



# You Can Cook This!

135 x lekker makkelijk vega(n)

Max La Manna

Spectrum

Inleiding	6
In de keuken	9

14 handige receptentips	256
Haal het meeste uit je eten!	270
Register	276
Dankwoord	286

---

<b>1</b>	<b>Wortelgroenten</b>	<b>14</b>
	Wortel	
	Pastinaak	
	Biet	
	Aardappel	

---

<b>2</b>	<b>Granen</b>	<b>48</b>
	Rijst	
	Gemengde granen	
	Brood	
	Pasta	

---

<b>3</b>	<b>Nachtschades</b>	<b>82</b>
	Tomaat	
	Aubergine	
	Paprika & pepers	

---

<b>4</b>	<b>Pompoenen &amp; peulvruchten</b>	<b>110</b>
	Pompoen	
	Flespompoen	
	Komkommer	
	Tofu	
	Kikkererwten	
	Bonen	

---

---

<b>5</b>	<b>Bladgroenten &amp; kruisbloemige</b>	<b>140</b>
	Bloemkool	
	Broccoli	
	Kruiden	

---

<b>6</b>	<b>Paddenstoelen &amp; lookachtigen</b>	<b>172</b>
	Champignon	
	Ui	
	Knoflook	

---

<b>7</b>	<b>Zuivelvrij</b>	<b>204</b>
	Melk	
	Yoghurt	

---

<b>8</b>	<b>Fruit</b>	<b>222</b>
	Appel	
	Banaan	
	Bessen	
	Citrus	

---

<b>9</b>	<b>Kliekjes</b>	<b>238</b>
----------	-----------------	------------



## Inleiding

Als je mij vraagt waar ik het meeste van hou, zeg ik zonder aarzelen: van voedsel. (Excuses aan mijn vrouw: ze weet dit en ze staat op een goede tweede plaats.) Ik heb er altijd graag over gepraat, ook over mijn passie om het minder te verspillen.

Mijn liefde voor voedsel betekent allereerst dat ik ervan hou het te koken en te eten, maar ook dat ik het zo min mogelijk wil verspillen. Ik ben opgegroeid in de Verenigde Staten, een van de meest spijzieke landen ter wereld met een enorme wegwerp-eetcultuur.

Niet alleen voorverpakt fastfood en goedkope voedingsproducten worden makkelijk weggegooid, ook in de beste restaurants kunnen ze er wat van. Toen ik probeerde door te breken als acteur, werkte ik in allerlei restaurants in Los Angeles en New York, zelfs eentje met een Michelinster. Voedselverspilling was er aan de orde van de dag. Ik vond dat vreselijk.

Nadat ik had geaccepteerd dat ik geen beroemd acteur zou worden, richtte ik me op het eten dat we in de koelkast en voorraadkast hadden liggen en begon nieuwe manieren te bedenken om onze favoriete maaltijden te maken. Ik ging etentjes voor vrienden organiseren en verzorgde de catering bij zakelijke evenementen en demonstraties. Daarna richtte ik me op de digitale wereld en wilde dat zoveel mogelijk mensen mij konden volgen.

Ik heb deze recepten bedacht om je te inspireren, te enthousiasmeren en om aan te geven hoe je anders kunt gaan koken, hoe je voedsel moet bewaren en hoe je daarmee geld kunt besparen. Misschien kook je elke dag of wil je graag meer gaan koken – ongeacht wie je ook bent en wat je motivatie ook is, met dit praktische boek leer je hoe je van het eten dat je al in huis hebt heerlijke, eenvoudige gerechten kunt maken.

*You can cook this* – en zo hoort het! Ga naar de keuken, duik de koelkast en voorraadkasten in en maak van al die vergeten ingrediënten heerlijke gerechten (controleer wel even of ze nog veilig zijn om te eten en niet beschimmeld). Je zult zien hoe makkelijk je iets kunt klaarmaken met wat je al in huis hebt – en daarmee bespaar je ook nog tijd en geld.

## Waarom ik dit kookboek heb geschreven

Voor we gaan koken, wil ik iedereen die me volgt op sociale media hartelijk bedanken. Ik vroeg jullie om ideeën en inspiratie; misschien herinner je je mijn verhalen op Instagram waarin ik jullie vroeg welk voedsel jullie het meest weggooien. Op deze simpele vraag kreeg ik duizenden reacties. Op basis daarvan maakte ik een top dertig van voeding die bij jullie thuis het meest wordt verspild. Ik denk dat je energie krijgt van het gemak waarmee je dankzij dit boek minder eten zult gaan verspillen.

