

HET MEDITERRANE DIEET KOOKBOEK

SUSIE THEODOROU

Fotografie: John Kernick

SPECTRUM





Inhoud

6

Inleiding

8

Waarom een mediterraan dieet?
Door voedingsdeskundige Alina Tierney

24

Geen luie kok maar een slimme

52

Gezonde granen

80

Vlees, vis, zeevruchten en gevogelte

120

Salades en meer

154

Slow cooking

188

Register

191

Bronnen

In het mediterrane dieet draait alles om verse, eenvoudige seizoensproducten en het gebruik van zo weinig mogelijk ingrediënten. De recepten zijn betaalbaar door het gebruik van lamsvlees, geitenvlees (het duurdere rundvlees staat niet vaak op het menu), gevogelte en peulvruchten. En er wordt, uiteraard, ook gebruikgemaakt van vis en schelp- en schaaldieren. Extra vergine olijfolie is van essentieel belang vanwege de vele belangrijke voedingsstoffen die de olie levert.

Ik ben opgegroeid met mediterraan voedsel. Hoewel ik in Londen geboren en getogen ben, leek het vanwege de leefstijl van mijn Grieks-Cypriotische familie soms wel of de stad aan de Middellandse Zee lag. Mijn moeder en haar vijf zussen (allemaal werkende moeders) hebben met hulp van hun moeder (Yiayia) achttien neefjes en nichtjes weten groot te brengen met eenvoudige, verse maaltijden. Vaak waren dat snelle doordeweekse gerechten, maar soms ook uitgebreide familie-ententjes die voor urenlange gezelligheid zorgden. Alles werd zelf gekookt – magnetrons, diepvriesmaaltijden of ander gemaksvlees kwamen daar niet bij kijken, nooit. Wat in de mediterrane keuken het dichtst bij gemaksvlees komt, zijn verse fruit- en groentesoorten uit het seizoen, zuivel, vis en vlees. Voor de bereiding hebben deze voedingsmiddelen (naast extra vergine olijfolie, citroensap en peper en zout) weinig nodig.

Voor mijn werk als voedselstyliste heb ik het hele Middellandse Zeegebied bezocht en er genoten van de verse producten die de seizoenen er te bieden hebben.

De essentie van de mediterrane keuken is, wat mij betreft, liefde voor en kennis van de producten, het genieten van wat

elk ingrediënt toevoegt met zoute, bittere en zoete smaken, en zachte of krokante texturen. Het gaat ook om eten met aandacht. Mediterraan voedsel kan veel koolhydraten bevatten (calorieën worden niet geteld!), maar men let wel op hoeveel en wanneer er wordt gegeten. Tijdens een maaltijd wordt er met familie en vrienden ontspannen genoten van wat er op tafel staat; zorgen om wat er is gebeurd of nog moet komen, doen er even niet toe.

De mediterrane levensstijl maakt dat mensen veel buiten zijn en dat is bevorderlijk voor een gezond leven en het verminderen van stress. Jaren geleden, aan het begin van de financiële crisis in Griekenland, vroeg ik een paar Griekse collega's of ze zich geen zorgen maakten. Vaak was hun antwoord: 'Het is nu voorjaar, een nieuw begin; we gaan van de zomer genieten – zon, zee en lekker eten; misschien dat we ons zorgen maken als we van de winter weer thuis zijn!' Laat zo weinig mogelijk stress in je leven toe. Niet alleen voedsel is belangrijk in het mediterrane dieet, je gemoedstoestand is dat ook.

Door de jaren heen heb ik, door voor mijn vrienden te koken, mijn liefde voor de mediterrane keuken laten zien, al was ik me daar toen niet echt van bewust. Dit kookboek bevat naast Griekse recepten die ik al mijn hele leven ken (met enkele kleine aanpassingen zodat ze gemakkelijker en sneller klaar te maken zijn) mijn versie van Italiaanse en Spaanse gerechten die ik tijdens mijn vele reizen heb ontdekt. Ik ben een voedselstyliste, geen expert op kookgebied, maar ik kan terugvallen op mijn kennis van de mediterrane keuken. Ik hoop dat de recepten in dit boek voor iedereen eenvoudig te maken zijn en dat jullie er volop van gaan genieten.

Voor een gezond hart

Wat de wetenschap betreft, gaat de meeste aandacht uit naar de gezondheidseffecten die het mediterrane dieet op het hart heeft. De afgelopen vijftig jaar, sinds de publicatie van Ancel Keys' onderzoek, hebben studies keer op keer aangetoond dat het mediterrane dieet helpt bij het beschermen van hart en bloedvaten. Twee baanbrekende studies, het Lyon Diet Heart Study (de Lorgeril et al., 1999) en PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea, 2013) lieten een belangrijke daling zien van ziekteklachten en sterftcijfers onder hartpatiënten die een mediterraan dieet volgden. De PREDIMED-studie, die bijna vijf jaar in beslag nam en het mediterrane dieet heeft vergeleken met een caloriearm dieet, liet een daling zien van 30 procent waar het ging om hartaandoeningen. Een systematisch onderzoek uit 2009 (Mente et al.) stelt dat van alle diëten het mediterrane dieet waarschijnlijk de meeste bescherming tegen hartziekten biedt.

Hoewel het mediterrane dieet vrij veel vet bevat, denkt men dat de beschermde effecten voor het hart te danken zijn aan het relatief hoge gehalte enkelvoudig onverzadigde vetten. In dit dieet is ook een grote rol weggelegd voor natuurlijke en onbewerkte voeding, die veel vitaminen, mineralen en andere stoffen bevat om het hart te helpen gezond te blijven.

