



Voor Alba

RUKMINI IYER

HET

GROENE KOOKBOEK

75 ORIGINELE EN SMAAKVOLLE GROENTERECEPTEN



BECHT

1 SUPERSNELLE PASTA'S
EN NOEDELS 18

2 IN 30 MINUTEN
OP TAFEL 42

3 VANDAAG AVONDETEN,
MORGEN LUNCH 64

4 GEZINSMAALTIJDEN 90

5 LICHTE SHARING-
GERECHTEN 126

6 VOLLE BORDEN,
VOLLE SMAKEN 156

7 GROTE PANNEN,
GROTE PORTIES 182

ZATERDAG
ZONDAG
MAANDAG
DINSDAG
WOENSDAG
DONDERDAG
VRIJDAG

MAALTIJDPLANNEN 208



INLEIDING

Na een lange werkdag verlang ik naar een (gezins)maaltijd met minimale inspanning en maximale smaak. Makkelijk en snel te bereiden en toch iets lekkers op onze borden. De afgelopen jaren schreef ik de *Bakplaat*-kookboeken en legde ik – het liefst – al mijn ingrediënten op één bakplaat en liet de oven het werk doen. Hoewel er in dit boek nog genoeg bakplaatrecepten staan, wilde ik ook recepten opnemen die anders bereid kunnen worden – al was het alleen maar vanwege de kosten van het ovengebruik. Ik wil dat dit een kookboek is waar je van maandag tot en met zondag in terecht kunt voor alles: van 15 minutenpasta's en voordelig batchkoken tot feestelijke maaltijden voor vrienden. Ideaal voor flexitariërs, vegetariërs, veganisten en mensen die op zoek zijn naar glutenvrije gerechten. Dit boek staat boordevol recepten voor die dagen dat je moe thuiskomt van je werk en eigenlijk eten wilt bestellen, maar beseft dat je belachelijk lekkere Misoboter-noedels met tomaat & lente-ui (zie blz. 26) in slechts 12 minuten kunt klaarmaken. Of ken je die dagen die je met de kinderen hebt doorgebracht en dat je dan het avondeten voor ze moet maken terwijl zij voor de televisie hangen met een bakje druiven? Dan kun je iets proberen uit het hoofdstuk Gezinsmaaltijden (zie blz. 90-125) voor dat altijd-lastig-te-vinden-gerecht, waar zowel de kinderen als de volwassenen in je gezin van zullen smullen. Als je vrienden op bezoek hebt en een grote pan met eten op tafel wilt zetten, is daar ook een heel hoofdstuk voor. En als je de komende week een heel uur vrij hebt om wat voor te koken, kun je misschien de Eenpanspasta met paprika & harissa (zie blz. 190) of de Gepofte aardappels met een prei-cheddar-mosterdvulling (zie blz. 186) proberen. Die zijn beide heel goed in te vriezen (ik was heel dankbaar voor een diepvrieszak met dit laatste gerecht toen mijn man en ik thuiskwamen uit het ziekenhuis na de geboorte van onze dochter Alba).

MISOBOTER-NOEDELS MET TOMAAT & LENTE-UI

Voor: 2 Voorbereiding: 10 minuten Bereiding: 10 minuten

Dit superlekkere noedelgerecht staat in een paar minuten op tafel en is veruit mijn favoriete noodrecept (ik heb eigenlijk altijd wel kerstomaten, miso en lente-uien in huis). Ik heb er verschillende soorten noedels voor uitgeprobeerd, en ik kan hierbij bevestigen dat dikke chewy udonnoedels het lekkerst zijn. Als je geen pijnboompitten in huis hebt, zijn gehakte gezouten pinda's als topping een prima alternatief.

2 handjes pijnboompitten
30 g gezouten boter
2 tenen knoflook, fijn geraspt
5 cm verse gember, fijn geraspt
250 g kerstomaten, gehalveerd
4 lente-uien, grof gesneden
30 g witte miso
1 el rijstazijn
200 g kant-en-klare
udonnoedels (bijv. Amoy
straight to wok udon thick
noodles)
zeezoutvlokken, naar smaak

Rooster de pijnboompitten op de manier die voor jou het best werkt – er is meestal niet meer voor nodig dan een kleine koekenpan op middelhoog tot laag vuur en heel veel aandacht; zorg er gewoon voor dat je ze regelmatig omschudt of doorroert.

