkoken. Doe dan de makreel erbij, laat die nog even goed doorwarmen en dien op. Dien op met rijst. Lekker met een frisse groene groente als broccoli, spinazie of gestoofde spitskool.

STOOFSCHOTEL VAN SEITAN EN SHIITAKE

Seitan is een eiwitbron die door Chinese monniken en Russische boeren veel werd (en wordt) gegeten. Het is een uitstekende vervanger voor vlees en geen namaakproduct.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 eetlepel olijfolie
1 ui, gehakt
250 gram seitan, in stukken
1 wortel, geraspt
1 teen knoflook, gesnipperd
½ bakje champignons, in plakjes
6 shii-take paddestoelen, in plakjes
1 eetlepel sojasaus (tamari, shoyu, kikkoman)
150 gram tahoe (of nog beter: 'silken tofu firm')
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel arrowroot, rijstbloem of maïzena
1 theelepel honing
versgemalen peper
paar takjes gehakte peterselie

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een braadpan of wok en fruit hierin de knoflook en de ui zachtjes 5 minuten. Voeg de seitan toe en bak nog 2 minuten. Doe de wortel en de champignons erbij, bak en roer op flink vuur tot de paddestoelen vocht loslaten. Doe dan de sojasaus erbij en een scheutje water. Sudder even. Mix tahoe/tofu, citroensap, arrowroot, en honing in een blender of met een staafmixer of prak het met de hand tot een glad mengsel. Draai het vuur onder de paddestoelen-seitanmix laag, voeg het tofumengsel toe en laat doorwarmen, pas op dat het niet te heet wordt omdat het tofumengsel anders schift. Maal er versgemalen peper over, strooi en peterselie over en serveer met rijstnoedels (mihoen of bijvoorbeeld ramen uit de gezonde winkel).

DRIE-BONENSCHOTEL MET MASCARPONE EN HAZELNOTEN

Ingrediënten voor 2:

75 gr sperziebonen, in ruiten gesneden
75 gr snijbonen, in stukjes van ca 2 cm gesneden
½ potje witte bonen (± 360 gr),
zout
75 gr mascarpone
1 ei
1 theelepel oregano
2 eetlepels geraspte oude kaas
versgemalen peper
beetje olijfolie
25 gr blanke hazelnoten, grof gehakt
2 takjes peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Breng een pan water aan de kook. Blancheer hierin de sperziebonen en de snijbonen 5-10 minuten (controleer of ze beetgaar zijn). Verwarm de oven voor 200 graden C. Spoel de witte bonen af, giet ze af en meng ze door de andere bonen. Roer de mascarpone los met het ei, de oregano, de oude kaas, zout en peper. Schep dit mengsel door de bonen. Doe het in een met olijfolie ingevette ovenschaal. Bak de hazelnoten even in een hete koekenpan tot ze lekker beginnen te geuren, pas op dat ze niet verbranden. Strooi de noten dan over de schotel en bak die ca 15 minuten in de oven. Bestrooien met peterselie.

PASTA PUTTANESCA

Ingrediënten voor 2 personen:

225 gram spaghetti
1 teen knoflook, fijngehakt
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel zwarte olijven, ontpit of zonder pit
6 ansjovisfilets, grof gehakt
1 klein gedroogd rood chilipepertje, verkruimeld
½ eetlepel gedroogde oregano
1 eetlepel olijfolie
1 klein blik gepelde tomaten (400gram), uitgelekt en in stukken gesneden (het vocht bewaren)
1 eetlepel verse basilicum (indien voorradig) of peterselie, fijngehakt
zout
versgemalen peper

Bereiding:

Week de kappertjes een minuut of 10 in ruim water om ze te ontzouten en giet ze af.
Kook de spaghetti al dente in ruim kokend water met zout en een scheutje olijfolie. Giet af.
Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en bak daarin de knoflook, kappertjes, olijven, ansjovis, chili en oregano enkele minuten. Voeg de tomaten toe, breng aan de kook en sudder dan zachtjes een minuut of 5 tot het een mooie, zachte saus is geworden; als je hem te dik vindt kan er nog wat tomatenvocht bij. Voeg dan de uitgelekte spaghetti toe en roer goed door. Strooi de basilicum of peterselie erover. Lekker met een groene wintersalade van veldsla met gebakken pijnboompitten.

NOODLE SOUP MET PEULTJES, SHIITAKE EN TAHOE

Deze heerlijke, verse en snel te maken Japanse noedelsoep is een volledige maaltijd en wordt dan ook als hoofdgerecht gegeten. Opdienen in grote, diepe kommen met een porseleinen lepel en stokjes natuurlijk om de noedels eruit te vissen.

Ingrediënten voor 2 personen:

100 gr tahoe (of nog beter: 'silken tofu', een zachtere, Japanse soort tahoe/tofu), in blokjes
¼ struik paksoi
½ gele paprika
1 bosuitje
50 gram peultjes
50 gram kastanjechampignons
10 gr gedroogde shii-take
3 eetlepels sojasaus (Tamari, Shoyo of Kikkoman)
stukje verse gember van ca 2 cm, in dikke plakken
1 eetlepel miso
versgemalen peper
1 klein pakje volkorenmie uit de gezonde winkel (bijvoorbeeld een pakje ramen rijstnoedels van 88 gram)

Bereiding:

Meng de tahoe in een kom met de sojasaus. Breng 1 ½ liter water aan de kook met miso en de plakken gember en laat dit 10 minuten staan. Maak intussen de groente schoon, snijd paprika en paksoi in reepjes en halveer de grote champignons, laat de kleine heel. Snij het bosuitjes in ringetjes. Haal de gember uit de soep en doe de tahoe erbij. Kook ondertussen de mie volgens de gebruiksaanwijzing. Kook nu de paksoi, peultjes, paprika en champignons in de bouillon in ongeveer 5 minuten beetgaar. Doe er peper bij, proef en voeg zo nodig nog wat zout bij. Verdeel de mie over twee grote kommen, schep de soep over de noedels strooi de bosui erover.
Heerlijk is ook een stukje zalm erin, dat wordt met de groenten meegekookt.

GRATIN DAUPHINOIS MET SNIJBONEN EN CRANBERRIES

Ingrediënten voor 2 personen:

250 gram aardappels
¼ liter sojamelk
1 ei
zout
peper
1 teen knoflook, zeer dun gesnipperd
olijfolie
100 gram gruyère, geraspt
250 gram snijbonen, in grove ruiten gesneden
1 zak cranberry's
flinke schep honing
sap van 1 sinaasappel

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius. Schil de aardappels, snij ze in dunne plakken en doe ze in een kom. Doe er zout en peper bij. Klop het ei los met de sojamelk, doe er de knoflooksnippers bij en de helft van de kaas. Roer dit door de aardappels. Wrijf een platte ovenschotel in met olijfolie. Verdeel het aardappelmengsel over de schaal, zorg dat de schijfjes plat liggen. Het mengsel mag niet hoger komen dan 6 à 7 cm. Strooi de rest van de kaas erover. Bak 45 minuten.

Het lekkerst is het om gratin te maken van rauwe aardappels, die zachtjes in de oven gaar worden. Heb je daar geen tijd voor, kook dan de aardappelplakjes een minuut of tien voor. De rest is hetzelfde, in plaats van 45 minuten hoeft de schotel dan maar 15-20 minuten in de oven.

De snijbonen in kokend water beetgaar blancheren, wat zout en versgemalen peper erover.

De cranberry's wassen en opzetten in een roestvrijstalen pan (aluminium wordt door het zuur van de bessen aangetast) met het sinaasappelsap en een schep honing. Aan de kook brengen, dan meteen zacht zetten, deksel op de pan en zachtjes laten sudderen tot de bessen zacht zijn. Af en toe omroeren. In de koelkast zijn de gestoofde cranberry's goed te bewaren.

MEXICAANSE POMPOENSCHOTEL

Ingrediënten voor 2 personen:

100 gr gedroogde kikkererwten (of 200 gram gekookte kikkererwten uit een potje)
200 gr pompoen, geschild en in blokjes
1/2 rode paprika, in blokjes
1 vleestomaat
1 kleine ui, gesnipperd
2 tn knoflook, gesnipperd
½ el komijnzaad
1½ tl paprikapoeder (mild)
1 tl oregano
1/2 rode Spaanse peper, fijngehakt
½ bosje peterselie of ½ bos koriander, fijngehakt
1½ dl groentebouillon
3 el olijfolie
¼ pak tofu, in blokjes
1 laurierblaadje
1 tl honing
2 el sojasaus

Bereiding:

Als je gedroogde kikkererwten gebruikt, moet je die eerst weken en koken: spoel vuil en stof eraf, doe ze in een ruime pan met minstens de dubbele hoeveelheid water en zet ze minstens 8 uur weg. Giet ze af, doe er vers water bij, breng aan de kook en kook op laag vuur in ca. 1½ uur gaar. Giet ze af, bewaar het kookvocht. Handig is om een grotere hoeveelheid te koken en van de rest Hummus te maken of in porties in te vriezen.

Maak een marinade van 1 eetlepel olie, 1 eetlepel sojasaus, het laurierblaadje en de honing. Marineer hierin de blokjes tofu een uur of langer. Laat de blokjes uitlekken, dep ze wat droog met keukenpapier. Bak de blokjes in een (tefal)koekenpan in een eetlepel olijfolie goudbruin.

Zet het kookvocht van de kikkererwten op. Kook hierin de blokjes pompoen beetgaar (hoe lang het duurt hangt af van de soort pompoen, waarschijnlijk 10-15 minuten).