Voorkomen van of omgaan met diabetes

De meeste groente-, fruit-, peulsoorten en volkoren granen in het mediterrane dieet hebben een lage glycemische index (GI). Deze voedingsmiddelen zorgen voor een tragere en lagere opname van glucose in het bloed dan voeding met een hoge GI, zoals witbrood en pasta. Dit dieet is daarom ook goed voor mensen die aan diabetes lijden en als gevolg daarvan

hun bloedsuikerspiegel niet zo goed onder controle hebben als niet-diabetici.

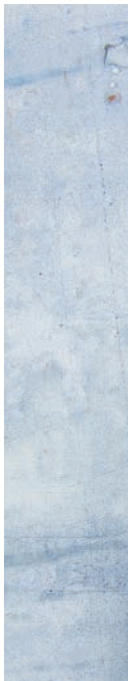
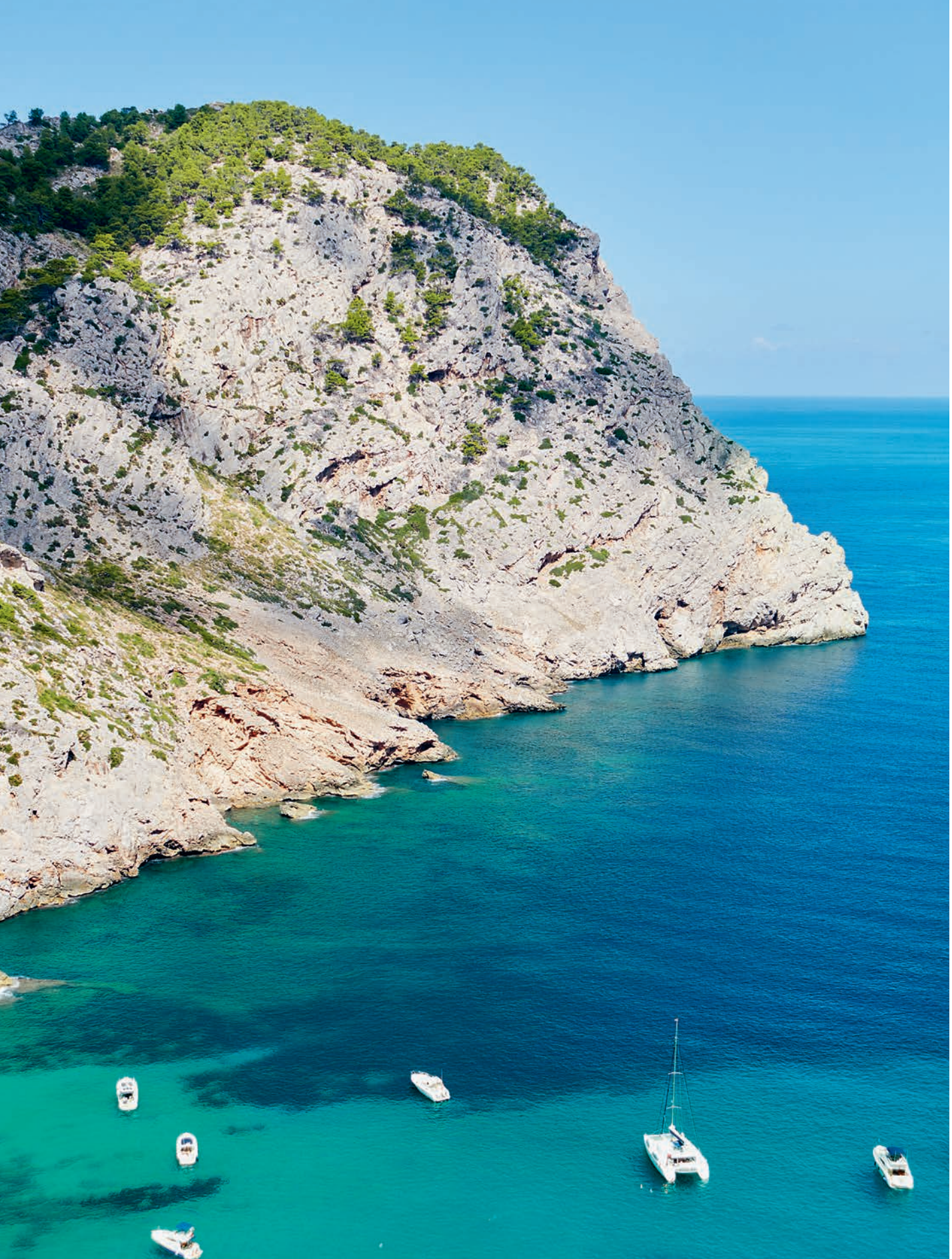
De effecten van het mediterrane dieet op diabetes is wellicht niet alleen te danken aan de verbeterde controle op de bloedsuikerspiegel, maar ook vanwege de soort vetten die het bevat. Het is bewezen dat diëten die worden aangevuld met extra vergine olijfolie en noten eveneens een gunstige werking hebben op het glucosemetabolisme, omdat de darmen de suikers langzamer omzetten en aan het bloed afgeven (Lasa et al., 2014).