Laat intussen de boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur schuimen en voeg de knoflook en gember toe. Roerbak 30 seconden en voeg dan de tomaten en lente-uien toe. Roerbak 5 minuten op middelhoog tot laag vuur en roer tot slot voorzichtig de miso en rijstazijn erdoor.

Schep de kant-en-klare noedels door de hete miso-tomaatboter en roerbak alles nog 2 minuten om de noedels zacht te maken. Proef en voeg als dat nodig is wat zeezout toe (wees er niet te scheutig mee, de miso is immers ook al vrij zout). Bestrooi tot slot met de geroosterde pijnboompitten en dien lekker heet op.

OPMERKING: Als je geen fan bent van kant-en-klare noedels, gebruik dan gewoon je favoriete merk udonnoedels en bereid ze volgens de aanwijzingen op de verpakking.



GEROOSTERDE TOFU & AUBERGINE MET CHILI-PINDASAUS

Voor: 2 Voorbereiding: 15 minuten Bereiding: 30 minuten

Als je een fan bent van snelle, plantaardige ovenschotels, dan wordt dit zeker een go-to-recept bij jou thuis, net als bij mij – als mijn man de gerookte tofu in de koelkast ontdekt, vraagt hij vrijwel altijd of ik alsjeblieft dit recept wil maken. De chili-pindasaus heeft iets verslavends en de frisse, in stukjes gescheurde muntblaadjes en knapperige gezouten pinda's maken het helemaal af. Serveer op een bergje zachte witte rijst – of noedels als je dat lekkerder vindt.

225 g gerookte tofu, in stukjes van 1,5 cm

1 aubergine, in stukjes van 2 cm

2 tenen knoflook, fijn geraspt

2 el sesamolie

2 el sojasaus (of glutenvrije tamari)

Voor de saus

60 g pindakaas (glad of met stukjes)

1 el sesamolie

2 el sojasaus (of glutenvrije tamari), plus extra naar smaak

2 el water, plus extra als dat nodig is

1 rode chilipeper, fijngesneden
geraspte schil en sap van
1-2 biologische limoenen

Opdienen met

basmatirijst (blz. 232) of noedels (glutenvrij, als je dat wilt)

handje verse muntblaadjes, grof gehakt

fijngesneden rode chilipeper
handje gezouten pinda's

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch.

Knijp het overvloedige water uit de tofu met keukenpapier of een schone theedoek en schep de aubergine en tofu in een braadslede die groot genoeg is om alles er in één laag in te doen. Meng de knoflook, sesamolie en sojasaus erdoor. Zet de braadslede 30 minuten in de oven tot de aubergine gaar is en de tofu knapperig begint te worden.

Roer intussen de pindakaas, sesamolie, sojasaus, het water, de chilipeper, limoenschil en het -sap door elkaar. Het kan zijn dat je – afhankelijk van het merk pindakaas – wat meer water moet toevoegen (een eetlepel per keer) om een saus te krijgen met de consistentie van dikke room. Als je tevreden bent met de consistentie, proef dan opnieuw en voeg als dat nodig is nog wat extra sojasaus en limoensap toe.

Verdeel het tofu-auberginemengsel over de rijst of noedels, schep de saus erover en bestrooi met grof gehakte muntblaadjes, fijngesneden rode chilipeper en gezouten pinda's.



TOMAAT-TIJM-RICOTTATAART

Voor: 2 vandaag, 2 morgen Voorbereiding: 15 minuten Bereiding: 40 minuten

Deze taart is net zo lekker op de dag dat je hem maakt als bij de lunch de volgende dag – en nóg lekkerder als je hem de eerste avond mee naar buiten kunt nemen, met een glas rosé en een lichte groene salade erbij. Je kunt verse in plaats van geroosterde kerstomaten gebruiken – als je haast hebt – maar ik ben dol op de intense, zoete smaak die ze krijgen van dat korte moment in de oven.

250 g gemengde of kerstomaten, gehalveerd
 2 el olijfolie
 ½ tl zeezoutvlokken
 2 tenen knoflook, fijn geraspt
 handje verse tijmtakjes
 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
 150 g ricotta
 4 scharreleieren
 geraspte schil van 1 biologische citroen
 1 tl zeezoutvlokken

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch. Doe de gehalveerde tomaten in een braadslede die groot genoeg is om alles er in één laag in te doen en meng ze goed met de olijfolie, het zeezout en de geraspte knoflook. Strooi de tijm erover (bewaars een paar takjes voor later) en rooster ze 15 minuten in de oven.