Verhit in een pan met dikke bodem een eetlepel olijfolie. Bak hierin de gesnipperde ui, knoflook en het pepertje enkele minuten. Voeg paprikapoeder, komijn en oregano toe en bak enkele minuten mee. Doe er de blokjes paprika bij, bak weer enkele minuten. Doe dan de pompoen, de kikkererwten en de verse kruiden erbij en schenk er de bouillon bij. Laat alles door en door warm worden. Voeg als het te droog is nog wat pompoen-kikkererwtenkookvocht toe.

Lekker met spinazie of sappig gestoofde savooienkool en met sneetjes geroosterd knoflookbrood.

LINZENSOEP MET PIT

Ingrediënten, voor 4 personen soep, wellicht iets meer:

Een potje kant en klare bouillon voor groentensoep (bv. van Maggi vinden wij de bouillon lekker en smaakvol) of zelf bouillon trekken van schenkel.

500 gram Thaise roerbakgroenten zoals teentje knoflook, paprika, rode pepers, ui, taigè, wortel enz. (bij AH, niet bedoelt als reclame, maar recept komt als basis uit Allerhande) hebben ze kant en klaar gesneden Thaise groentemix.

2 blikken/potten linzen of week en kook zelf linzen uit natuurwinkel

1 blik tomaten op sap of vier verse gekookte tomaten en gepureerd nadat het velletje is verwijderd
warm gesneden meergranen notenbrood uit de oven

Bereiding:

Was de kleingesneden groenten;

Week eventueel de linzen en kook die gaar.

Verhit de bouillon (Maggi of eigen gemaakt) en voeg groenten toe. Kook deze ca. 7 minuten.

Voeg nu de tomaten (uit blik of zelf gepureerd) en linzen toe

Maak op smaak met eventueel op smaak met peper uit de molen en/of wat sojasaus, maar is eerlijk gezegd bij ons nooit nodig. Voeg eventueel nog wat water toe als de soep erg dik wordt, maar hou de soep wel stevig.

Strooi wat kleingesneden peterselie over de soep en dien op met warme plakken meergranen notenbrood uit de oven.

Serveer een vruchtensalade erbij of erna als toetje.

BROODJES BAPAO

Verantwoord en gezond

Hieronder de ingrediënten nodig voor een Bapao broodje met kip en Maitake champignons, maar elke variatie aan vulling, ook vegetarisch is mogelijk met deze omschrijving.

Ingrediënten voor broodje zelf:

250 gram volkoren bloem

1 zakje instant gist (11 gr.)

1 ei

beetje zeezout

lauw water

Bereiding:

Meng bloem, zout en gist in een beslagkom. Doe het ei erbij en wat water en begin te kneden. Voeg onder kneden steeds wat water toe tot er een stevig maar wel soepel deeg ontstaat.

Laat het deeg 30 minuten staan onder een theedoek.

Ingrediënten voor 15 broodjes Bapao met kip en Maitakechampignons, maar nogmaals alle vullingen, ook vegetarisch zijn mogelijk:

300 gram kipreepjes, liefst van biologische kipfilet

10 Maitake champignons of andere eventueel gedroogde Chinese champignons zoals Shiitake enz.

2 teentjes knoflook

1 stukje verse gember

2 eetlepels Tamari of Shoyu

1 eetlepel oestersaus

1 eetlepel sesamolie

paar stengels selderij

snufje versgemalen peper

olijfolie om in te bakken

bakpapier

Bereiding:

Marineer dun gesneden kipreepjes in sausje van tamari of shoyu, oestersaus en sesamolie.

Als u gedroogde Chinese paddestoelen gebruikt deze een half uur in heet water weken, verse champignons (en eventueel dus de geweekte, in dunne reepjes snijden.

Snipper de knoflook, gember, lenteui en selderij. Verhit de olijfolie en fruit de gember, ui en knoflook en roerbak daarna de reepjes kip en paddestoelen. Voeg als laatste de selderij toe.

Knip van het bakpapier ca. 15 vierkantjes van tien cm.

Maak een bolletje deeg zo groot als een walnoot, rol dat uit tot een plat stukje deeg van zo'n 12 cm.

doorsnee en vul die met een eetlepel van de kip/champignonvulling.

Vouw het bolletje zoveel mogelijk dicht en leg dit met de onderkant op een uitgesneden bakpapiertje.

Breng water aan de kook in de stoompan en stoom de broodjes Bapao in ca. tien minuten gaar.

Eet er een tropische vruchtensalade naar persoonlijke smaak bij.

KNOLSELDERIJSOEP MET PALING

Ingrediënten voor vier personen:

½ knolselderij

2 eetlepels roomboter zonder zout

125 ml. creme fraiche

1 ui of 2 of 3 sjalotten gesnipperd

750 ml. kippenbouillon, of gekocht of zelf gemaakt

100 gram gerookte palingfilet

½ zakje verse bieslook

stukje Gorgonzola

tamari of shoyu

Breiding:

Verhit de roomboter in een soeppan. Fruit de ui tot die zacht is.

Knolselderij met groot mes in plakken snijden. Plakken schillen en wassen en in kleine blokjes snijden.

Bak knolselderij mee met de ui voor ca. 5 minuten, regelmatig omscheppen. Creme fraiche doorgroenten roeren en laten smelten.

Bouillon erbij doen en aan de kook brengen. Soep met deksel op de pan 20 minuten zachtjes laten koken

Palingfilets elk in drie stukken snijden en vervolgens in lange dunne reepjes snijden.

Soep op smaak brengen met wat tamari of shoyu en in vier borden scheppen.

Palingstukjes in elk bord erbij doen en versnipper wat Gorgonzola boven elk bord. Niet teveel, een beetje maakt de smaak al snel pikanter en apart. Daarna bestrooien met bieslook.

Serveer warm meergranenbrood erbij uit de oven

APPEL MET AMANDEL UIT DE OVEN, EEN NAGERECHT

Ingrediënten voor vier personen

4 appels, bij voorkeur een stevige appel
Een handvol amandelen
4 eetlepels honing
25 gram roomboter in blokjes
vier kaneelstokjes
100 ml. appelsap (zonder toegevoegde suiker, liefst biologisch)
125 ml. crème fraîche
appelboor
ingevette ovenschaal waar vier appels naast elkaar passen

Oven voorverwarmen op 175 graden C.

In midden van appels klein reepje uit schil snijden (om barsten tijdens bakken te voorkomen) , klokhuis uit de appel boren, 1 cm. van onderkant van elk klokhuis snijden en dit terugstoppen in appel (om lekken van vulling te voorkomen)

Amandelen grof hakken en mengen met honing en helft van boter

Appels in ovenschaal zetten. Holtes vullen met amandelboter en kaneelstokje in vulling steken.

Appelsap in ovenschaal schenken. Rest van boter over appels verdelen

Schaal op rooster in midden van oven zetten en appels in 50 tot 60 minuten zacht en gaar laten worden.

Appels lauwwarm serveren. Lekker met eventueel een lik zure room of crème-fraîche erbij. Pas aan tafel kaneelstokje verwijderen.

PADDESTOELENSTROEDEL MET NOTENSAUS

Ingrediënten voor vier personen:

8 vellen fillodeeg (diepvries)

4 sjalotten in ringetjes gesneden

3 eetlepels olijfolie

500 gram paddestoelen waaronder Maitake, Shii-take en bijv. ook oesterzwammen in reepjes gesneden tamari of shoyu

80 gram pecannoten

4 eetlepels walnoot- of truffelolie

2 zongedroogde tomaten, ook in dunne reepjes gesneden na geweekt te zijn

snufje peper uit de molen

Springvorm (ca. 22 cm. doorsnee)

Schone theedoek

Bereiding:

Fillodeeg in verpakking in 2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien

In wok sjalotjes in olijfolie zachtjes goudbruin bakken en uit wok scheppen.

Rest van olijfolie verhitten en paddestoelen op hoog vuur roerbakken. Sjalotten en tomaatreetjes er door mengen en geheel op smaak brengen met tamari of shoyu. Dit mengsel laten afkoelen.

Pecannoten fijnhakken.

Oven voorverwarmen op 200 graden C. Fillodeeg voorzichtig uit verpakking nemen, openvouwen en op snijplank leggen. Afdekken met vochtige theedoek want fillodeeg droogt snel uit .

Bovenste vel inkwasten met walnootolie en met ingevette kant naar boven in springvorm leggen. Punten van deeg over rand van vorm laten hangen. Bestrooien met beetje pecannoten. Zo nog drie ingevette fillovelen in deegvorm leggen , waarbij punten verspringen. Steeds met pecannoten bestrooien.

Paddestoelenmengsel over deegbodem verdelen, overhangend deeg over vulling vouwen.

Rest van deegvelen een voor een met walnootolie insmeren, op vulling leggen en bestrooien opnieuw met pecannoten. Laatste twee fillovelen wat kreukelig bovenop leggen.

Strudel middenin oven in ca. 30 minuten goudbruin en knapperig bakken.

Server met salade naar keuze en portie gestoomde groente bijv. broccoli.

OOSTERSE NOEDEL MET CASHEWNOTEN

Ingrediënten voor 4 personen:

6 echte scharreleieren
500 gram Oosterse groenten zoals bijv. bij AH oosterse roerbakmix kant en klaar gesneden te koop is
snufje zeezout en wat vers gemalen peper
4 eetlepels olijfolie om te roerbakken (geen extra vierge) of echte roerbakolie
2 teentjes knoflook geperst
300 gram tomaten (bijv. cherrytomaatjes) in vier tot zes stukjes gesneden
1 pak roerbakmie
tamari of shoyu
150 gram cashewnoten grof gehakt

Bereiding:

Was de kleingesneden groenten

Klop de eieren los met wat peper en snufje zeezout.