Een mediterraan dieet is niet alleen goed voor mensen die al diabetes hebben, het helpt ook om de ziekte te voorkomen. Allerlei verkennende onderzoeken waarin personen zonder diabetes jarenlang werden gevolgd om te zien of ze de aandoening ontwikkelden, hebben aangetoond dat degenen die zich aan het mediterrane dieet hielden 12 tot wel 83 procent minder risico op diabetes liepen (Georgoulis et al., 2014).

Voorkomen van of omgaan met kanker

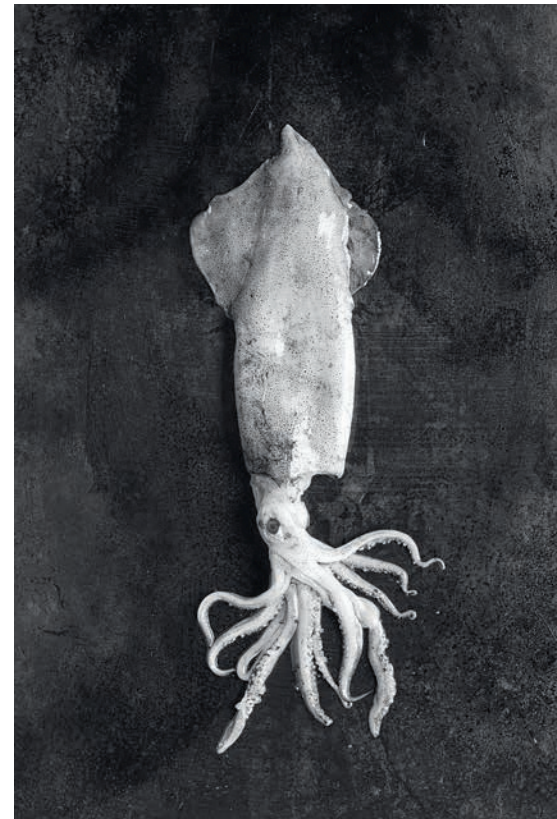
Het aantal gevallen van kanker ligt in de mediterrane landen over het algemeen lager dan in andere westerse landen. Geschat wordt dat het aantal gevallen van darmkanker met 25 procent, borstkanker met 15 procent en prostaat-, pancreas- en baarmoederhalskanker met 10 procent kan worden teruggebracht als er wordt overgestapt op het gezonde mediterrane dieet.

Er is meer onderzoek op dit gebied nodig, maar de beschermende eigenschappen van het mediterrane dieet zijn wellicht te danken aan verschillende stoffen die worden gevonden in groente, fruit en noten. Van apigenine





In het mediterrane dieet is een grote rol weggelegd voor natuurlijke en onbewerkte voeding, die veel vitaminen, mineralen en andere stoffen bevat die het hart helpen gezond te blijven.



bijvoorbeeld, dat in artisjokken, peterselie en uien voorkomt, is aangetoond dat het de vorming van kankercellen tegengaat.

Een gezond gewicht

Hoewel het traditionele mediterrane dieet vanwege de gebruikte olijven en noten veel vet bevat, is bewezen dat het niet voor gewichtstoename zorgt. In tegendeel. Uit enkele controleonderzoeken is gebleken dat personen die het mediterrane dieet volgen, meer gewicht verliezen dan diegenen die een vetarm dieet volgen (Shai et al., 2008).

Verlenging van de levensduur

Het mediterrane dieet lijkt voor een langere levensduur te zorgen. Een onderzoek uit 2008 dat is gepubliceerd in het *British Medical Journal*, toont aan dat het volgen van dit dieet een verlenging van de verwachte levensduur oplevert en een afname van hart- en vaatziekten, kanker, parkinson en alzheimer (Sofi et al.).

Het mediterrane dieet bestaat grotendeels uit groente, fruit, wilde kruiden, noten, vis en schaal- en schelpdieren en extra vergine olijfolie. Deze voedingsmiddelen maken het dieet rijk aan antioxidanten, fytovoedingsstoffen, omega 3-vetten en enkelvoudig onverzadigde vetten, die stuk voor stuk worden gezien als belangrijke factoren voor een langer en gezonder leven (Trichopoulou & Vasilopoulou, 2000).

