

INHOUD

4	voorwoord
6	inhoud seizoenen
8	voor u begint
10	van eigen deeg
12	lente
72	zomer
130	herfst
190	winter
250	register

LENTE

Tagliatelle met aspergelinten	14
Falafelroerbak	16
Skrei uit de oven	19
Bloemkoolsoep	20
Shiitakecarbonara	22
Roquefort & Kernhem-fondue	24
Paella	27
Lichte risotto	28
Groentetaart	30
Tagliatelle	32
Groene lasagne	35
Makreelsalade	36
Gemberbouillon	38
Spinaziepannenkoeken	40
Snelle noedels	43
Groene shakshuka	44
Spinazierisotto	46
Amandelbloemkoolsalade	49
Orecchiette	50
Preitaart	52
Rodecurrysoep	54
Lentesalade	57
Pasta bijna bol	58
Bloemkoolsteaks	60
Broodje 'gyros'	62
Nieuwe aardappels	65
Kokos-chocolademousse	66
Kleine meringues	69
Witte-choco-panna cotta	71

ZOMER

Pikante 'pulled chicken'-taco's	74
Aubergine-spinazielasagne	76
Polentaslice	78
Meloensalade	81
Gevulde tomaten	82
Snelle spaghetti	84
Salade van vijgen	86
Tongschar	89
Groene noedelsoep	90
Pizza	92
Koude sobanoedels	94
Pissaladière	97
Sticky zalmfilet	98
Mungbonensalade	100
Zomerpasta	102
Galette	105
Spanakokorizo	106
Crispy halloumi	108
Gegrilde zeebaars	111
Pistachecouscous	112
Crêpes van boekweit	114
Frisse zomersalade	116
Kikkererwtburgers op naan	119
Oosterse schelpen	120
Makreeltaart	122
Watermeloengazpacho	125
Bramencheesecake	126
Portokalopita	129

HERFST

Linguine	132
Hartige 'baklava'	135
Paddenstoelenlasagne	136
Linzenstoof	138
Gevulde aubergines	140
Pindasoep	143
Geroosterde spruitjes	144
Groene curry	146
Wittebonenstoof	148
Risotto uit de oven	151
Sobanoedelsoep	152
Aubergine, kip en zoete aardappel	154
Gentse waterzooi	156
Milde curry	159
Traybake van orzo	160
Truffelaardappel-roodlofstamp	162
Bourride	164
Gnocchi	167
Gember-pompoensoep	168
Paddenstoelenquiche	170
Citrus-couscoussalade	172
Frans mosterdkippannetje	175
Pikante penne	176
Snelle Italiaanse pizza bianco	178
Romige mosselen	180
Spaanse bonensoep	183
Bladerdeegtaartjes	184
Cobbler	187
Kruidige cake-in-a-cup	189

WINTER

Spruitjespizza	192
Romige boerenkoolsoep	195
Stamppot	196
Gegrilde koolparten	198
Speltspaghetti	200
Rijkgevulde zoete aardappel	203
Friese sipelsop	204
Zeeuws spek	206
Kapkool	209
Katenspek met zuurkool	210
Gebakken spitskool	212
Snelle portobellolasagne	214
Vega enchilada's	217
Gepofte koolrabi	218
Witloofsoep	220
Volkoren pasta met cashewroom	222
Romige tomatensoep	225
Ovenschotel van boerenkool	226
Bietstuk	228
Geroosterde aardappelslof	231
Indiase gele spliterwtensop	232
Tartiflette	234
Supersnelle penne	236
Paddenstoelengoulash	239
Tomatenstoof	240
Chunky aardappelsoep	242
Stroopwafel whoopie pies	245
Tarte tatin	246
Triple-chocolate chunks	248



LENTE

*Het jaargetijde waar iedereen zich
op verheugt. Verse nieuwe groenten!
Zoveel keuze weer ineens, alles is groen
en knapperig. Heerlijk!*

TAGLIATELLE MET ASPERGELINTEN

mascarpone, citroen & pangrattato

In het aspergeseizoen wil ik het er zo veel mogelijk van nemen. Dat betekent dat ik steeds nieuwe manieren vind om witte asperges te eten. In een pasta bijvoorbeeld. U kunt asperges schuin in stukjes snijden, maar ze smaken echt weer anders als u ze in linten schaaft. Echt, probeer maar eens. Geef er dan ook lintvormige pasta bij, dat past goed. En bij die zachte, zoet-romige smaak van witte asperges past het frisse van citroen. De crunch van licht zoute pangrattato maakt dat dit bordje een dooreetfactor krijgt waar u U tegen zegt. O, en wie mascarpone te rijk vindt gebruikt kookroom.

VOOR 4 PERSONEN

- 500 gram witte asperges, geschild
- 400 gram tagliatelle
- 250 gram mascarpone
- fijngeraspte schil en het sap van 1 biologische citroen
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 2 eetl. olijfolie
- 1 teen knoflook, gehalveerd
- ca. 70 gram broodkruim (zelfgemaakt of gebruik panko, Japans broodkruim)
- 15 gram basilicum, fijngehakt (houd een paar blaadjes achter)

Schaaf met een dunschiller de geschilde asperges in dunne linten.

Kook de tagliatelle beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en bewaar een kopje kookvocht.

Roer intussen in een kom de mascarpone los met de citroenrasp en het -sap en breng op smaak met zout en peper.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook omschepend met het broodkruim in 8 minuten goudbruin en knapperig. Breng op smaak met zout en peper. Dit is de pangrattato.