In wok olie verhitten en eieren in wok gieten en roeren met houten spatel tot smeulige massa ontstaat

Roerei in aparte kom scheppen en warm houden

In wok de groentemix en knoflook roerbakken, ca. 5 minuten op hoog vuur. Op het eind klein gesneden tomaten even een minuutje meebakken

Roerbakmie volgens gebruiksaanwijzing koken en afgieten.

roerei en tamari of shoyu door mie scheppen. Daarna nog een minuutje of twee bakken en blijf voorzichtig omscheppen.

Mie over vier grote kommen verdelen en grof gehakte cashewnoten erover heen strooien.

Eet daarna warme ananas uit de oven.

STAMPOT MET RUCOLA EN RAAPSTELLEN

Ingrediënten voor 4 personen:

1,5 kilo kruimige aardappels (liefst biologische)

100 gram Rucola

1 bos raapstelen

2 eetlepels azijn

4 echte scharreleieren, zo vers mogelijk

150 gram roomkaas

2 eetlepels roomboter zonder zout

1,25 dl. warme geitenmelk of paardenmelk

wat versgemalen peper

Bereiding:

Schil de aardappels en snijdt ze in grove stukken. Kook deze in bodempje water gaar. Daarna fijnstampen en met hete melk vermengen. De puree warm houden en met houten lepel roomboter en roomkaas erdoorheen roeren.

Ondertussen raapstelen en rucola wassen, schoonmaken en droogslingeren in bijv. theedoek of slacentrifuge. 2/3 van de groenten door puree scheppen.

Grote pan voor 2/3 vullen met water en dit aan de kook brengen en azijn toevoegen. Niet laten borrelen. Ei voor ei in kom breken en met lepel in heet water laten glijden. Wit om dooier laten vouwen met lepel sturen.

Eieren zachtjes pocheren, ca. 4 minuten.

eieren op de stampot leggen en de rest van de groenten losjes erover verdelen

GUACAMOLE ZELFGEMAAKT

Voor grotere hoeveelheden meer avocado's nemen en hoeveelheid andere ingrediënten aanpassen uiteraard.

Ingrediënten:

1 avocado

lepel zure room

3 bosuitjes heel fijn gesneden

1 cm rode peper heel fijn gesneden
wat versgemalen peper
zeezout

Bereiding:

Avocado schoonmaken en pureren

Zure room erdoor scheppen tot romige massa ontstaat, ca. 1 eetlepel nodig maar kan ook meer zijn, afhankelijk van grootte avocado.

Meng ui, tomaat en rode peper erdoor en breng op smaak met wat versgemalen peper en snufje zeezout. Heerlijk als dipsaus met tortillachips, ook kinderen vinden dit vaak lekker, maar ook heerlijk in een groene salade.

GIERST MET TOFU-KERRIESAUS

Ingrediënten voor 4 personen:

250 gram gierst
8 eetlepels olijfolie
1 ui klein gesneden
1 theelepel tamari of shoyu
2 eetlepels tuinkers
200 gram gerookte tofublokjes
2 theelepels zeezout
50 gram tarwebloem
2 theelepels kerriepoeder of curcumine/kurkuma
Ronde diepe kom
wat versgemalen peper

Bereiding:

Olie verhitten en ui zachtjes fruiten.

Gierst toevoegen en ca. 3 minuten meeroerbakken. 7 dl. water toevoegen met beetje zout erbij en op laag vuur ca. 20 minuten laten koken met deksel half op de pan.

In wok/pan tofu ca. 3 minuten roerbakken. Uit de wok/pan halen. Weer paar eetlepels olie in de wok/pan en kerrie/kurkuma, bloem en wat tamari toevoegen en dit geheel ook ca. 2 minuten roerbakken. Gelijdelijk 2,5 dl. water toevoegen en doorroeren. Saus weer aan de kook brengen.

Tofublokjes door de saas scheppen.

Kom invetten met wat olijfolie en gekookte geïst erin scheppen en stevig aandrukken als rand in de kom.

Op een schaal de kom omkeren. De saus ervoor scheppen en tuinkers fijngeknipt erover strooien.

Een fruitsalade erbij maakt dit tot een complete warme maaltijd.

GROENE ZEEDUIVELCURRY

Een duur, gecompliceerd maar exclusief feestelijk visgerecht m.i. uit 'Nieuwe smaken van de zee' van Rick Stein.

Ingrediënten voor 4 personen:

3 eetlepels olijfolie
1 portie groene currysaus (zie recept hieronder)
400 ml. kokosmelk uit blik
175 ml. water
2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla) In elke Toko te koop
2 eetlepels oersuiker
1 reepje limoenschil in hele kleine stukjes gesneden
sap van 1 limoen
100 gram krielaardappeltjes, eventueel nog gehalveerd als ze te groot zijn, hoe kleiner hoe fijner
50 gram kleingesneden blokjes aubergine
12 ongekookte ongepelde garnalen zonder kop

350 gram zeeduielfilet, diagonaal in in schijvn van 1 cm. gesneden
50 gram bamboesheuten uit blik
2 eetlepels verse basilicum, in kleine stukejs gescheurd
1 groene peper, diagonaal in ringetjes gesneden

Ingrediënten voor 75 gram groene currysaus

2-4 groene pepers (voor mild 2 voor heet 4 pepers gebruiken)
1 middelgrote ui
1 stengels citroengras
stukje verse gember van ca. 2,5 cm.
25 gram verse koriander
3 teentjes knoflook fijngeperst
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
2 reepjes limoenschil, fijngesneden
1 theelepel garnalenpasta (blachan)
snuje zeezout
2 eetlepels water

Bereiding groene currypasta:

Hak chilipepers, ui, citroengras en gember grof in stukken. Doe alles , dus ook andere ingrediënten in keukenmachine en klop dit alles tot glad geheel. En zie dar de currypasta is klaar.

Bereiding groene zeeduielcurry:

Verhit de olie in een grote pan. Doe de groene currypasta erin en laat deze 5 tot 6 minuten bakken op matig vuur tot de ingrediënten gaan scheiden van de olie en begint te geuren.

Doe kokosmelk, water, vissaus, suiker, limoenschil, limoensap, aardappelen en aubergineblokjes allemaal bij elkaar in de currysaus.

Laat dit alles prtuttelen op laag/matig vuur tot de aubergineblokjes zacht zijn. (ca. 10 minuten)

Pel ondertussen garnalen en haal darmkanaal uit garnalen. Snijdt elke garnaal 1x in lengte doormidden.

Doe nu de garnalen met de zeeduiel en bamboescheuten in de pan met de currysaus en laat dit geheel nog ca. 2 minuten pruttel+en.

Roer de basilicum erdoor en dine op, met de ringetjes groene chilipeper, maar is wel heet erbij.

Serveer tropische vruchtensalade van voornamelijk zacht fruit zoals mango, banaan enz. erbij

NAPOLITAANSE ANDIJVIEPASTEI ('PIZZA DI SCAROLA')

Een geweldig recept van mijn Napolitaanse overbuurvrouw. Je zou niet verwachten dat men in Zuid Italië ook andijvie eet! Dit gerecht wordt in Napels vaak gegeten op Kerstavond, omdat dit traditioneel de avond is waarop er geen vlees mag worden gegeten. De rozijnen en pijnboompitten verraden een Arabische invloed. De naam 'pizza' wordt in deze streek van Italië ook gebruikt voor pastei, maar heeft niets te maken met de platte pizza die in Nederland bekend is. Het gerecht is ook koud heel lekker. Zonder deeg is het een bijzonder groentegerecht.

Ingrediënten voor 2:

Voor de vulling:

750 gram andijvie (liefst biologisch-dynamisch want die scheidt niet zoveel vocht af bij het bakken), gewassen, gedroogd in een slazwierder en in repen gesneden

1 teen knoflook, grof gehakt

25 gram gezouten kappertjes, een kwartiertje geweekt in water en uitgelekt om ze te ontzouten

25 gram rozijnen

25 gram pijnboompitten

50 gram zwarte Kalamata olijven

50 gram gepekeld of gezouten ansjovis (1/2 blikje), in stukjes

2 eetlepels olijfolie

1 beschuit

Voor het pasteideeg:

450 gr. volkorenmeel (gebuid meel is heel geschikt)

1 theelepel bakpoeder

zout

150 ml olijfolie

90 ml koud water

grof zout

1 ei

Bereiding:

Fruit in een grote koekenpan of een flinke pan met dikke bodem in een eetlepel olijfolie de knoflook ca 2 minuten op niet te hoog vuur. Voeg eerst de pijnboompitten toe en bak mee tot die wat kleuren, voeg dan de kappertjes, olijven en rozijnen toe en bak ca 5 minuten.

Zet het vuur hoog en doe de andijvie erbij, blijf omscheppen. Als de koekenpan te klein is voor alle andijvie, kun je ook de andijvie in drie delen verdelen en pas het volgende deel toevoegen als het eerste geslonken is. Het duurt ca 20, 25 minuten eer het geheel geslonken en gaar is. Doe dan de ansjovis erbij, roer goed om. (Als je echte gepekeldde ansjovis gebruikt, moet je eerst het zout eraf spoelen en de ansjovis fileren, waarbij je graat en evt ongerechtigheden verwijdt). Bewaar een paar ansjovisfilets ter versiering van de pastei. Proef het andijviemengsel en voeg als het echt nodig is wat zout toe. Laat vervolgens het geheel afkoelen in een vergiet, zodat het vocht eruit kan lopen.