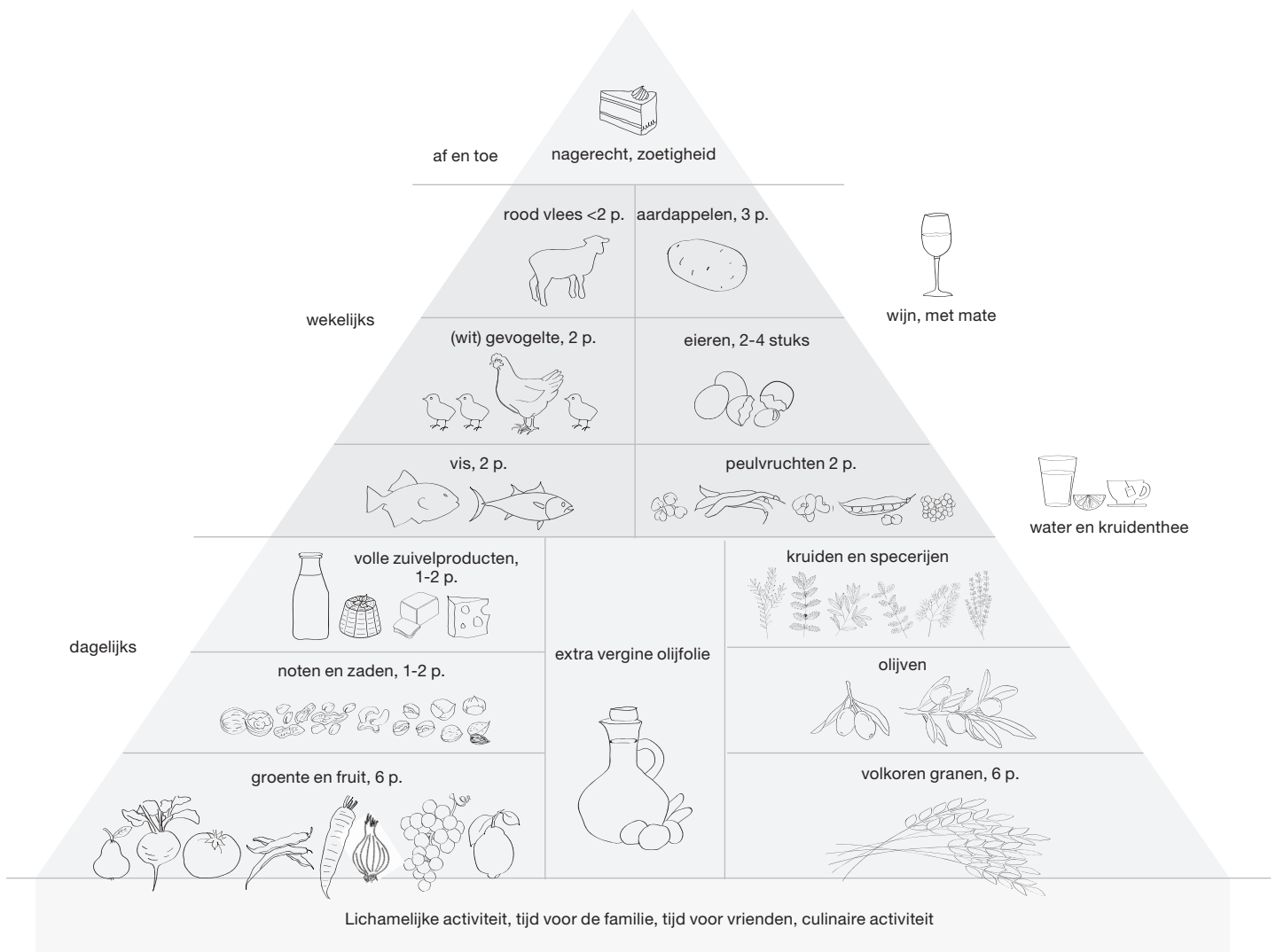
Het volgen van het mediterrane dieet

Hoewel onze levensstijl en relatie met voeding sinds de jaren 60 van de vorige eeuw, toen het mediterrane dieet voor het eerst werd onderzocht en beschreven, is veranderd, kunnen we in onze huidige manier van leven nog altijd veel uit het

dieet overnemen. De mediterrane dieetpiramide uit 2010 (zie hiernaast) houdt rekening met onze leefwijze en is een overzichtelijke weergave van de samenstelling van het dieet.

In het kort:

- Probeer 1,5-2 liter water of kruidenthee per dag te drinken.
- Elke hoofdmaaltijd dient uit drie basisvoedingsgroepen te bestaan: groenten (2 porties of meer; waarvan minstens 1 portie rauwkost), fruit (1-2 stuks) en granen (1-2 porties en zo min mogelijk bewerkt). Hoe kleurrijker de groente en het fruit, hoe meer antioxidanten en beschermende stoffen ze bevatten.
- Eet elke dag een handvol noten, zaden en olijven; breng je eten op smaak met kruiden, specerijen, knoflook en ui, zodat je minder zout hoeft te gebruiken. Eet dagelijks 1-2 porties zuivel, zoals kaas of yoghurt.
- Extra vergine olijfolie dient de belangrijkste bron van vet te zijn. Gebruik de olie om mee te bakken en in dressings.
- Wijn (in de regel 1 glas per dag voor vrouwen en 2 glazen per dag voor mannen) is ook in de piramide hiernaast opgenomen.
- Eet elke week vis (2 porties of meer, waarvan 1 met vette vis), wit vlees (2 porties) en eieren (2-4 stuks). Eet rood vlees (minder dan 2 porties) en bewerkt vlees (minder dan 1 portie) met mate. Peulvruchten (meer dan 2 porties) zijn een goede bron van plantaardige eiwitten en daarmee een goed alternatief voor vlees. Eet niet al te veel aardappelen (3 porties of minder) en liefst zelf gekookt in plaats van kant-en-klaar.
- Zoetigheid mag, maar niet te veel en alleen bij speciale gelegenheden.



p. = porties Afkomstig uit Bach-Faig et al. (2011). *Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates.* Public Health Nutrition. 14(12A): 2274-84.

GEEN LUIE KOK MAAR EEN SLIMME

Bij mediterraan eten draait alles om de ingrediënten. Lokale seizoensproducten, of het nu om zongerijpte tomaten of Ibérico ham van met eikels gevoede varkens gaat, zijn zo vol smaak dat ze een geschenk uit de hemel zijn voor koks met weinig tijd. Ze hebben geen ingewikkelde bereidingswijze of sauzen nodig en kunnen het best heel eenvoudig, op een bord of schaal, worden opgediend. Combineer het geheel met twee of drie andere ingrediënten die voor contrasterende smaken en texturen zorgen.