Bekleed intussen een kleine, diepe braadslede (20 × 30 cm) met het bladerdeeg – het is de bedoeling dat het een beetje langs de zijkanten omhoogkomt zodat alle vulling er mooi in past.

Klop de ricotta, eieren, citroenschil en het zeezout door elkaar en giet het mengsel over de deegbodem. Verdeel de geroosterde tomaten erover en bestrooi met de rest van de tijmblaadjes. Zet de taart 25 minuten in de oven tot het midden stevig en het deeg goudbruin is.

Laat 10 minuten afkoelen in de braadslede en serveer warm of op kamertemperatuur.

MAAK GV: Gebruik kant-en-klaar glutenvrij bladerdeeg.



SALADE VAN BROCCOLI, DADELS & PECANNOTEN MET LIMOEN-CHILIDRESSING

Voor: 2 vandaag, 2 morgen Voorbereiding: 15 minuten Bereiding: 2 minuten

Bekentenis: ik ga mijn hele leven al groene salades uit de weg en ben helemaal geen fan van rauwe broccoli (om van rauwe bloemkool nog maar te zwijgen). Maar deze smakelijke, voedzame salade – geïnspireerd door een broccoligerecht dat ze in restaurant Dishoom in Londen serveren – zal zelfs de meest verstokte slasceptici overtuigen. Hij zit boordevol kleur, smaak en textuur en is opmerkelijk genoeg de volgende dag net zo lekker als lunch. En ik vermijd hier het ‘rauwebroccoliprobleem’ door hem even snel te blancheren voordat ik de dressing toevoeg. Geef er warm platbrood (glutenvrij, als je dat wilt) en hummus bij voor een vullende, kleurrijke avondmaaltijd.

200 g peultjes, in de lengte gehalveerd

1 broccoli, roosjes in dunne plakjes gesneden

½ rode ui, in dunne plakjes

6 medjoodadels, ontpit en in plakjes

100 g pecannoten, grof gehakt

Voor de dressing

geraspte schil en sap van 2 biologische limoenen (je hebt 50 ml sap nodig)

50 ml olijfolie

2,5 cm verse gember, fijn geraspt

1 tl zeezoutvlokken, plus extra naar smaak

1 rode chilipeper, in dunne ringen

Doe de peultjes, broccoli en rode ui in een grote kom, voeg kokend water toe en laat alles 2 minuten blancheren en daarna goed uitlekken.

Klop intussen de limoenschil en het -sap, de olijfolie, gember, het zeezout en de chilipeper voor de dressing in een kleine kom door elkaar.

Meng in een grote kom de uitgelekte peultjes, broccoli en ui met de dressing, dadels en pecannoten. Proef, voeg als dat nodig is nog wat extra zeezout toe en dien meteen op. De kleuren van deze salade zullen de volgende dag misschien iets minder fris en levendig zijn (als gevolg van het limoensap in de dressing), maar dat heeft absoluut geen invloed op de smaak – die is er zeker niet minder om!



VENKEL MET BURRATA, TUINBONEN & GRANAATAPPEL

Voor: 4 bijgerechten

Vorbereiding: 15 minuten, plus 45 minuten rusten Bereiding: 2 minuten

Dit is zo'n makkelijke salade! Perfect voor zo'n warme zomerdag waarop je alleen maar zin hebt in iets lichts en verfrissends. Ik heb deze salade in de zomer voor vrienden gemaakt met de Gegrilde courgettes met munt & parmezaan (zie blz. 150), de Gemarineerde limabonen & tomaten met pistache-lente-uisse (zie blz. 148), een goed brood, goede boter en (heel) veel crémant - echt een heerlijke combinatie van gerechten, allemaal binnen een uur klaargemaakt en op tafel!

120 g vegetarische burrata
150 g verse of
diepvriestuinbonen
1 middelgrote venkelknol
geraspte schil en sap
van 1 kleine biologische
sinaasappel
50 ml olijfolie
1 tl zeezoutvlokken
100 g granaatappelpitjes
(van ½ granaatappel)

MEALPREPPEN: Je kunt de gekookte, dubbel gedopte tuinbonen, granaatappelpitjes, venkel (in water) en dressing - in aparte schaaltes - tot een halfuur voor het opdienen in de koelkast bewaren. Stel de salade op het laatste moment samen. Vergeet niet om de burrata minstens 30 minuten voor het serveren uit de koelkast te halen.