## Hoe dit kookboek werkt

Heerlijk koken was nog nooit zo eenvoudig. Zo werkt het: kies een ingrediënt waarmee je wilt koken en ga naar het hoofdstuk over dat product. Daar kun je dan kiezen uit allerlei lekkere, eenvoudig te bereiden gerechten. Daarnaast vind je nog meer inspiratie in het register (blz. 276). De recepten in dit boek helpen je de hele groente, graan of vrucht te gebruiken, zodat er geen halve uien of halve zakjes sla meer in de koelkast liggen te verpieteren.

In dit boek wordt een nieuwe draai gegeven aan klassiekers uit de keuken, zoals mijn

bloemkoolragù (blz. 146), stevige maaltijden zoals romescorisotto (blz. 108) en populaire gerechten als boterkip van tofu (blz. 124) en gebakken krieltjes (blz. 36). Of rijke zoetigheden zoals tahinbrownies (blz. 219), wortel-pecancake met sinaasappelglazuur (blz. 46), comfortfood zoals bietenbucatini (blz. 30) of eenpanslasagne (blz. 84) en snacks om je vingers bij af te likken, zoals pittige gebakken bloemkool-'vleugels' (blz. 148) en loaded nacho's (blz. 19).

Gewone mensen worden buitenproportioneel en persoonlijk verantwoordelijk gesteld voor het afvalprobleem in de wereld. Het overgrote deel van die druk zou zich moeten richten op de top 100 van de meest vervuilende bedrijven ter wereld. Zij zijn verantwoordelijk voor 71 procent van de uitstoot van broeikasgassen. Niet iedereen heeft het geluk, de tijd en de middelen om plastic verpakkingsmateriaal uit de weg te gaan en gezond en vers te koken. Aan de andere kant weet ik uit ervaring dat individuele verandering (rekening houdend met onze planeet) heilzaam kan zijn voor je mentale gezondheid, gevoel van bestemming en gemeenschappelijkheid. Hoe meer mensen zich aansluiten, des te meer kunnen we veranderen!

Geniet van het koken, het delen en het eten van heerlijk voedsel.

— Max

Iedereen  
is welkom  
aan tafel

Ongeacht bepaalde voorkeuren is eten in dit kookboek een feest. Iedereen is welkom aan tafel. Geen discriminatie, geen oordeel. Wat ik het mooist vind aan mijn manier van koken, is dat iedereen het kan eten (afhankelijk van dieetrestricties, natuurlijk).

Plantaardige varianten van boter en populaire kazen zoals cheddar, feta, mozzarella en Parmezaanse kaas zijn steeds beter verkrijgbaar in supermarkten, net als allerlei zuivelvrije producten. Voel je vrij om te experimenteren of gebruik gewoon zuivelproducten.

**Alle recepten in dit boek zijn met plantaardige ingrediënten getest, omdat ik dat het lekkerst vind.**

## In de keuken

Je bent... in de keuken. Voor mij was de keuken altijd al het middelpunt van mijn leven. Toen ik klein was, draaide alles in ons gezin om de keuken en ook als volwassene ben ik hier het vaakst te vinden. Tijdens een feestje vind je mij in de keuken. Er wordt wel gezegd dat we een derde van ons leven slapen. Meer dan de helft van mijn wakkere leven breng ik in deze ruimte door (ook nu, terwijl ik dit schrijf).

In de keuken wordt eten bewaard en bereid. Het kan een goed-geoliede machine zijn... of chaos. Mijn keuken is ook mijn werkplek. Ik zorg er daarom goed voor. Ik houd het netjes en bewaar mijn voedsel goed. De manier waarop je dat doet, bepaalt de kwaliteit van je voeding en hoeveel je eraan moet uitgeven.

Ik krijg vaak de vraag op sociale media (maar ook persoonlijk) welke eenvoudige stappen we kunnen ondernemen om minder voedsel te verspillen. Dit zijn een paar dingen die iedereen thuis kan doen:

### Maak een boodschappenlijst

Kijk in je koelkast en keukenkastjes wat je nog op voorraad hebt voor je naar de winkel gaat.

### Kook

Het lijkt een inkoppertje, maar 40 procent van de voedselverspilling thuis is onbereid voedsel. Kook met wat je al in huis hebt, zoek een recept (bijvoorbeeld uit dit boek) en ga aan de slag.

### Bewaar restjes

Bewaar kliekjes in een goed afgesloten verpakking in je koelkast of vriezer en eet het de volgende dag of later in de week op.

### Bewaar voedsel op de juiste manier (zie blz. 10)

Krijg je het niet op? Er zijn apps en goede doelen waar je voedsel kunt doneren of zelf kunt ophalen van mensen uit je omgeving.