Maak intussen het deeg. Doe meel, bakpoeder en zout in een schaal. Kluts het water en de olie door elkaar en voeg dit aan de droge bestanddelen toe. Roer eerst met een houten lepel, werk het vervolgens door met de hand tot een soepel deeg. Even laten draaien in de keukenmachine met deeghaak is het makkelijkst.

Verwarm de oven voor op 200 C. Bestuif een groot oppervlak met bloem en rol twee derde van het deeg uit met een deegroller tot ca 0,5 cm dikte. Leg deze deeglap in de ovenschaal/braadslee die is ingevet met een beetje boter en bestoven met bloem. Zorg dat de randen aan alle kanten even hoog zijn. Prik gaatjes in de bodem. Verkrumel de beschuit en strooi dit kruim over de bodem. Spreid dan het andijviemengsel gelijkmatig over het deeg.

Rol dan de rest van het deeg uit tot een deksel, maak aan de randen goed vast met een vork. Prik met de vork op verschillende plaatsen gaatjes in het deksel. Kluts het ei en smeer dit met een kwast over het deegdeksel. Strooi er een handje grof zout over en versier met de overgebleven ansjovisfilets (een stuk of zes). Bak ca 30 minuten in de oven.

GEROERBAKTE BOERENKOOL MET KNOFLOOK, GARNALEN EN POMPOEN

Ingrediënten:

500 gram boerenkool, goed gewassen en fijngesneden

4 tenen knoflook, gehakt

5 eetlepels olijfolie

sojasaus (Shoyu, Tamari, Kikkoman)

6 grote garnalen of 8 kleinere

1 klein gedroogd pepertje

400 gram pompoen in stukjes

1 sjalot

scheut tomatensap

stukje gemberwortel ter grootte van een kootje van je pink, geschild en in plakjes

Gebruik verse of diepgevroren grote garnalen, ongepeld maar evt ontdaan van kop en ingewanden. Als je bevroren garnalen gebruikt even in een bakje heet water de vries eraf en dan snel laten uitlekken op keukenpapier.

Fruit in een lepel olijfolie de sjalot 5 minuten. Voeg dan de gember erbij, de pompoen en een scheut tomatensap. Sudder de pompoen beetgaar in een minuut of 8-10, schep af en toe om.

Bak intussen de garnalen en de boerenkool. Begin met de boerenkool. Verhit de olie in een wok. Doe daarin 2 tenen gehakte knoflook, bak even en voeg de boerenkool toe. Bak onder voortdurend omscheppen de kool in 5-7 minuten beetgaar. Voeg een scheutje sojasaus toe en bak nog even mee.

Tijdens het bakken in een sauspan met dikke bodem 2 eetlepels olijfolie, een gehakte teen knoflook en het pepertje goed heet laten worden, de garnalen erbij, omscheppen. Ze moeten direct dichtschroeien en mogen niet zompig worden, dan is de olie niet heet genoeg. Bak aan beide kanten tot de garnalen mooi roze en gaar zijn, vooral niet te lang, net-aan gaar is het lekkerst. Laat de garnalen uitlekken. Pel ze op je bord.

De pompoen eet je in plaats van aardappels of pasta. De hoeveelheid olie is relatief omdat je het bakvet van de garnalen niet eet.

SPRUITJES MET CHAMPIGNONS

Dit is een heel simpel, gezond, lekker, makkelijk en zuiver gerecht.

Ingrediënten voor 2:

500 gram spruitjes, gepeld
1 bakje champignons, schoongewreven
2 sjalotten
2 tenen knoflook
2 eetlepels olijfolie

Bereiding:

Breng water aan de kook en blancheer de spruitjes daarin beetgaar; hoe lang het duurt ligt aan hoe groot de spruiten zijn, vooral niet te lang, proef een spruit na 10 minuten.

Wrijf de champs schoon met keukenpapier (nooit wassen, ze zuigen als sponzen water op en worden flauwer van smaak). Halveer ze, snij ze als ze heel groot zijn in kwarten.

Fruit de sjalotten en 1 teen grof gehakte knoflook zachtjes in de olie, schep af en toe om, een minuut of 7.

Zet dan het vuur hoog en voeg de champignonplakjes toe. Schep goed om en om tot de champs vocht loslaten. Draai er peper boven uit, wat zout en pers een teen knoflook erbovenuit. Laat een minuut of twee stoven.

Laat de beetgare spruiten uitlekken, bewaar wat kookvocht. Doe de spruiten bij de champignons, warm nog even door en voeg wat kookvocht toe.

Eet met een gekookte aardappel, puree of volkoren pasta, aangemaakt met wat zout en peper, olijfolie en knoflook. Of met snelle aardappeltortilla, dat recept heb ik eerder gegeven.

SPINAZIE MET SCHOLFILET EN KAAS

Ook weer supersimpel, heerlijk en gezond, puur eten.

Ingrediënten voor 2:

700 gram spinazie (zo mogelijk wilde spinazie)
2 tenen knoflook
1 eetlepel olijfolie
2 scholfilets
100 gram van een smakelijke, beleggen boerenkaas

Bereiding:

Dep de scholfilets droog en bestrooi met wat zout en peper.

Was de spinazie minstens twee maal in een emmer water. Zet op met aanhangend water, breng aan de kook en laat dan even doorkoken tot het net aan gaar is. De blaadjes moeten nog heel zijn en zeker geen pap. Schep dan de spinazie uit de pan, stort op een snijplank, strooi er wat zout en versgemalen peper over en snij er met een flink keukenmes kriskras doorheen. Doe dit zo snel mogelijk zodat de spinazie zo min mogelijk afkoelt.

Fruit intussen in een pan met dikke bodem een teen grof gehakte knoflook enkele minuten in een lepel olijfolie. Leg driekwart van de spinazie erop, daarop de scholfilet, dan de rest van de spinazie. Bestrooi met de kaas. Deksel op de pan en zachtjes laten doorwarmen tot alles goed gaar is, de filets gaar en de kaas zachtjes gesmolten.

Eet met in de schil gekookte aardappels, waarbij een doorgesneden teen knoflook aan het kookwater is toegevoegd. Met rijst of pasta kan ook.

ZUURKOOL MET CRANBERRY'S EN GEBAKKEN TEMPEH'

Ingrediënten voor 2:

Voor de zuurkool:

aardappelpuree voor twee personen (zie recept hierboven)

1 pakje (wijn)zuurkool (500 gram)

1 flinke ui

1 eetlepel olijfolie

500 gram cranberry's, gewassen

0,6 liter water

1 uitgeperste sinaasappel

flinke schep vloeibare honing

Voor de tempeh:

150 gram tempeh in plakken van 5 mm

½ dl appelsap

1 eetlepel sesamolie

1 eetlepel sojasaus (Tamari of Kikkoman)

1 eetlepel grove mosterd

½ eetlepel gemalen karwijzaad (indien niet te krijgen zelf zaadjes fijnhakken met een keukenmes)

1 theelepel komijnpoeder (djinten)

peper en zout

Bereiding:

Maak eerst cranberrycompote: zet de bessen op met water, sinaasappelsap en honing, breng aan de kook en laat 5 minuten koken. Roer af en toe voorzichtig. Proef of het zoet genoeg is, doe er anders nog wat honing bij. Giet het grootste deel van het sap af en hou het apart.

Fruit de ui in de olijfolie. Doe de ui in een ovenschaal. Smeer de cranberrycompote erover uit.

Zet de oven op 180 graden. Doe het cranberrysap in een pan en sudder de zuurkool hierin in 10 minuten zachtjes gaar. Giet af en bewaar het vocht. Leg de zuurkool bovenop de cranberrycompote in de ovenschaal. Voeg als het te droog is wat sap toe, maar het mag ook niet te nat zijn, anders wordt het klef.

Dek af met aardappelpuree die vooral niet te dik mag zijn omdat hij door bakken in de oven vocht verliest (evt aanlengen met wat water, Biogarde of sojamelk).

Verwarm de oven voor op 180°C. Stoom de tempeh in een stoommandje of vergiet 8 minuten boven kokend water. Meng appelsap, sesamolie, sojasaus, mosterd, karwij, komijn, zout en peper. Leg de gestoomde tempehplakken naast elkaar in een ovenschaal en overgiet met deze marinade. Zet beide schalen in de oven en bak ca 35 minuten, de tempeh moet lekker bruin zijn. Dien op met mosterd en gebakken appelringen.

ROERGEBAKKEN BIETJES MET SESAM EN KANEEL, AARDAPPELPUREE EN GEITENKAAS

Ingrediënten voor 2:

Voor de bieten:

200 gram rauwe biet, geschild

2 eetlepels sesamzaad

kaneelpoeder

zout

olijfolie

scheutje appelsap

Voor de aardappelpuree met geitenkaas:

4 flinke, bloemige aardappels

scheutje olijfolie
2 tenen knoflook
1 klein eitje
zout
versgemalen peper
1,5 ons zachte Franse geitenkaas (chèvre)

Bereiding:

Kook de aardappels in de schil 20 minuten met een doorgesneden teen knoflook in het kooknat. Giet af maar bewaar het kookvocht. Pel de aardappels en stamp ze fijn met een pureestamper of vork. Doe terug in de pan, roer er wat zout, peper, een uitgeperste knoflookteen en een scheutje olijfolie bij en zoveel van het aardappelkookvocht dat een lekkere, smeuïge puree ontstaat. Maak de puree aan de dunne kant want in de oven verliest hij straks vocht. Zet de oven op 180°C. Vet een ovenschaal in met olijfolie, doe de puree erin, strooi er de verkruimelde geitenkaas over en zet in de oven tot de bietjes klaar zijn..