Haal de burrata uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Breng een pan gezouten water aan de kook en voeg de tuinbonen toe. Kook ze 2 minuten, giet ze af en dompel ze onder in een kom koud water. Haal de tuinbonen uit de schil (dubbel doppen maakt zo'n verschil!) en zet apart.

Gebruik een dunschiller om de venkel in brede linten te schaven, rechtstreeks in een kom koud water; laat 45 minuten staan - de venkel zal prachtig knapperig worden. (Als je hem meteen probeert te gebruiken, wordt hij slap, wat niet ideaal is.)

Klop vlak voordat je de salade samenstelt de sinaasappelschil, het -sap, de olijfolie en zeezoutvlokken door elkaar. Laat de venkelplakjes goed uitlekken en doe ze in een grote kom met de tuinbonen. Giet er twee derde van de dressing over en meng voorzichtig met je handen om alles gelijkmatig te bedekken. Schep het geheel dan voorzichtig op een serveerschaal, leg de burrata erbovenop en bestrooi met de granaatappelpitjes. Snijd de burrata in vieren in (een beetje zoals je bij een gepofte aardappel zou doen) en giet de rest van de dressing erover. Dien meteen op.



GEROOSTERDE SPICY WORTELS & HAZELNOTEN MET ZIJDEZACHTE LIMABONENPUREE

Voor: 4 bijgerechten Voorbereiding: 15 minuten Bereiding: 55 minuten

Ik zou hier al netflixend een hele kom van kunnen leegeten, maar het is echt té lekker om niet te delen met vrienden. De wortels roosteren mooi met korianderzaadjes onder folie, en de rijke, zijdezachte limabonenspuree is in slechts 10 minuten klaar. Kortom: een voedzaam gerecht boordevol smaak.

1 tl korianderzaad
 ½ tl zwarte peperkorrels
 12 kleine wortels, gehalveerd
 45 ml olijfolie
 45 ml water
 2 tl agave- of ahornsiroop
 50 g geblancheerde hazelnoten, gehalveerd
 zeezoutvlokken, naar smaak
 fijngehakte bladpeterselie, voor eroverheen

Voor de limabonenspuree

90 ml olijfolie
 geraspte schil van 1 biologische citroen, plus een kneepje sap
 1 el korianderzaad
 3 lente-uien, in dunne ringen
 2 dikke tenen knoflook, fijn geraspt
 700-800 g limabonen, afgespoeld en uitgelekt

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch. Maal het korianderzaad en de zwarte peperkorrels lichtjes fijn in een vijzel en verdeel ze over een middelgrote braadslede, samen met de wortels, olijfolie, het water en ½ theelepel zeezoutvlokken. Dek af met aluminiumfolie en rooster 40 minuten in de oven.

Verwijder na 40 minuten de folie en besprenkel de wortels met de agave- of ahornsiroop. Zet ze dan nog 15 minuten terug in de oven om het vocht te laten inkoken en wat 'kleur' op de wortels te krijgen. Leg de hazelnoten op een kleine bakplaat en rooster ze de laatste 15 minuten mee.

Doe intussen de olijfolie, citroenschil, het korianderzaad, de lente-uien en knoflook in een kleine koekenpan en warm alles 5 minuten door op laag vuur – het is niet de bedoeling dat de knoflook verkleurt, dus zet het vuur laag.

Doe de limabonen samen met het lente-uienknoflookmengsel in een blender of keukenmachine en pureer alles tot een gladde massa. Voeg een kneepje citroensap toe; proef en breng naar wens op smaak met wat zeezout. Warm de puree op en verdeel deze dan over vier ondiepe kommen, leg de geroosterde wortels erop en bestrooi met wat zeezout, de geroosterde hazelnoten en fijngehakte bladpeterselie. Dien warm op en enjoy!



KIKKERERWT-HALLOUMI-GRANAATAPPEL-TABOULEH MET SPICY AMANDELEN

Voor: 4 Voorbereiding: 15 minuten Bereiding: 15 minuten

Dit is een geweldig gerecht van zoute halloumi, granaatappel, spicy amandelen, boterige avocado's en asperges – ik zou het elke dag wel kunnen eten. Kikkererwten uit pot hebben de voorkeur boven die uit blik, maar de bouillon brengt zelfs 'gewone' kikkererwten uit blik supersnel op smaak.