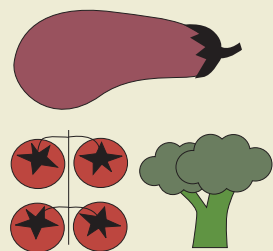
### Composteer

Voedsel hoort niet in een vuilcontainer. Wist je dat het 25 jaar duurt voor een krop sla is vergaan tussen het restafval? Maar als het op de juiste manier gecomposteerd wordt, is het binnen dertig tot negentig dagen opgenomen als voeding voor de aarde. Wat lijkt jou beter? Als je nog geen afval scheidt, begin dan een composthoop in de tuin of kijk op de website van de gemeente voor de opties bij jou in de buurt.

## Voedsel bewaren

Waar denk je aan als je dit leest? Zie je jezelf een restje avondeten inpakken, in de koelkast zetten en klaar is Kees? Al het voedsel kan worden ingedeeld in drie groepen: zeer beperkt houdbaar, beperkt houdbaar en lang houdbaar. Kijk op de website van het Voedingscentrum voor meer informatie.

### Zeer beperkt houdbaar



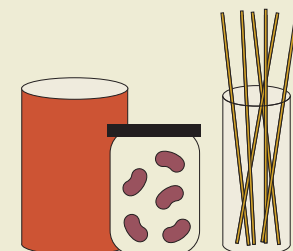
Hieronder versta ik rauwe groenten en fruit – en, voor degenen die dit eten, vlees, zuivel en eieren. Deze producten moeten op de juiste temperatuur worden bewaard. De vuistregel is dat een koelkast tussen de 2 and 5 °C moet zijn.

### Beperkt houdbaar



Bloem, granen, gedroogd fruit, zaden, noten en pindakaas zijn allemaal enigszins beperkt houdbaar. Als ze in een schone, luchtdichte bak op een droge, koele plek worden bewaard, kunnen deze producten lang goed blijven. In de vriezer zijn ze nog langer houdbaar.

### Lang houdbaar



Gedroogde bonen, pasta, kruiden en producten in blik zijn allemaal lang houdbaar. Toch kunnen ook deze aan kwaliteit verliezen als ze niet op de juiste manier worden bewaard. Bewaar ze op een droge, koele plek en uit de zon. Ik bewaar mijn gedroogde producten in luchtdichte bakken, mijn kruiden in afgesloten potten en blikken in een donkere voorraadkast.

## De koelkast

Veel van ons voedsel wordt in de koelkast bewaard. Controleer de temperatuur en zorg ervoor dat hij niet te vol raakt. In een overvolle koelkast is minder luchtcirculatie waardoor producten nog sneller kunnen bederven. Neem elke twee weken een paar minuten de tijd om te kijken of er ingrediënten over datum zijn. Ik doe dit graag omdat (zelfs bij mij) voedsel soms naar achteren geschoven wordt en uit het zicht verdwijnt. Een gedetailleerd overzicht van hoe je het voedsel dat in dit boek wordt gebruikt het best kunt bewaren, vind je achter in dit boek (blz. 270).

- Vruchten met grote pitten zoals perziken bewaar je in een dichte papieren zak. Pas als ze rijp zijn, gaan ze in de koelkast.
- Bewaar tomaten alleen op kamertemperatuur als je ze binnen 1-2 dagen gaat eten en stop ze anders in de koelkast. Ze houden van ruimte, dus geef ze die en leg ze met hun kroontje naar beneden.