Snij de bieten in plakjes van 3 mm en daarna in repen. Verhit de olie in een wok of braadpan met dikke bodem en bak de bietenreepjes al omscheppend in 5 minuten beetgaar. Doe het sesamzaad erbij en bak nog even mee. Giet er een beetje appelsap bij, warm goed door. Bestrooi met kaneel en dien direct op.

BIRIYANI

Ingrediënten voor 2:

500 g (bruine) basmatirijst
500 g gemengde groenten, bijvoorbeeld bloemkool, broccoli, wortel, sperziebonen, prei, in kleine stukjes
2 tomaten, kleingesneden
2 rode uien, gesnipperd
2 verse groene of rode pepers, kleingesneden
8 kruidnagelen
8 kardemomzaden, gekneusd
stukje pijpkaneeel van 4 cm
2 theelepels garam masala
2 theelepels kurkuma
2 eetlepels olijfolie
zout

Bereiding:

Was de rijst, zet op met zoveel water dat het een vingerkootje boven het rijstoppervlak staat, breng aan de kook, laat even doorkoken, zet dan zacht en laat langzaam doorgaren (voor bruine rijst duurt dat ca 40-45 minuten).

Breng in een flinke pan water aan de kook, blancheer hierin de groenten beetgaar. Fruit in een eetlepel olijfolie de uien en pepers ca 5 minuten. Voeg vervolgens de garam masala en geelwortel toe, blijf roeren zodat het niet aanbakt, bak 2 minuten, doe dan de tomaten erbij en sudder ca 5 minuten. Pureer dit mengsel met een staafmixer en voeg het bij de rijst en groente.

Bak in de resterende eetlepel olijfolie de kruidnagelen, kardemomzaden en pijpkaneeel even aan tot ze goed geuren. Voeg deze specerijen aan het rijstmengsel toe, meng goed. Laat enkele uren op een warme plaats staan, zodat de geuren en smaken goed doortrekken. Dat kan door de pan in kranten, doeken en dekens te wikkelen of door hem in bed te zetten.

Heerlijk met een frisse salade en peper-bananen-yoghurt: roer door 1 dl. Biogarde roer een in kleine stukjes gesneden banaan. Doe er wat zout bij, wat versgemalen peper, een drupje citroensap en een klein beetje fijngehakte hete rode peper (rawit).

BROCCOLISTAMPPOT MET NOTEN

Ingrediënten voor 2:

500 gram (of ca 4 flinke) bloemige aardappelen (Eigenheimer, Resonant)
500 gr broccoli
2 eetlepels zure room of Biogarde roer

1 klein ei
peper
zout
nootmuskaat
1 theelepel mosterd
100 gram geraspte oude kaas
100 gram gehakte hazelnoten en/of amandelen
twee lepels olijfolie

Bereiding:

Schil de aardappelen, kook ze op matig vuur in ca 20 minuten gaar en giet ze af. Maak intussen de broccoli schoon, verdeel hem in roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes. Kook de broccoli in een laagje kokend water in ca 10 minuten gaar, giet af maar bewaar het kookvocht.

Verhit een lepel olijfolie in een (tefal)-koekenpan. Bak hierin de noten even aan tot ze kleuren en geuren; dit komt de smaak sterk ten goede. Blijf wel omscheppen en opletten dat ze niet verbranden.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Stamp de broccoli met de aardappelen fijn met een pureestamper of vork. Roer de zure room, het ei, peper, nootmuskaat, de helft van de kaas en de helft van de noten door de stampot. Voeg wat broccoli-kookvocht toe als het geheel te droog is.

Vet een ovenvaste schaal in met wat olijfolie, doe de stampot erin, strooi de rest van de kaas en de noten erover en laat het gerecht onder de hete grill snel bruin worden.

AUBERGINETAARTJE MET RUCOLA EN WITTE BONEN

Ingrediënten voor 2:

2 gedroogde tomaten
2 eetlepels witte wijn
een kleine aubergine in plakken van ca ½ cm dik
3 eetlepels olijfolie
versgemalen peper
zout
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, grof gehakt
½ rode peper, ontdaan van zaad en fijngehakt, of een spritsje tabasco of andere pikante pepersaus
2 tomaten
1 eetlepel groene olijven
1 eetlepel zwarte olijven fijngehakt
100 gram rucola
1 grote bol mozzarella in dunne plakken of 2 kleinere
1 eetlepel zonnebloempitten, even geroosterd in de koekenpan
1 potje witte bonen of versgekookte witte bonen of botenbonen
½ eetlepel peterselie ('platte', geen krul), fijngehakt

Bereiding:

Week de gedroogde tomaten een kwartiertje in de wijn. Snij ze vervolgens in reepjes.

Fruit de plakken aubergine een minuut of vijf in twee eetlepels olijfolie, het liefst in een tefalpan. Verzeker je ervan dat ze mooi zacht zijn, haal ze dan uit de pan, strooi er dan wat peper en zout over en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Bak in 1 eetlepel olijfolie de ui en de knoflook glazig. Doe de reepjes gedroogde tomaat, de weekwijn en het pepertje (of pepersaus) erbij. Snij de tomaten in blokjes en doe ze bij de saus. Laat even sudderen. Proef dan of de saus lekker genoeg is (in de winter zijn de tomaten vaak niet best; de smaak is op te pepen met een likje honing en een heel klein scheutje zachte azijn of citroensap).

Warm de witte bonen (als je een potje gebruikt eerst afspoelen en uit laten lekken) in wat water met een half bouillonblokje en bonenkruid. Giet het teveel aan vocht af, maar hou ze een beetje vochtig en bestrooi met peterselie.

Maak op twee borden een stapeling van een plak aubergine, wat gehakte olijven, een plak mozzarella, wat rucola en herhaal dit tot aubergine en mozzarella op zijn. Giet de hete saus over de toren en eet direct.

ROMIGE MACARONI MET BLOEMKOOL

Ingrediënten voor 2:

400 gram bloemkool of broccoli (of een combinatie)

volkoren macaroni voor 2 personen

100 gram zachte geitenroomkaas, bijvoorbeeld Chavrine (verkrijgbaar in de supermarkt)

0,75 dl. soja cuisine

1 theelepel oregano

1 ui, gesnipperd

1 teen knoflook, grof gehakt

blokje groentebouillon

peper

zout

wat geraspte Parmezaanse kaas of een andere pittige kaas

1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

Kook de macaroni in water met bouillon beetgaar.

Breng water aan de kook in een grote pan. Blancheer hierin de in roosjes gesneden bloemkool en/of broccoli. Haal ze met een schuimspaan uit de pan, bewaar het kookvocht, doe de roosjes direct in een bak koud water. Giet af en overspoel nogmaals met zo koud mogelijk water (dit om kleur, smaak en voedingsstoffen te behouden). Laat uitlekken in een vergiet.

Kook in hetzelfde kookvocht (met een klein scheutje olijfolie tegen plakken) de macaroni beetgaar. Giet de macaroni af maar bewaar wat kookvocht.

Fruit intussen in een pan met dikke bodem in de olijfolie de knoflook en de ui zachtjes aan, een minuut of 6.

Voeg soja cuisine, roomkaas en oregano toe en laat de kaas zachtjes smelten tot een saus ontstaat. Doe hier de bloemkool en/of broccoli en de macaroni bij. Voeg wat kookvocht toe als het niet smeugig genoeg is. Serveer met fijngeraspte Parmezaan of een andere pittige, harde kaas.