De ingrediëntencombinaties in dit hoofdstuk zijn dan ook niet vernieuwend, en soms kunnen ze niet eens echte recepten worden genoemd. Maar ze zijn wel een duidelijk bewijs van hoe geweldig het samengaan van een paar eenvoudige ingrediënten van goede kwaliteit kan uitpakken.

Deze recepten kunnen als maaltijd op zich dienen, maar ook als lichte lunch of voorgerecht worden geserveerd; ze kunnen ook onderdeel zijn van een maaltijd die uit meerdere kleinere gerechten bestaat. Je zult al snel merken dat ik een gerecht graag iets zouter maak door het toevoegen van gerookt vlees, kaas of vis uit blik, om het vervolgens aan te vullen met een beetje zoetheid, vaak afkomstig van fruit. Als finishing touch gebruik ik meestal een lekker peperige extra vergine olijfolie.

WITTEBONENPUREE

Als je deze puree sneller wilt bereiden, kun je ook bonen uit blik gebruiken. Kook in dat geval de uitgelekte bonen eerst 20 minuten op laag vuur in 300 ml water met de citroen, ui en peterselie. Hiermee voorkom je dat de puree te weinig smaak krijgt.

**250 g gedroogde cannellini-bonen,
een nacht geweekt en uitgelekt**
½ citroen, grof gehakt
½ ui, schoongemaakt en in vieren
2-3 takjes bladpeterselie
50 ml extra vergine olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte peper
garnering naar keuze (zie blz. 29)
pitabrood, voor erbij

Doe de bonen in een middelgrote pan met deksel. Giet er zoveel water bij dat de bonen minstens 10 cm onder komen te staan. Breng het water aan de kook en schuim het zo nodig af.

Draai het vuur laag, voeg de citroen, ui en peterselie toe en leg het deksel schuin op de pan. Laat alles 1½ uur zachtjes koken tot de bonen heel gaar zijn. Breng ze halverwege de kooktijd op smaak met een beetje peper en zout.

Laat de bonen uitlekken en vang het kookvocht op. Bewaar de citroen en ui, maar gooi de peterselie weg. Pureer de bonen met de citroen en ui in de keukenmachine tot een glad geheel, terwijl je beetje bij beetje de olie toevoegt. Meng er zo nodig nog wat van het opgevangen kookvocht door. Proef de puree en voeg eventueel nog wat peper en zout toe. Verdeel de puree over een groot bord en voeg de garnering toe. Geef er pitabrood bij.

4 PERSONEN 281 kcal., 29,7 g koolh., 13,4 g vet, 1,9 g verz. vet, 12,3 g eiwit

HUMMUS

De hummus die je in de winkel kunt kopen, heeft wat mij betreft een te sterke smaak, vooral knoflook overheerst vaak. Toen ik klein was aten we hummus zonder knoflook en ik houd van de eenvoudige maar sublieme combinatie van kikkererwten en tahin. Je kunt de bereidingstijd verkorten door kikkererwten uit blik te gebruiken. Kook in dat geval de uitgelekte kikkererwten 20 minuten met de ui en peterselie om te voorkomen dat de hummus te weinig smaak krijgt.

**225 g gedroogde kikkererwten,
een nacht geweekt en uitgelekt**
½ ui, in plakjes
2 takjes bladpeterselie
3 el tahin
sap van 1 citroen
zeezout en versgemalen zwarte peper
garnering naar keuze (zie blz. 29)
pitabrood, voor erbij

Doe de kikkererwten in een middelgrote pan met deksel. Giet er zoveel water bij dat de erwten minstens 10 cm onder komen te staan. Breng het water aan de kook en schuim het zo nodig af.

Draai het vuur laag, voeg de ui en peterselie toe en leg het deksel schuin op de pan. Laat alles 1½ uur zachtjes koken tot de kikkererwten heel gaar zijn.

Laat de kikkererwten uitlekken en vang het kookvocht op. Bewaar de ui, maar gooi de peterselie weg. Schep de kikkererwten en ui in de keukenmachine.

Doe de tahin in een kleine kom, schenk er 75 ml van het bewaarde kookvocht bij en klop alles tot een glad mengsel. Voeg het citroensap toe en klop nogmaals.

Voeg het tahinmengsel aan de kikkererwten toe en pureer alles tot een glad mengsel. Meng er zo nodig nog wat van het kookvocht door. Breng de hummus op smaak met peper en zout, verdeel hem over een groot bord en voeg de garnering toe. Geef er pitabrood bij.

4 PERSONEN 247 kcal., 29,5 g koolh., 8,9 g vet, 1,1 g verz. vet, 14 g eiwit



Hummus met ingelegde citroen, komkommer en sesamzaad



Tuinbonendipsaus met olijven, tomaten en rozemarijn

TUINBONENDIPSAUS

In Griekenland en Zuid-Italië wordt deze tuinbonenpuree als dipsaus gebruikt of als eenvoudige saus bij vlees en vis.

225 g gedroogde tuinbonen, gewassen en uitgelekt

900 ml water

1 middelgrote ui, grof gehakt

snufje zeezoutvlokken

75 ml extra vergine olijfolie, plus extra om mee te besprenkelen

sap van 1 citroen

garnering naar keuze (zie rechts)

pitabrood, voor erbij

Doe de tuinbonen in een grote pan met deksel, giet het water erbij en breng het aan de kook. Schuim het kookvocht zo nodig af.

Draai het vuur laag en voeg de gehakte ui toe. Leg het deksel op de pan en laat alles 30 minuten koken.