300 g bulgur, afgespoeld
700-800 g kikkererwten,
afgespoeld en uitgelekt
600 ml kokende groentebouillon
125 g groene asperges, in schuine
stukken, houtige uiteinden eraf

Voor de spicy amandelen

100 g amandelschaafsel
½ el olijfolie
½ tl gerookte-paprikapoeder
1 tl lichte basterdsuiker
flinke snuf zeezoutvlokken

Voor de dressing

15 g verse muntblaadjes,
fijngehakt
15 g verse basilicum- of peter-
selieblaadjes (of een mengsel
van de twee), fijngehakt
200 g granaatappelpitjes
60 ml extra vergine olijfolie
geraspte schil en sap van
1 biologische citroen
paar snuffjes zeezoutvlokken

Voor eroverheen

225 g halloumi, in plakjes
2-3 avocado's, in plakjes
citroensap

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch. Doe de bulgur in een grote braadslede en bestrooi met de kikkererwten. Giet de bouillon erover, leg de asperges erop en rooster 15 minuten in de oven.

Meng in een kleine, ondiepe bakvorm de amandelen, olie, het paprikapoeder, de suiker en zeezoutvlokken. Zet de bakvorm naast de braadslede of op een ander rooster in de oven en bak de amandelen de laatste 10 minuten mee. Meng intussen voor de dressing de fijngehakte kruiden met de granaatappelpitjes, olijfolie, citroenschil en het -sap, en de zeezoutvlokken.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur en leg de plakjes halloumi erin. Bak ze 1-2 minuten per kant tot je mooie bruine grillstrepen ziet en leg ze dan op een bord. Roer de bulgur los met een vork en laat 5 minuten afkoelen voordat je de dressing toevoegt. Proef en breng naar wens op smaak met nog wat extra zeezout. Verdeel de halloumi, avocado en spicy amandelen erover en voeg een kneepje citroensap toe. Dien heet op!

MAAK GV: Laat de bulgur en bouillon weg.

Rooster alleen de asperges en kikkererwten in olijfolie. Bereid quinoa zoals jij hem lekker vindt en voeg alle andere ingrediënten toe.



GEBAKKEN GNOCCHI MET ARTISJOK, FLESPOMPOEN & ROZEMARIJN ONDER EEN KROKANT LAAGJE

Voor: 4-6 Voorbereiding: 15 minuten Bereiding: 55 minuten

Kan ik een kookboek schrijven zonder er ten minste één krokant gebakken gnocchigerecht in op te nemen? Nee, dat gaat me echt niet lukken. Deze versie bevat een aantal van mijn favoriete herfstingrediënten: geitenkaas, artisjokken en fiespompoe. Het is precies wat je wilt eten op een koude avond – en de restjes warm je de volgende dag gewoon heerlijk op in de oven.

- 1 kg fiespompoe, geschild en in blokjes van 1,5 cm
- 1 takje rozemarijn, blaadjes fijngehakt, plus een paar extra takjes voor erop
- 1 tl chilivlokken
- 1½ el olijfolie (je kunt ook de olie van de artisjokken gebruiken), plus extra om te besprenkelen
- 2 tl zeezoutvlokken
- 1 kg verse aardappelgnocchi
- 500 ml crème fraîche
- 185 g artisjokken (op olie) uit een pot of blikje, uitgelekt en in vieren
- 250 g zachte geitenkaas, in plakjes
- flinke handvol panko
- 50 g pijnboompitten
- versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch. Doe de pompoe, rozemarijn, chilivlokken, olijfolie en 1 theelepel zeezoutvlokken in een grote, diepe braadslede. Schep goed om en bak 25 minuten in de oven tot de pompoe net zacht is.

Doe intussen de gnocchi in een grote hittebestendige kom en giet er een ketel kokend water over. Blancheer 2 minuten, giet af en laat goed uitlekken.

Haal de braadslede uit de oven en roer voorzichtig de gnocchi, crème fraîche en nog een theelepel zeezoutvlokken erdoor tot alles goed gemengd is. (Het maakt niet uit dat de gnocchi er niet allemaal in één laag in passen, want dit is een gratinachtig gerecht).

Verdeel de artisjokken, plakjes geitenkaas, panko, pijnboompitten, versgemalen zwarte peper en wat takjes rozemarijn erover. Besprenkel met een beetje olijfolie en bak 30 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin en knapperig is. Dien lekker heet op.

MAAK GV: Gebruik glutenvrije gnocchi en broodkruimels.