Roer de citroenmascarpone door de hete pasta, samen met een scheutje pastakookwater. Schep de aspergelinten en de fijngehakte basilicum erdoor. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

Verdeel over vier voorverwarmde, diepe borden. Garneer met de pangrattato en de achtergehouden blaadjes basilicum.

VEGETARISCH **BEREIDEN** 20 MINUTEN





PASTA BIJNA BOLO

van bloemkool en shiitake

Dit is geen echte bolognese natuurlijk, maar wel een lekker hartige pasta dankzij de paddenstoelen en Parmezaanse kaas, dus nog steeds een bordje umami. En zonder dat u het doorhebt, eet u zo een grote hoeveelheid groente. Als u shiitake te sterk van smaak vindt, kunt u ze vervangen door portobello's of kastanjechampignons.

VOOR 4 PERSONEN

- 300 gram shiitake, schoongemaakt en steeltjes verwijderd
- 1 middelgrote bloemkool, in roosjes (of 800 gram bloemkoolrijst)
- 4 eetl. olijfolie
- 3 eetl. boter
- 1 ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- ½ theel. chilivlokken
- 50 gram tomatenpuree
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 400 gram rigatoni of andere korte pasta
- 100 gram Parmezaanse kaas, geschaafd
- 1 klein bosje (ca. 10 gram) bladpeterselie, fijngehakt
- fijngeraspte schil van 1 biologische citroen

Maal de shiitake fijn in een keukenmachine en doe in een kom. Maal de roosjes bloemkool in delen fijn tot formaat grove couscous en doe dit een andere kom.

Verhit in een ruime pan op middelhoog vuur 2 eetlepels olijfolie met 2 eetlepels boter. Roerbak hierin de shiitake 5 minuten. Doe nog 2 eetlepels olijfolie en de ui erbij en bak al roerend nog 6 minuten. Voeg de knoflook en chilivlokken toe en bak 3 minuten mee. Schep de tomatenpuree erdoor en bak nog 2 minuten. Doe nu beetje bij beetje het bloemkoolkruid erbij en bak al omscheppend 7 tot 8 minuten tot de bloemkool iets is geslonken. Breng goed op smaak met zout en peper en zet het vuur laag.

Kook de pasta net niet beetbaar, ongeveer 1 minuut korter dan aangegeven op de verpakking. Giet af en bewaar 400 milliliter kookwater. Doe de pasta bij de bloemkoolsaus, voeg de helft van de Parmezaanse kaas toe met 1 eetlepel boter en het pastawater. Zet het vuur uit en roer de bladpeterselie en citroenrasp erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel over vier borden en bestrooi met de rest van de Parmezaanse kaas.

—

VEGETARISCH **BEREIDEN** 30 MINUTEN







GALETTE

met courgette, limoen & feta

Een galette maak ik met grote regelmaat. Het fijne is, omdat hij zo plat is, hoeft u hem niet voor te bakken, zoals met een hartige taart. Let op dat u genoeg vocht toevoegt aan het deeg, er staat: ongeveer 2 eetlepels, neem dat als richtlijn, maar pas het aan naar eigen inzicht en laat het deeg echt goed rusten, zodat de vochtverdeling in het deeg rustig kan plaatsvinden en het goed uitrolbaar wordt. Een druppel water toevoegen vlak voor het uitrollen en even kort doorkneden kan daarbij echt helpen. Vul hem met van alles, maar pas op dat de vulling nooit te nat is. Ik geef hieronder een lekker voorbeeld met courgette, limoen en feta. Limoenrasp en -sap maken de courgette heerlijk fris. Een ideaal recept om optimaal gebruik te maken van de overdaad aan courgettes!

VOOR 4 PERSONEN

- 1 portie galettedeeg
(zie basisrecept op blz. 10)
- 200 gram courgette
- 1 eetl. olijfolie, plus extra
- 1 rode ui, gesnipperd
- fijngeraspte schil en het sap
van 1 biologische limoen
- zeezout en
versgemalen zwarte peper
- 150 gram feta, verkruimeld
- 2 eetl. crème fraîche
- 50 gram pecannoten,
fijngehakt
- 1 ei, losgeklopt

Maak het galettedeeg volgens het basisrecept en maak de rest terwijl het deeg op kamertemperatuur komt.

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Snijd of schaf de courgette in zo dun mogelijke plakjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui ongeveer 4 minuten. Schep de gebakken ui in een grote kom en meng met de courgette, limoenrasp en 1 eetlepel limoensap. Breng op smaak met zout en peper.

Mix in een andere kom de feta en crème fraîche tot een tamelijk egaal mengsel (er mag nog best een stukje feta in zitten) en breng op smaak met peper.

Rol het deeg uit tot een ronde lap van zo'n 35 centimeter doorsnede en leg op een vel bakpapier. Bestrijk met het fetamengsel, maar laat een rand van 5 centimeter vrij. Verdeel het ui-courgettemengsel erover. Bestrooi met de pecannoten en besprenkel met wat olijfolie. Vouw de randen van het deeg over de vulling en plooi de hoeken, het mag er robuust uitzien. Bestrijk de rand met losgeklopt ei en bak de galette 30 tot 35 minuten tot het deeg goudbruin is.

Lekker met een groene salade.

VEGETARISCH **BEREIDEN (EXCL. DEEG)** 15 MINUTEN
BAKKEN 35 MINUTEN





HERFST

*Er zijn nog dikke sappige tomaten,
courgettes en aubergines en overal zie ik
al pompoenen en paddenstoelen:
zin in soep heb ik en in andere lekkere
verwarmende gerechten.*