Haal het deksel van de pan, roer de bonen door en breng ze op smaak met zout. Laat de bonen zonder deksel nog 15 minuten koken, tot het meeste vocht is verdampt en de bonen heel zacht zijn. Laat ze een beetje afkoelen.

Schep de bonen in de keukenmachine of blender. Meng ze tot een heel gladde puree terwijl je ondertussen beetje bij beetje de olijfolie en het citroensap toevoegt. Proef en voeg zo nodig nog wat extra citroensap en zout toe. Verdeel de puree over een groot bord. Voeg een van de garneringen toe en serveer er pitabrood bij.

4 PERSONEN 319 kcal., 21,3 g koolh., 19,9 g vet, 2,8 g verz. vet, 15 g eiwit

Garneringen

OLIJVEN, TOMATEN EN ROZEMARIJN

Verhit een grote gietijzeren koekenpan tot hij goed heet is. Voeg 300 g kerstomaatjes toe en bak ze 2-3 minuten tot ze iets geblakerd zijn. Voeg 75 g ontpitte kalamataolijven en 3 eetlepels extra vergine olijfolie toe. Roer alles kort door, voeg 2 in stukjes gebroken takjes rozemarijn toe en breng het mengsel op smaak. Bak alles nog 1 minuut. Voeg al roerend 2 eetlepels rodewijnazijn toe. Verdeel het mengsel over een puree of dipsaus naar keuze en serveer het gerecht.

4 PERSONEN 112 kcal., 2,7 g koolh., 10,7 g vet, 1,5 g verz. vet, 1 g eiwit

CITROEN, KOMKOMMER EN SESAMZAAD

Hak 1 ingelegde citroen (circa 75 g) in zijn geheel in stukjes en strooi deze over een bord met hummus of bonenpuree. Voeg 100 g komkommer in heel dunne plakjes, een snufje zeezout en een straaltje extra vergine olijfolie (circa 3 eetlepels) toe. Strooi er tot slot 2 eetlepels geroosterd sesamzaad over en serveer het gerecht.

4 PERSONEN 119 kcal., 1 g koolh., 11,9 g vet, 1,8 g verz. vet, 1,5 g eiwit

SUPERSNEL INGELEGDE RODE UI

Roer in een kleine kom 2 eetlepels rodewijnazijn en een snufje peper en zout goed door elkaar. Snijd met behulp van een mandoline 1 kleine rode ui of 2 sjalotjes in dunne plakjes, doe ze in de kom toe, schep alles door elkaar en zet de kom 10 minuten apart. Laat de plakjes ui uitlekken en verdeel ze over de hummus of bonenpuree. Druppel er voor serveren 3 eetlepels extra vergine olijfolie over.

4 PERSONEN 79 kcal., 0,8 g koolh., 8,2 g vet, 1,1 g verz. vet, 0,2 g eiwit

LITTLE GEM-SALADE

Haal de blaadjes van een Little Gem los en scheur grotere blaadjes in stukjes. Leg ze in een kom en meng er 4 eetlepels extra vergine olijfolie, 3 ansjovissen op olie, uitgelekt en gehakt, en 2 eetlepels rodewijnazijn door. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de salade over de hummus of bonenpuree.

4 PERSONEN 107 kcal., 0,4 g koolh., 11,2 g vet, 1,6 g verz. vet, 0,9 g eiwit



SUGAR SNAPS MET DRAGON

75 g sugar snaps, afgehaald en geblancheerd
 50 g vers gedopte erwten
 1 el dragonblaadjes
 sap van ½ citroen
 4 el extra vergine olijfolie
 snufje zeezout
 150 g burrata

Snijd de sugar snaps in diagonale reepjes en doe ze samen met de rauwe erwten, dragon, het citroensap en de olijfolie in een kom. Meng alles door elkaar en voeg zout naar smaak toe.

Leg de burrata op een bord en verdeel hem in vieren. Verdeel het groentemengsel erover. Laat de smaken 10 minuten intrekken en serveer het gerecht.

4 PERSONEN 200 kcal., 2,5 g koolh., 18,2 g vet, 6,1 g verz. vet, 6,6 g eiwit



OERTOMAAT MET OREGANO

1 grote oertomaat naar keuze (natuurvoedingswinkel)
 2 el oreganoblaadjes, grof gehakt of gescheurd
 4 el extra vergine olijfolie
 2 el rodevijnazijn
 150 g feta, in 2-3 stukken gebroken
 zeezout en versgemalen zwarte peper

Snijd de tomaat in grote stukken en doe ze samen met de oregano, olie en azijn in een kom. Roer alles voorzichtig door elkaar, voeg peper en zout naar smaak toe en laat de smaken 10 minuten intrekken.

Leg de feta op een bord, schep de tomatensalade erover en serveer het gerecht.

4 PERSONEN 200 kcal., 1,7 g koolh., 18,6 g vet, 6,7 g verz. vet, 6,1 g eiwit



COURGETTE MET MUNT

75 g gele, groene of gestreepte courgette
 4 el extra vergine olijfolie
 6-8 blaadjes munt
 150 g buffelmozzarella
 zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
 1-2 courgettebloemen, in stukjes, voor erbij (naar keuze)

Kook de courgette in zijn geheel 1 minuut in een pan gezouten water. Laat hem uitlekken en snijd hem terwijl hij nog warm is in dunne plakken.

Leg de warme courgette in een kom, meng de olie en de munt erdoor en voeg peper en zout toe.

