

inhoud

inleiding	6
ontbijt & brunch	14
supersalades	42
gezonde soepen	82
kleine hapjes	114
snel & lekker	170
hartig comfortfood	196
koken voor groepen	224
zoetigheid	254
register	284



muffinfrittata's

zie voor variaties blz. 37

Zowel warm als koud lekker. De frittata's zijn goed in te vriezen en kunnen in een paar seconden in de magnetron worden opgewarmd, dus loont het om een dubbele portie te bakken en de helft in te vriezen. Heeft u nog restjes gekookte groenten over van een andere maaltijd, snijd ze dan fijn en gebruik ze in plaats van de hier vermelde groenten.

1 el olijfolie, plus extra voor
het invetten

1 grote wortel, geraspt

1 teentje knoflook, geperst

2 lente-uitjes, gesnipperd

50 g babyspinazie, fijn-
gesneden

30 g diepvrieserwten

4 eieren

snufje zout en zwarte peper

40 g cheddar of Parmezaanse
kaas, geraspt

verse tomaten, voor erbij

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet zes holtes van een muffinbakplaat in met olie en bekleed ze met papieren muffinvormpjes of met een op maat geknipt rondje bakpapier.

Verhit de olie in een koekenpan op matig vuur. Bak de wortel 2 minuten en voeg dan de knoflook, lente-ui en spinazie toe. Bak ze al roerend nog 2 minuten mee. Roer de erwten erdoor en neem de pan van het vuur. Laat het mengsel iets afkoelen.

Klop in een kom de eieren los met wat zout en peper en roer de gare groenten erdoor. Schep het mengsel in de muffinvormpjes en strooi de kaas erover. Bak de frittata's 18-20 minuten, tot ze gestold en goudbruin zijn. Bak ze niet te lang; ze moeten nog een heel klein beetje vloeibaar zijn in het midden. Laat ze iets afkoelen en stort ze dan op een rooster. Serveer warm of koud met verse tomaten.

GV

Voor 6 stuks



muhammaradip met platbrood van zoete aardappel

zie voor variaties blz. 154

Twee veelzijdige recepten in één. Gebruik muhammara als vulling voor aardappels, verdund als pastasaus of met groenten in een wrap. Het platbrood van zoete aardappel bevat slechts twee ingrediënten en past perfect bij curry's of stoofpotten.

muhammaradip	1 el granaatappelmelasse	½ tl sumak (eventueel)
2 rode paprika's	½ tl Aleppo-chilivlokken, of	platbrood
1½ el extra vergine olijfolie	¼ tl zoet paprikapoeder,	1 grote zoete aardappel, in
40 g walnoten, geroosterd	¼ tl cayennepeper en een	stukken
1 teentje knoflook, geperst	snufje komijnpoeder	ca. 125 g tarwebloem
40 g verse broodkruimels	½ tl bruine basterdsuiker	
½ el citroensap	zout	

Verwarm de oven voor op 220 °C. Leg de rode paprika's op een bakplaat en rooster ze 30 minuten; draai ze een of twee keer om. De gare paprika's zijn nu aan de randen wat geschroeid. Laat ze afkoelen in een papieren zak, waardoor het vel makkelijker te verwijderen is. Ontvel ze, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukken.

Doe de paprika in de kom van een keukenmachine en voeg alle overige ingrediënten voor de muhammara toe. Druk op de pulseknop tot de textuur van de dip naar wens is. (Gebruik eventueel een vijzel.) Proef, en voeg zo nodig nog wat zout of suiker toe. Schep de dip dan in een serveerkom. De muhammara kan het best een paar uur van tevoren worden gemaakt, zodat de broodkruimels kunnen uitzetten en de smaken zich kunnen mengen, en wordt op kamertemperatuur gegeten.



Platbrood: kook de zoete aardappel in 20 minuten gaar. Giet hem af, stamp hem en laat hem iets afkoelen. Meng de zoete aardappel met de bloem – het is de bedoeling van beide evenveel te hebben – en kneed alles tot een zacht deeg. Verdeel het deeg in zes stukken. Rol elk stuk op een heel goed met bloem bestoven oppervlak uit tot een schijf.

Verhit een koekenpan op matig vuur. Leg het deeg in de pan, druk het met een spatel aan en bak het tot er luchtballen verschijnen. Draai het om en bak de andere kant. Haal het platbrood uit de pan en houd het warm. Herhaal dit met de overige stukken deeg.

V

Voor 2-4 personen

kleine hapjes 123

speltotto met geroosterde groenten

zie voor variaties blz. 221

Wie houdt er nu niet van risotto? En deze versie, met spelt, heeft een heerlijke nootachtige smaak.

geroosterde groenten	200 g kerstomaatjes	ca. 5 dl hete groentebouillon
1 aubergine, in grote stukken	zout en versgemalen zwarte peper	200 g diepvrieserwten
2 courgettes, in grote stukken		50 g boter
1 rode ui, in parten		50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
1 rode paprika, in grote stukken	speltotto	
1 groene paprika, in grote stukken	2 el olijfolie	
4 hele teentjes knoflook	3 sjalotten of 1 kleine rode ui, gesnipperd	
3 el olijfolie	200 g parelspelt	
	2 dl witte wijn	

Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de aubergine, courgette, ui, paprika en knoflook in een braadslede. Schep de groenten om met de olie en voeg zout en peper toe. Rooster ze 30 minuten en keer ze na 15 minuten om. Voeg de tomaatjes toe en rooster ze 10 minuten mee, tot de groenten aan de rand beginnen te blakeren. Knijp de knoflook uit de velletjes.

Maak intussen de speltotto. Verhit de olie in een pan op matig vuur en bak de sjalotten in 4-5 minuten op laag vuur zacht. Voeg de parelspelt toe en bak hem al roerend in de hete olie 2 minuten. Schenk de wijn erbij en breng hem al roerend aan de kook; kook het mengsel 2 minuten. Zet het vuur laag en voeg zo veel bouillon toe dat de spelt net onderstaat; roer regelmatig om aanbakken te voorkomen. Voeg zodra alle vloeistof is opgenomen steeds 1 eetlepel bouillon toe. Blijf dit 4 minuten doen. Voeg dan de erwten toe, breng het mengsel



weer aan de kook en voeg weer 3-4 minuten bouillon toe, tot de meeste vloeistof is opgebruikt en de spelt gaar is. Roer de boter en parmezaan erdoor en breng op smaak met flink wat zout en peper. Serveer de speltotto met de geroosterde groenten.

Voor 4 personen

