



INHOUW

GROENTEN & SALADES	7	RIJST & GRANEN	41
EIWITBRONNEN	69		
UIT DE OVEN	97	PASTA & NOEDELN	127
QUICHE & PASTEITJES	153		
REGISTER	176		

GROENTEN & SALADES



GEROOSTERDE BROCCOLI & POMPOEN MET CHILIDRESSING

(VOOR)BEREIDING 40 MINUTEN VOOR 4 PERSONEN

1 kleine kabosha-pompoen (ca. 1 kg), ongeschild, in dikke parten

2 stronken broccoli (ca. 650 g), in grote roosjes

2 el extra vergine olijfolie

15 g kokosvlokken, geroosterd

50 g ongebrande cashewnoten, geroosterd

4 el verse Thais-basilicumblaadjes

chilidressing

2 tl limoensap

2 el tamari

2 el bruine suiker

2 el arachideolie

1 verse lange rode peper, fijngehakt

1 Verwarm de oven voor op 220 °C.

2 Verdeel de pompoen en broccoli over een bakplaat, besprenkel ze met de olie en bestrooi met zout en peper. Bak 30 minuten of tot de groenten bruin en gaar zijn.

3 Maak ondertussen de chilidressing.

4 Schik de pompoen en broccoli op een grote schaal en besprenkel de groenten met de dressing. Bestrooi ze met het kokos, de cashewnoten en het Thaise basilicum.

chilidressing Meng alle ingrediënten in een kleine kan. Breng op smaak met zout en peper.

tips Als je geen Thais basilicum kunt krijgen, kun je ook koriander gebruiken.



GEROOSTERDE WORTELS

(VOOR)BEREIDING 35 MINUTEN VOOR 6 PERSONEN
(BIJGERECHT)

1 el grove mosterd • 1 el honing • 60 ml rodewijnazijn
• 125 ml extra vergine olijfolie • 3 bossen bospeen (ca. 1,2 kg)

Verwarm de oven voor op 220 °C. Klop voor de dressing de mosterd, honing, azijn en olijfolie in een kommetje door elkaar. Snijd de wortels bij en laat 2 cm van het loof zitten; bewaar naar wens een handvol wortelloof voor het serveren. Schrap de wortels en verdeel ze over twee met bakpapier beklede bakplaten. Meng de wortel met de helft van de dressing en bestrooi met zout en peper. Rooster in circa 30 minuten gaar. Besprenkel de wortel met de rest van de dressing en bestrooi naar wens met het wortelloof.

GEROOSTERDE WORTELS · VARIATIES



REGENBOOGWORTELS MET SJALOT

Bereid de Geroosterde wortels (links) met drie bossen wortels in verschillende kleuren (oranje, paars en wit) en leg ze samen met 8 gepelde en gehalveerde sjalotten (ca. 200 g) en 400 g limabonen uit blik (uitgelekt, afgespoeld) op de bakplaten. Volg verder het basisrecept. Hak het bewaarde wortelloof grof en strooi het vlak voor het serveren over het gerecht.



WORTELS MET KNAPPERIGE NOTEN & ZADEN

Verhit terwijl de Geroosterde wortels (links) in de oven staan 1 el olijfolie in een kleine antiaanbakpan op middelhoog vuur. Voeg 55 g grof gehakte geblancheerde amandelen en 35 g zonnebloempitten toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg 2 tl zwart sesamzaad en 30 g dukkah toe en bak al roerend in 2 minuten licht goudbruin. Bestrooi de wortels met dit mengsel.



WORTELS MET FETA & KRUIDEN

Bereid de Geroosterde wortels (links), verdeel 400 g kikkererwten uit blik (uitgelekt, afgespoeld) over de bakplaten en bestrooi met gemalen komijn- en korianderzaad en licht gekneusd venkelzaad (1½ tl van elk). Bestrooi vlak voor het serveren met verse munt, bladpeterselie en dilletakjes (1 handvol van elk), 1 tl citroenrasp en 100 g uitgelekte en verkruidelde gemarineerde feta.



WORTELS MET WORTELLOOFPESTO

Bereid de Geroosterde wortels (links) met drie bossen wortels in verschillende kleuren (oranje, paars en wit). Houd 4 flinke handvol gewassen wortelloof apart en meng het in een keukenmachine met 125 ml extra vergine olijfolie, 100 g geroosterde pompoenpitten, 25 g vegetarische kaas in Parmezaanse stijl en 2 el limoensap tot een grove pesto. Besprenkel de wortels met de pesto.

SALADE MET APPEL & GEBAKKEN GEITENKAAS

(VOOR)BEREIDING 35 MINUTEN (+ KOELEN) VOOR 4 PERSONEN

300 g zachte geitenkaas

4 vellen filodeeg

80 ml extra vergine olijfolie

1 krop radicchio (ca. 200 g), bladeren losgehaald, gescheurd

2 stronkjes witlof (ca. 250 g), bladeren losgehaald

120 g jonge spinazie

1 groene appel (ca. 150 g), in vieren, klokhuis verwijderd, in plakjes

1 rode appel (ca. 150 g), in vieren, klokhuis verwijderd, in plakjes

50 g walnoten, geroosterd (zie tips), grof gehakt

1 el geknipte verse bieslook

honingdressing

60 ml extra vergine olijfolie

60 ml rodewijnazijn

1 el honing

1 teentje knoflook, geperst

1 Pers de kaas met vochtige handen samen tot een cirkel van 13 cm in doorsnee. Leg een van de vellen filodeeg op een schoon werkvlak en bestrijk het licht met wat van de olie. Herhaal dit met de overige vellen deeg en nog wat meer olie. Leg de kaas op het korte uiteinde van de stapel deeg en vouw het twee keer om, zodat de kaas wordt ingesloten. Vouw de zijkanten van het deeg naar onderen om en druk vast. Leg afgedekt 20 minuten in de koelkast.

2 Maak de honingdressing.

3 Verhit de rest van de olie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak het kaaspakket circa 1 minuut per kant, tot het deeg goudbruin is. Laat uitlekken op keukenpapier.

4 Doe de radicchio, witlof, spinazie en plakjes appel in een grote kom met de dressing en schep voorzichtig om.

5 Snijd het kaaspakket in vieren en serveer boven op de salade. Bestrooi met de walnoten en bieslook.

honingdressing Doe alle ingrediënten in een pot met schroefdeksel en schud goed. Breng op smaak met zout en peper.

tips Je kunt ook een salade maken van sla, rucola of waterkers. Verdeel de walnoten over een bakplaat en rooster ze 5 minuten in een oven op 180 °C of tot ze goudbruin zijn. Je kunt de noten ook in een droge koekenpan met dikke bodem roosteren; roer regelmatig en rooster ze op middelhoog vuur goudbruin.

vooraf doen De dressing kun je tot drie dagen van tevoren bereiden. Bewaar hem tot gebruik in de koelkast.