Leg de mozzarella op een bord en snijd hem deels open. Schep het courgettemengsel erover en laat de smaken 10 minuten intrekken. Strooi de bloemen erover en serveer.

4 PERSONEN 199 kcal., 0,4 g koolh., 18,7 g vet, 6,7 g verz. vet, 7,4 g eiwit



ANDIJVIE EN CHILIVLOKKEN

3 el extra vergine olijfolie
 100 g andijvie of paardenbloemblad, gewassen en gedroogd
 ½ tl chilivlokken, liefst uit Calabrië
 sap van ½ citroen
 150 g burrata
 zeezout en versgemalen zwarte peper

Verhit de olie in een koekenpan en voeg de andijvie en de chilivlokken toe. Wacht tot de groente begint te slinken, laat hem uitlekken en schep hem op een bord. Voeg het citroensap en peper en zout aan het bakvocht toe.

Scheur de burrata zo ver open dat je bijna vier losse stukken hebt en leg hem op de groente. Schep het bakvocht over de groente en laat de smaken 5 minuten intrekken. Serveer het gerecht warm.

4 PERSONEN 161 kcal., 0,4 g koolh., 15,3 g vet, 5,7 g verz. vet, 5,5 g eiwit



GUANCIALE MET EI EN RAPINI

100 g *guanciale* (Italiaans buikspek) in blokjes
6 eieren, geklopt
225 g *rapini* of stengelbroccoli, in hapklare stukjes
350 g zelfgemaakte pasta (driehoekjes), gekookt en uitgelekt (zie blz. 66-67)
25-50 g pecorino of Parmezaanse kaas, fijngeraspt
extra vergine olijfolie, voor erbij

Laat de *guanciale* in een grote koekenpan uitbakken. Zet de pan apart. Schep het vet op 2 eetlepels na uit de pan en zet hem weer op het vuur. Roer de eieren langzaam door het vet in de pan tot ze stollen en bak dan de *rapini* 5 minuten mee.

Roer de gekookte pasta en een beetje van het kookvocht door het eiermengsel. Voeg peper en zout naar smaak toe. Schep het gerecht op borden en strooi de kaas erover. Giet er voor het serveren nog wat olijfolie over.

4 PERSONEN 447 kcal., 45,6 g koolh., 19 g vet, 6,9 g verz. vet, 27 g eiwit



KOKKELS MET ANDIJVIE

4 el extra vergine olijfolie
2 teentjes knoflook, geraspt op een Microplane-rasp
500 g kokkels of andere kleine schelpdieren
225 g andijvie of paardenbloemblad, in stukjes van 10 cm
350 g pici, gekookt en uitgelekt (zie blz. 66)
sap van 1 citroen
50 g Parmezaanse kaas, fijngeraspt

Verhit de helft van de olie in een grote koekenpan, doe de knoflook erbij en bak deze 2 minuten. Voeg de kokkels toe, sluit de pan en bak de kokkels 5 minuten, tot ze opengaan.

Roer de andijvie erdoor en bak deze 3-4 minuten mee. Doe de pasta en het citroensap erbij, schep alles om, voeg wat pastakookvocht toe, doe er peper en zout bij en verwarm het geheel tot het zachtjes kookt. Verdeel het gerecht over de borden, bestrooi het met kaas en giet de rest van de olie erover.

4 PERSONEN 455 kcal., 48,8 g koolh., 17,6 g vet, 4,4 g verz. vet, 28,1 g eiwit



GEROERBAKTE INKTVIS MET RUCOLA

500 g inktvis, schoongemaakt, koppen en lijfjes gescheiden
 2 el extra vergine olijfolie, plus wat extra
 6 lente-uitjes, fijngesneden
 350 g zwarte pasta (pici, zie blz. 67), gekookt en uitgelekt
 150 g rucola, fijngesneden
 schijfjes citroen, voor erbij

Snijd de inktvislijfjes in 1 cm brede ringetjes. Verhit de olie in een grote koekenpan en roerbak alle inktvisdelen in 3-4 minuten bijna gaar. Roer de lente-uitjes erdoor, doe er peper en zout bij en bak het geheel nog eens 3 minuten. De tentakels moeten helderroze zijn.

Voeg de picci en 100 ml kookvocht toe. Roer het mengsel goed en breng het aan de kook. Haal de pan van het vuur en roer de rucola erdoor. Serveer met citroen en een scheutje olijfolie.

4 PERSONEN 445 kcal., 60 g koolh., 10,9 g vet, 2,1 g verz. vet, 30,7 g eiwit



RICOTTA MET ASPERGES EN ERWTENSCHOUTJES

2 sjalotten, in dunne ringen
 sap van 1 citroen
 2 el extra vergine olijfolie, plus wat extra
 350 g asperges, geschild en in stukjes van 3 cm
 350 g pastavelletjes van kastanje-meel, gekookt en uitgelekt
 150 g erwtscheutjes
 150 g verse ricotta, uitgelekt

Doe de sjalotten met het citroensap in een schaal en zet deze 5 minuten apart. Verhit de olie in een grote koekenpan en roerbak de asperges 3 minuten. Voeg het sjalotmengsel toe en bak het geheel tot de asperges gaar zijn. Doe er zo nodig wat kookvocht van de pasta bij.

Voeg de gekookte pasta en de erwtscheutjes toe en breng het geheel op smaak met peper en zout. Serveer het gerecht met een flinke schep ricotta en een extra scheutje olijfolie.