Inhoud

AARDAPPELEN MET ANDIJVIE EN TOFUMENGSEL	93
AARDAPPELSALADE MET TAUGÈ EN ZOUTE HARING	88
AARDAPPELSALADE, BIETENSALADE EN HOLLANDSE NIEUWE.....	210
AARDAPPELTAART MET GEITENKAAS EN HONING EN WITLOFSALADE	148
AARDAPPELTAART MET SPRUITJES	125
AFRIKAANSE GROENTENSCHOTEL MET TROPISCHE SALADE.....	96
AFRIKAANSE GROENTESTOOPOT (MET KIKKERERWTEN)	214
ALS TOETJE: GEBAKKEN ANANAS MET HONING/KRUIDENSAUS.....	153
ANDIJVIESTAMPOT.....	163
ANDIJVIESTAMPOT MET TOFUGEHAKT.....	165
APPEL MET AMANDEL UIT DE OVEN, EEN NAGERECHT	234
ARTISJOK MET PESTO EN ASPERGES	56
ASPERGEPANNENKOEKEN MET BIESLOOKSAUS.....	58
ASPERGEQUICHE.....	74
ASPERGES MET ROODBAARS EN KAPPERTJES	61
ASPERGES MET ZALM EN EI	207
ASPERGESALADE MET PASSIEVRUCHTEN	161
AUBERGINEROLLETJES MET HAZELNOTENTAPENADE	157
AUBERGINES MET COUBAREIASSAUS EN GEBAKKEN AARDAPPELSCHIJFJES.....	172
AUBERGINES MET PAPRIKA'S.....	120
AUBERGINESALADE MET CHERRYTOMATEN.....	85
AUBERGINETAARTJE MET RUCOLA EN WITTE BONEN	243
AVOCADO MET SINAASAPPEL EN BANAAN VOORAF EN HOLLANDSE POT DAARNA	85
AVOCADOSALADE.....	163
BARBECUE A LA HOUTSMULLER	213
BIRIYANI	242
BIRIYANI	121
BLOEMKOOL MET GEPOFTE AARDAPPEL EN STUKJE KIPFILET	43
BOERENKOOL MET INDISCH TINTJE	23
BOERENKOOL MET KNOFLOOK EN PITTIGE KAAS.....	187
BOERENQUICHE.....	217
BONENSCHOTEL MET AVOCADO.....	104
BROCCOLI/BLOEMKOOL OVENSCHOTEL MET TAGLIATELLI	7
BROCCOLIPASTA	187
BROCCOLISTAMPPOT MET NOTEN	242
BROODJES BAPAO	233
CAPONATA.....	216
CHAMPIGNONS IN DRUIVENBLADEREN.....	115
CHAMPIGNONS MET KNOFLOOK EN SJALOTJES.....	79
CHAMPIGNONTAART.....	49
CHILI MET TOFU	125
CHILI SIN CARNE	3
CHILI VAN KAPUCIJNERS MET PREI	193
CHINESE KOOL MET GEKRUIDE TOFU EN THAISE GROENE CURRY.....	209
CITROENKIP.....	134
CONCHIGLI AL FUNGHI	33
COURGETTEPIZZA MET SOJAGEHAKT.....	21
COURGETTEPIZZA MET TOFUGEHAKT	80
COURGETTE-TAGLIATELLI MET ZALMSNIPPERS IN KNOFLOOKSAUS	101
COUSCOUS MET CHAKCHOUKA	36
COUSCOUS MET GEROOSTERDE POMPOEN EN PADDESTOELEN	170
COUSCOUS MET GROENTENCURRY.....	204
COUSCOUS MET GROENTETAJINE.....	198
COUSCOUS MET POMPOEN EN PADDESTOELEN.....	185
COUSCOUS MET ZUIDVRUCHTEN	162
COUSCOUSSALADE MET GROENTEBALLETJES	95
COUSCOUS-TIMBAAL VAN BLOEMKOOL, AUBERGINE EN GUACAMOLE.....	170
CURRYSCHOTEL	146

DRIE-BONENSCHOTEL MET MASCARPONE EN HAZELNOTEN.....	230
DUIVELSE ASPERGES.....	66
EENVOUDIGE BONENMAALTIJDSALADE	97
EIERENCURRY.....	106
ENCHILLADA'S MET SPINAZIE EN TOMATENSAUS.....	124
FOREL MET AMANDELEN.....	217
FOREL MET GRAPEFRUIT EN VENKEL	204
FOREL MET VENKEL EN CHAMPIGNONS	4
FORELFILET MET VERSE PASTA EN SPINAZIE.....	97
FRANSE TOMATENTAART MET BROCCOLI	79
FRIED RICE	197
GADO GADO.....	72
GALETTES BRETONNES MET PREI EN GRUYÈRE.....	222
GARNALENRISOTTO	212
GAZPACHO (KOUDE SPAANSE TOMATENSOEP) MET WARME ANANAS NA	93
GEBAKKEN AUBERGINE MET HÜTTENKÄSEKNOFLOOKSAUS	91
GEBAKKEN POMPOEN MET UI EN GEKOOKTE AARDAPPELEN.....	98
GEBAKKEN ROODBAARS MET GESMOORDE ZEEKRAAL	99
GEGRATINEERDE AUBERGINE IN TOMATENCOULIS	214
GEGRATINEERDE PADDESTOELEN MET GIERST.....	100
GEGRATINEERDE WITTE KOOL MET CHAMPIGNONS.....	224
GEITENKAAS UIT DE OVEN MET BROCCOLI EN NOTEN.	176
GELE RIJST MET CASHEWNOTEN	3
GELE RIJST MET CASHEWNOTEN EN GEMBERWORTELTJES MET HAZELNOOT	62
GELE RIJST MET ROERGEBAKKEN CHINESE KOOL.....	77
GEMARINEERDE AUBERGINE MET COUSCOUS EN GEITENKAAS	105
GEPOCHEERDE EIEREN MET PAPRIKASAU EN WITLOF	130
GEPOFTE AARDAPPEL MET NOTENBROOD EN KERRIESAU EN BLOEMKOOL.....	89
GEPOFTE AARDAPPELS MET VISVULLING.....	158
GEROERBAKTE BOERENKOOL MET KNOFLOOK, GARNALEN EN POMPOEN	239
GEROOSTERDE ZEEDUIVEL, EEN FEESTMAALTIJD.....	136
GESAUTEERDE ANDIJVIE MET NIEUWE AARDAPPELEN	68
GESMOORDE VENKEL MET ZEEWOLFFILET	109
GESTOOFDE FOREL MET VENKELSAUS	95
GESTOOFDE MAKREEL MET KRUIDENBOTER.....	59
GESTOOFDE MAKREEL MET PREI	76
GESTOOFDE POON MET KERRIERIJST EN BROCCOLI	36
GESTOOFDE POON MET SAFFRAANRIJST EN BROCCOLI.....	28
GESTOOFDE VIS MET PAPRIKA EN TAUGÈ.....	142
GESTOOFDE VIS MET PAPRIKA EN TAUGÈ EN GEBAKKEN AARDAPPELSCHIJFJES	30
GESTOOFDE ZEEDUIVEL.....	5
GEVULDE AUBERGINEROLLETJES MET TOMATENSALSA EN PASTA.....	61
GEVULDE CHAMPIGNONS	223
GEVULDE CHILI'S UIT DE HEDEL	43
GEVULDE DOPERWTENTAART	25
GEVULDE FOREL MET AMANDELSAU	91
GEVULDE FOREL MET LIMOEN	55
GEVULDE FOREL UIT HET OOSTEN.....	75
GEVULDE INKTVIS.....	215
GEVULDE KOOLROLLETJES.....	21
GEVULDE PAPRIKA MET GEITENKAAS.....	134
GEVULDE PAPRIKA'S	166
GEVULDE PORTOBELLO'S.....	13
GEVULDE TOMATEN MET TONIJNGEHAKT	94
GEVULDE WRAPTORTILLA'S MET ANANAS UIT DE OVEN ALS NAGERECHT	87
GIERST MET TOFU-KERRIESAU.....	236
GIERSTSCHOTEL MET TOMATEN-OLIJEVENSAU	60
GRATIN DAUPHINOIS MET SNIJBONEN EN CRANBERRIES	231
GRIEKSE BOERENSALADE MET GEITENKAASJE.....	226
GROENE ASPERGES MET RAVIOLI EN ZWARTE OLIJEVENS	63

GROENE ZEEDUIVELCURRY	237
GROENTEBURGER MET KERRIE-MANGOSAUS	159
GROENTENCASSEROLE MET FETA EN VERSE KORIANDER	208
GROENTENCURRY	123
GROENTENCURRY MET EI EN GEBAKKEN UI	142
GROENTENPAELLA	223
GROENTENSCHOTEL MET COUSCOUS	140
GROENTENSTRUDEL MET SPINAZIE EN GEITENKAAS	58
GUACAMOLE ZELFGEMAAKT	236
HARING IN DILLES AUS	73
HARING OVENSCHOTEL	44
HARINGSALADE MET APPEL EN LENTE-UITJES	78
HARTIGE KERRIETAART	86
HEILBOTTARTAAR MET AARDAPPELEN UIT DE SCHIL EN WORTELTJES	167
HOLLANDSE POT	226
IJSSELMEERBAARS MET RATATOUILLE EN TOMATENVINAIGRETTE	82
INDIASE GROENTENSCHOTEL	110
INDIASE OMELET MET ANANASKERRIES AUS EN RIJST	64
INDIASE STOOFSCHOTEL VAN KIKKERERWTEN MET AUBERGINE EN SPINAZIE	195
ITALIAANSE OVENSCHOTEL MET PEER	110
ITALIAANSE SPINAZIETAART	10
KABELJAUW MET MEDITERRANE GROENTEN	151
KABELJAUW MET ROOMSAUS EN SPINAZIE	47
KABELJAUWFILET IN KORIANDER-TAMARISAUS	40
KANT EN KLARE RAVIOLI MET SPINAZIE EN WALNOTEN	31
KAPPERTJESVINAIGRETTE	125
KCHIRI / KEDGEREE	205
KERRIE/ZUURKOOL EN KABELJAUWSCHOTEL	103
KERRIERIJST MET NOTEN	52
KERRIE-RIJSTSCHOTEL MET SPITSKOOL	129
KERSTMENU'S VOOR VIER PERSONEN	
KERSTHOOFDGERECHTEN	128
KERSTNAGERECHTEN	128
KERSTSOEPEN	128
KERSTVOORAFJES	128
KIDNEYBEANS OP ANTILIAANSE WIJZE	62
KIKKERERWTENSTOOFSCHOTEL MET FETA	142
KIP MET DAELS EN GEBAKKEN POMPOEN	129
KIPKERRIETAART	53
KIPPENLEVERS MET BLOEMKOOL EN (NIEUWE) AARDAPPELEN	68
KIPPENLEVERS MET SPRUITJES EN AARDAPPELEN UIT DE SCHIL	172
KIPPENLEVERTJES IN RODE WIJN	12
KIPPENLEVERTJES MET PERZIK	108
KLEIN WARM EN KOUD BUFFET	202
KNOLSELDERIJ MET ANSJOVIS UIT DE OVEN	23
KNOLSELDERIJ OVENSCHOTEL	25
KOOLRAAP UIT DE OVEN	37
KOUDE ZALM MET AVOCADO EN BASILICUMDRESSING	122
KRIELTJES IN DE SCHIL MET SPERCIEBONEN	82
KRIELTJES MET LAMSOOR EN OMELETJES	85
KRUIDIGE POMPOEN MET PADDESTOELEN	108
LASAGNA MET ANDIJVIE	127
LASAGNA MET RATATOUILLE	48
LENTESALADE MET RAAPSTEELTJES	154
LIEFDEVOLLE SALADE	165
LIMABONEN GEGRATINEERD	19
LIMOENRISOTTO MET ASPERGES EN EI VOOR 2 PERSONEN	156
LINZEN MET CHINESE KOOL	222
LINZEN MET GROENTEN	107
LINZENSCHOTEL	120