4 PERSONEN 376 kcal., 47,6 g koolh., 14,5 g vet, 4,6 g verz. vet, 16,8 g eiwit



Kleftiko (langzaam gegaard lamsvlees)

KLEFTIKO (LANGZAAM GEGAARD LAMSVLEES)

Het Griekse *kleftiko* betekent 'gestolen vlees' en verwijst naar oude tijden, toen stropers een geit of een schaap plachten te stelen en het vlees dan heel langzaam bereidden in een ondergrondse oven of een gesloten kookpot om zich niet te laten verraden door de geur! Het vlees gaart in zijn eigen sappen tot het van het bot valt. Serveer het met een pilav en een salade van bittere bladgroenten.

2 el extra vergine olijfolie
2 citroenen, in plakjes
2 hele knoflookbollen, gehalveerd
2,4 kg lamsschouder
100 ml rode wijn
2 flinke takjes rozemarijn
zeezout en versgemalen zwarte peper
salade van gemengde bittere bladgroenten, voor erbij

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bedek de bodem en de zijkanten van een diepe braadslee met twee lange, elkaar kruisvormig overlappende stukken aluminiumfolie. Dek het folie af met bakpapier en giet een heel klein beetje olijfolie op de bodem. Leg hier de plakjes citroen en de knoflook op.

Wrijf het lamsvlees rondom in met een beetje olie en royaal peper en zout. Leg het vlees op de citroen en de knoflook. Giet de rode wijn over het vlees en bestrooi het met rozemarijn. Wikkel het bakpapier en daarna het folie om het vlees en vouw de uiteinden stevig dicht.

Zet de braadslee 3 uur in de oven, tot het vlees van het bot valt. Maak het pakket open en zet het geheel dan nog eens 30 minuten in de oven, zodat het vlees licht kan kleuren.

Maak het vlees voorzichtig los van het bot en serveer het op een groene salade. Geef bij elke portie een paar teentjes knoflook en wat plakjes citroen.

8 PERSONEN 611 kcal., 2,2 g koolh., 46,7 g vet, 20,8 g verz. vet, 43,3 g eiwit

LAMSBOUT MET ANSJOVIS EN OREGANO

Gebraden lamsbout, gevuld met in zout ingelegde ansjovis en gedroogde oregano is een absolute topper. In deze versie wordt het vlees rosé gebraden, maar je kunt het ook 2 uur langer afgedekt in de oven laten. Dan is het door en door gaar, net als in het kleftiko-recept hiernaast.

2,4 kg lamsbout zonder bot
1 grote ui, in plakjes

VOOR DE ANSJOVISVULLING

8 in zout ingelegde ansjovissen, gefileerd (zie blz. 34) en fijngesneden
2 el gedroogde oregano
2 el rozemarijn, fijngesneden
2 el extra vergine olijfolie
2 tl chilivlokken, liefst uit Calabrië (naar keuze)
zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor op 220 °C. Meng in een kom alle ingrediënten voor de vulling door elkaar.

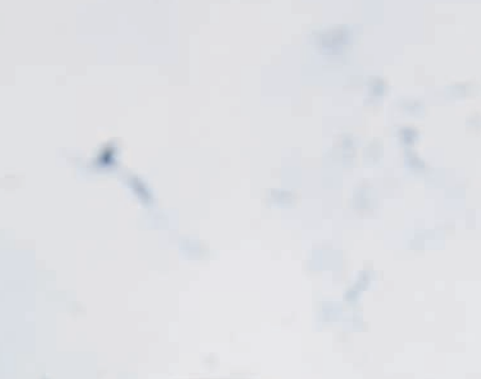
Leg het stuk vlees open en wrijf het rondom in met het ansjovismengsel. Rol het vlees op en bind het om de 2 cm vast met slagerstouw.

Leg de plakjes ui in een braadslee en leg het vlees erop. Giet er circa 100 ml water bij en zet de braadslee 2 minuten in de oven, tot het vlees wat kleur krijgt. Verlaag de oventemperatuur naar 190 °C en braad het vlees in nog eens 1 uur (10 minuten per 500 gram) rosé. Wil je het vlees liever medium, braad het dan 15 minuten per 500 gram. Voeg wat extra water toe als de braadslee droog lijkt te koken.

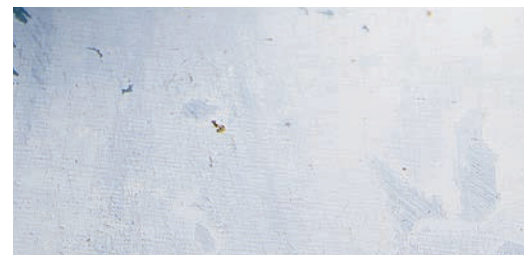
Haal de braadslee uit de oven en giet de jus in een kom. Laat het vlees 15-20 minuten rusten. Zet de jus in de koelkast, zodat het vet op het oppervlak stolt en je het kunt weghalen. Warm de jus op met een beetje water (circa 100 ml).

Snijd het vlees in dunne plakken en schep de jus erover. Serveer het met geroosterde of gegrilde groenten.

8 PERSONEN 623 kcal., 1,8 g koolh., 41,6 g vet, 17,3 g verz. vet, 60,4 g eiwit



Links: zo groeien olijven; linksonder: in zout ingelegde ansjovis; middenboven: lamsbout bereid met ansjovis, oregano en peper; rechtsboven: gedroogde oregano; onder: schapen grazend in een boomgaard.





Lamsbout met ansjovis en oregano (recept op blz. 181)