MAALTIJDSALADE GOURMANDE.....	81
MAALTIJDVRUCHTENSALADE	164
MACARONI MET TAHOE	150
MACARONISALADE MET VRUCHTEN EN KRUIDENKAAS	47
MAKREEL IN EEN PAKJE	194
MAKREEL MET CITROENPREI	202
MAKREEL MET COURGETTE	120
MAKREEL MET FIJNE GROENTEN	107
MAKREEL MET MUNT	11
MAKREEL MET RABARBER	198
MAKREELBALLETJES	38
MAKREELTARTAARTJES MET GESTOOMDE BROCCOLI	133
MAROKKAANSE VIS MET KOMIJN	205
MEDITERRANE MAALTIJDSALADE MET WITTE KOOL.....	9
MENU-TIP	36; 50; 61; 79
MEXICAANSE BONENSCHOTEL MET TACO'S	42
MEXICAANSE BONENSCHOTEL MET TACO'S EN COCKTAIL VOORAF.....	81
MEXICAANSE HARING.....	92
MEXICAANSE PAPRIKA'S MET KIDNEYBONEN EN TORILLADEKSEL.....	144
MEXICAANSE POMPOENSCHOTEL	232
MINI-PIZZA MET SPINAZIE EN GEITENKAAS.....	118
MOSSELEN MET SOJAROOM.....	218
MOUSAKA A LA HOUTSMULLER	148
MOUSSAKA	194
MOUSSAKA A LA HOUTSMULLER.....	39
MOZARELLA COURGETTETAART	114
NAPOLITAANSE ANDIJVIEPASTEI ('PIZZA DI SCAROLA').....	238
NEDERLANDSE GROENTENMIX	24
NOTENGHAKT MET PAPRIKASAU, AARDAPPELEN EN SPERCIEBOONTJES	44
OMELET GEVULD MET SPINAZIE EN PADDESTOELEN	89
OMELET MET CHAMPIGNONS, SPINAZIE EN GEKOOKTE AARDAPPELS	56
OMELETJES MET SPINAZIE	77
OOSTERSE NOEDEL MET CASHEWNOTEN	235
OVENSCHOTEL MET GEMENGDE GROENTEN EN KROKANTE HAVERMOUTKORST.....	45
OVENSCHOTEL VAN KIKKERERWTEN, RIJST EN GROENTEN	84
PAD THAI.....	196
PADDESTOELENRISOTTO	124
PADDESTOELENSTROEDEL MET NOTENSAUS	235
PAKSOI MET OESTERZWAMMEN	29
PAKSOIPAKKETJES.....	133
PALING IN 'T GROEN	52
PANNENKOEKEN MET ZALM EN MASCARPONE.....	82
PANNENKOEKJES MET SPINAZIE EN RICOTTA	192
PANNENKOEKPIZZA'S.....	158
PAPRIKASTAMPOT MET KAASBLOKJES	94
PASTA MET AUBERGINE.....	53
PASTA MET MAKREEL.....	168
PASTA MET ROQUEFORT	204
PASTA MET SHIITAKE EN ZALM	160
PASTA MET SHIITAKE, ZALM EN ASPERGES	67
PASTA MET TOMATENSAUS.....	173
PASTA MET VERSE PEULVRUCHTEN VOOR TWEE PERSONEN.....	157
PASTA PUTTANESCA	230
PASTA-OVENSCHOTEL MET MAKREEL	149
PIKANTE BAKSCHOTEL MET BROCCOLI	46
PIKANTIKA FASOLIA (WITTE BONEN OP GRIEKSE WIJZE).....	225
PILAV MET CHAMPIGNONRAGOUT	219
PILAV VAN BULGHUR MET YOGHURTSAU	215
PITTIGE ANDIJVIESTAMP MET APPEL EN TWEE SOORTEN UI	190
PIZZA MET SPINAZIE EN HUTTENKÄSE.....	227

POMPOEN MET FETA EN COUSCOUS	116
POMPOENSOEP EN MACARONISALADE MET VRUCHTEN EN KRUIDENKAAS	47
POMPOENSTOOF SCHOTEL MET TOFUGEHAKT	99
POON SCHOTEL	161
PORTOBELLO CHAMPIGNONS MET GEITENKAAS	137
PREISTAMPOT	137
PREISTAMPOT MET GEBAKKEN ANANAS	183
PREISTAMPOT MET GEBAKKEN ANANAS NA	131
PREISTAMPPOT MET ZONGEDROOGDE TOMATEN	16
PROVENCAALSE GROENTENMIX	65
PROVENCAALSE PAPRIKASALADE	12
PROVENCAALSE VISSALADE	176
RAAPSTEELTJESSTAMPOT MET RAMMENAS	41
RAAPSTELNOMELET	65
RAGOUT VAN TAHOE EN GESAUTEERDE CHINESE KOOL	155
RAGOUT VAN TAHOE EN GESAUTEERDE CHINESE KOOL	4
RATATOPUILLE IN COURGETTE MET TOFUREEPJES	171
RATATOUILLE MET GEITENKAAS	211
RATATOUILLE MET STOKBROOD	130
RAVIOLI MET ASPERGES	164
REST VISSOEP VAN GISTEREN EN ASPERGESALADE MET PASSIEVRUCHTEN	70
RIJST MET GELE BLOEMKOOLCURRY	210
RIJST MET KIPPENLEVERTJES EN BROCCOLI	22
RIJSTSCHOTEL MET KERRIE EN ABRIKOZEN	126
RISOTTO MET RAAPSTELLEN EN SHIITAKE	201
RODE BIETENOVENSCHOTEL	7
RODE BIETENSCHOTEL	155
RODE BONENSCHOTEL	139
RODE MUL IN SAFFRAANSAUS	112
RODEKOOL MET GEKOOKTE AARDAPPEL EN VERSE APPELMOES	49
RODEKOOL MET GEPOFTE AARDAPPEL EN VERSE APPELMOES	153
ROERBAKGROENTEN IN BROODVORM	14
ROERBAK SCHOTEL MET GERST, RIJST EN GROENTEN	42
ROERBAK SCHOTEL MET TOFU	83
ROERBAK SCHOTEL MET TOFU, CHAMPIGNONS, PAKSOI EN TAUGÉ	188
ROEREI MET RATATOUILLE	15
ROERGEBAKKEN BIETJES MET SESAM EN KANEEL, AARDAPPELPUREE EN GEITENKAAS	241
ROERGEBAKKEN BROCCOLI EN OESTERZWAMMEN MET SAFFRAANRIJST	104
ROERGEBAKKEN BROCCOLI MET SHIITAKE	175
ROERGEBAKKEN BROCCOLI MET SHIITAKE EN CASHEWNOTEN	192
ROERGEBAKKEN CHINESE KOOL MET PITTIGE TOFU	145
ROERGEBAKKEN JONGE GROENTEN MET MIE	8
ROERGEBAKKEN JONGE GROENTEN MET MIE EN MAKREELBALLETTJES	38
ROERGEBAKKEN PAKSOI	6
ROMIGE MACARONI MET BLOEMKOOL	243
ROODBAARS MET GRIEKSE YOGHURT	152
SAFFRAANRIJST MET BROCCOLI	66
SAFFRAANRIJST MET BROCCOLISALADE	50
SALADE CHÈVRE CHAUD	221
SALADE MET KIKKERERWTEN EN CROUTONS	117
SALADE NICOISE MET VERSE TONIJN	206
SALADE VAN PADDESTOELEN EN LINZEN	167
SALADEWRAP MET WARME ANANAS ALS TOETJE	114
SARDINES OP ZIJN GRIEKS	24
SCHOLROLLETTJES MET LENTEGROENTEN EN KAPPERTJESSAUS EN VERSE ZEEKRAAL	64
SEITAN IN RODE WIJNSAUS MET PASTA	59
SHEPHERD'S PIE	200
SHIITAKE GROENTEGERECHT (4 PERSONEN)	178
SICILIAANSE PASTA MET BROCCOLI	220
SMULSCHOTEL MET TORTILLACHIPS	174

SNELLE TOMATEN UIT DE OVEN MET KAASOMELET EN ROMIGE BROCCOLI.....	219
SNELLE TORTILLA	212
SNELLE VEGETARISCHE TACOOS.....	135
SOEP VAN WATERKERS (VOORAF) EN GEVULDE PAPRIKA.....	185
SOEPEN	
AARDAPPEL-ERWTENSOEP MET BROCCOLI	17
BIETENBESSENENSOEP	35
BONEN/BIETENSOEP.....	109
BRETONSE VISSOEP	80
BROCCOLISOEP.....	39
BROCCOLISOEP MET PAPRIKA	112
BRUINE BONENSOEP	32
DE BESTE HOLLANDSE ERWTENSOEP.....	184
GAZPACHO (KOUDE SPAANSE TOMATENSOEP)	93
GROENTENSOEP	119
GROENTENSOEP MET THAISE PESTO EN TOFUGEHAKT	75
JAPANESE MAALTIJDSOEP	189
KNOLSELDERIJSOEP MET PALING.....	234
KOUDE GROENTENSOEP MET TAHIN EN EI	90
LENTESOEP.....	157
LINZENSOEP	27
LINZENSOEP MET PIT	232
MEDITERRANE GROENTESOEP (MAALTIJDSOEP).....	179
MEDITERRANE VISSOEP	69
NOODLE SOUP MET PEULTJES, SHIITAKE EN TAHOE.....	231
POMPOENSOEP	175
POMPOENSOEP (MAALTIJDSOEP)	22
RATATOUILLESOEP	116
RODE LINZENSOEP	102
SOEP VAN WATERKERS.....	185
STEVIGE VISSOEP	118
TOMATENSOEP UIT DE KEMPEN.....	153
TOMATENSOEP UIT DE KEMPEN (MAALTIJDSOEP)	54
VEGETARISCHE ERWTENSOEP.....	4
VERSE TOMATENSOEP	226
VERSE TOMATENSOEP MET KWARK	162
SOJABONENSCHOTEL MET GEBAKKEN APPELS	70
SOJABROOD MET NOTEN (8 PERSONEN)	178
SOUPE AU PISTOU	218
SPAANSE HUTSPOT	200
SPAANSE RIJST MET AVOCADO EN RUCOLASALADE MET VERSE PARMEZAAN.....	213
SPAANSE SARDINES.....	218
SPAGHETTI MET GROENE ASPERGES.....	199
SPAGHETTI-AUBERGINESCHOTEL	46
SPINAZIE MET SCHOLFILET EN KAAS	240
SPINAZIE MET YOGHURT EN WITTE BONENSALADE EN TURKS BROOD.....	71
SPINAZIE MET ZOETE AARDAPPELEN.....	113
SPINAZIE-GEITENKAASQUICHE MET AMANDELEN	159
SPINAZIETAART MET GEBAKKEN AARDAPPELTJES	131
SPINAZIETAART MET VERSE KRUIDENROOMKAAS	32
SPRUITJES MET CHAMPIGNONS	239
SPRUITJESOVENSCHOTEL.....	123
SPRUITJESSTAMPOT MET GEITENKAAS EN RODE KOOLSALADE.....	34
SPRUITJESSTAMPOT MET GEITENKAAS EN RODE KOOLSALADE	145
STAMPOT MET RUCOLA EN RAAPSTELLEN.....	236
STAMPOT VAN RODE KOOL MET APPELTJES EN KRUIDEN	135
STAMPOT VAN RAUWE GROENTEN MET ZUURKOOLSALADE	31
STAMPOT VAN VELDSLAA	200
STEW MET KOOLRAAP.....	177
STOOFFEREN MET SPRUITJES EN GEBAKKEN CHAMPIGNONS.....	222

STOOFPOT VAN MAKREEL MET KAPPERTJESSAUS	102
STOOFPOTJE MET KIKKERERWTEN EN POMPOEN	8
STOOFPOTJE MET LENTEUITJES EN BROCCOLI.....	168
STOOFSCHOTEL MET LENTE-UITJES	147
STOOFSCHOTEL VAN SEITAN EN SHIITAKE	229
TAGLIATELLA MET WATERKERSSAUS EN GEBAKKEN PADDESTOELEN	26
TAGLIATELLE MET WALNOTEN	196
TAGLIATELLI MET KIP EN AMANDELSAUS.....	169
TAGLIATELLI MET WATERKERSSAUS EN GEBAKKEN PADDESTOELEN.....	141
TAHOE MET VEEL GROENTEN	51
TAHOE TELOR	209
TARBOTFILET MET SPIRULINAPASTA	90
TARLY (VOORGEKOOKTE TARWE) MET ROERGEBAKKEN GROENTEN EN NOTEN	138
TARLY MET ROERGEBAKKEN GROENTEN EN NOTEN	19
TATJESPAK MET LAMSOREN (ZEESPINAZIE)	73
TEMPÈ GORENG MET PEULTJES.....	111
THAISE BLOEMKOOLCURRY	193
TJAP TJOI.....	216
TOETJE: GEBAKKEN ANANAS MET HONING/KRUIDENSAUS	154
TOFUDIP (3 DIPS AUSJES).....	178
TOFULASAGNA MET ROERGEBAKKEN GROENTEN	100
TOFUSCHOTEL UIT DE WOK OF WADJAN MET SPAGHETTI	16
TOFUSPIESJES MET SAFFRAANRIJST (VEGETARISCH HOOFDGERECHT).....	182
TOMATENRISOTTO.....	221
TONIJN MET SESAM EN AVOCADOSALADE	186
TONIJN MET TOMATENSAUS EN OLIJVEN.....	57
TONIJN OP SICILIAANSE WIJZE.....	211
TONIJNSPIEZEN MET ANANAS	150
TORTILLATAART	111
TOSCAANS EENPANSGERECHT	117
UIENTAART MET ZONGEDROOGDE TOMATEN.....	67
VEGETARISCHE CURRY	76
VEGETARISCHE GOULASH.....	6
VEGETARISCHE HACHEE	143
VENKEL-PERENTAART	15
VIETNAMESE GROENTENLOEMPIA'S MET GELE RIJST	18
VINAIGRETTE.....	13
VISRAGOUT MET SPINAZIE	9
VISSCHOTEL MET HEILBOT EN AARDAPPELKORST	51
VLAAMSE WATERZOOI MET ZEEWOLF EN ZURING	71
VOLKOREN MACCARONI MET TAHOE	169
VOLKORENMACARONI MET SPINAZIESAUS	84
VOORAF	
AVOCADO MET SINAASAPPEL EN BANAAN.....	225
AVOCADO MET SINAASAPPELSAUS	181
AVOCADOSALADE MET GARNAALTJES	166
COCKTAIL VAN WORTELTJES MET GRAPEFRUIT EN KWARK.....	147
GEVULDE PAPRIKA MET GEITENKAAS EN ANSJOVIS.....	130
OESTERS OP EEN BEDJE VAN SPINAZIE.....	181
WARME PLAKKEN ANANAS UIT DE OVEN.....	92
VRUCHTENOMELET MET TUINBONEN EN NOTENRIJST	30
WARME APPELS MET KOUDE KWARK ALS VERANTWOORD TOETJE	171
WARME SALADE MET MEERGRANENBROOD	40
WIJTING A LA ITALIANO	177
WINTERGROENTEN MET RIJST.....	143
WINTERSALADE MET GEMARINEERDE BIETJES EN VENKEL.....	27
WITLOF MET PAPRIKASAU EN GEPOFTE AARDAPPEL	34
WITLOFSALADE SPECIAAL	149
WITTE BONENSCHOTEL	174
WITTE BONENSCHOTEL	28

WORTEL SOEP MET KORIANDER EN AMANDELEN	224
WORTELJESTAART	173
WRAPPER MET PREI EN AVOCADOSAUS	11
WRAPS MET PIKANTE TOFU.....	103
YOGHURTCURRY MET MAKREEL	229
ZALM IN FOLIE MET SAFFRAANRIJST EN WORTELJES.....	126
ZALM IN FOLIE MET ZILVERVLIESRIJST EN WORTELJES	105
ZALM IN KOOLBLADEREN.....	197
ZALM LASAGNASCHOTEL	87
ZALM MET EEN AARDAPPELKORSTJE (FEESTELIJK OVENGERECHT).....	179
ZALM MET MISO EN LIMOEN.....	132
ZALM MET SPINAZIEPASTA	48
ZALM MET VENKEL EN AVOCADO.....	207
ZALM OP DE HUID MET SPINAZIE EN AARDAPPELEN IN DE SCHIL.....	189
ZALM UIT DE OVEN.....	14
ZALM UIT DE OVEN VOOR TWEE PERSONEN	151
ZALMFILET MET LINZEN EN YOGHURT.....	228
ZALMFILET MET ROMIGE SINAASAPPELSAUS.....	181
ZALMFILET MET SPINAZIE EN ZILVERVLIESRIJST	98
ZALMFOREL IN WITTEWIJNSAUS.....	139
ZALMFOREL MET WALNOTEN EN SPRUITEN.....	191
ZALMMOOT IN FOLIE MET SAFFRAANRIJST EN WORTELJES	180
ZALMMOOT IN FOLIE MET WORTELJES EN ZILVERVLIESRIJST	41
ZALMMOOT MET MISO EN LIMOEN EN ZILVERVLIESRIJST/WILDE RIJST	144
ZALMMOOT MET WORTELS EN ZILVERVLIESRIJST/WILDE RIJST	17
ZEEWOLF MET GROENTEN	106
ZOETE UIENPIZZA	160
ZOETZURE ZUURKOOL	138
ZOETZURE ZUURKOOL MET GEBAKKEN ANANAS	20
ZOMERGROENTEN MET GEITENKAAS	74
ZUURKOOL MET ANANAS	121
ZUURKOOL MET CRANBERRY'S EN GEBAKKEN TEMPEH'	240
ZUURKOOL MET JENEVEBESSEN	113
ZUURKOOL MET ZALM	190
ZUURKOOLSCHOTEL MET ANANAS EN AARDAPPELPUREE	13
ZWARTE BONEN MET GEBAKKEN BANAAN	122