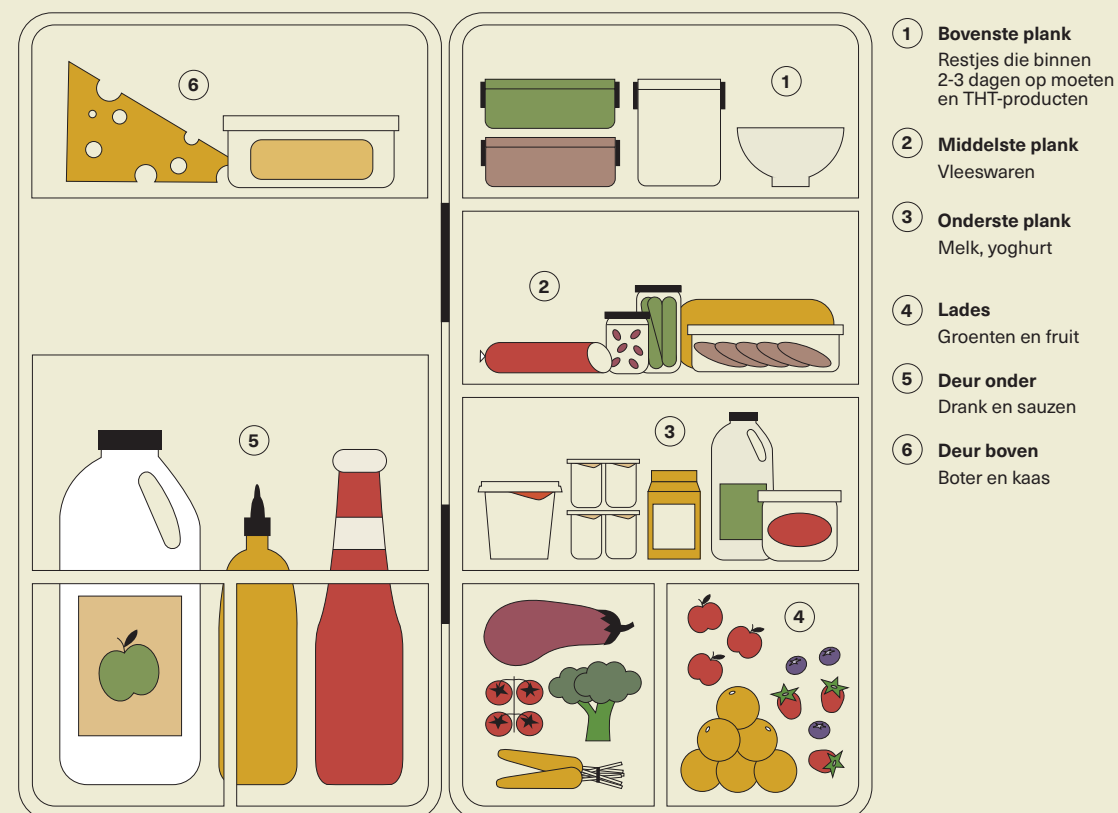
## De vriezer

Vries naast al ingevroren voedsel uit de winkel kliekjes, brood en kruiden in. Pak alles goed in en label de producten.

### De voorraadkast

Dit is bij voorkeur een koele, droge en donkere kast waarin je het best je pasta, rijst en andere granen, gedroogde bonen en linzen, bloem, suiker, gedroogd fruit, noten en zaden, pindakaas en producten in blik bewaart.

- Bewaar aardappels op een koele, donkere plek.
- Uien en knoflook bewaar je ook het best op een koele, donkere plek, maar dat mag niet dezelfde zijn als die voor de aardappels. Bewaar ze apart.



# Romige prei-pastinaaksoep met pastinaakchips

Prei en pastinaak gaan geweldig samen in deze zoete en aardse soep met een vleugje pit dankzij de gember en kurkuma, de frisheid van de citroen en het extra kopstootje van de pesto. Een toren van gebakken pastinaakchips transformeert een eenvoudige kom soep in een spektakel!

6 pastinaken, 5 ongeschild en in blokjes van 1½ cm en 1 voor de garnering  
2 el extra vierge olijfolie  
2 grote preien, inclusief loof in stukjes van 1½ cm  
1½ tl zout  
1 tl zwarte peper  
1 laurierblad  
1 tl kurkumapoeder  
4 knoflooktenen, fijnggehakt  
1 el verse gember, fijngehakt  
1 sjalot, gesnipperd  
950 ml groentebouillon of water  
rasp en sap van 1 citroen

Serveren  
4 tl olijfolie  
4 el crème fraîche  
4 el wortelloofpesto (blz. 28)

**1** Verwarm de oven voor op 180 °C.

**2** Snijd van 1 pastinaak met een dunschiller lange, dunne linten. Leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier. Bak ze 7 minuten in de oven tot ze goudkleurig en krokant zijn; houd goed in de gaten of ze niet verbranden. Zet de chips opzij terwijl je de soep maakt.

**3** Verhit de olie in een steelpan op halfhoog vuur. Voeg de prei toe met de 5 overgebleven pastinaken, zout en peper. Kook het geheel 8-10 minuten. Roer af en toe in de pan.

**4** Voeg de laurier, kurkuma, gember, knoflook en sjalot toe en bak het geheel 3-5 minuten tot de groenten zacht en geurig zijn. Zet het vuur hoog. Giet de bouillon bij de groenten en breng het geheel aan de kook. Laat de soep 8-10 minuten zachtjes doorkoken.

**5** Vis de laurier uit de soep, voeg de citroen toe en gebruik een staafmixer om er een romig geheel van te maken. Voeg extra water of bouillon toe als je de soep te dik vindt en pureer hem nogmaals.

**6** Haal de pan van het vuur en serveer de soep met de pastinaakchips, een scheutje olijfolie, crème fraîche en wortelloofpesto.



GV

# Zachte, luchtige aardappelbroodjes

Of je voor dit recept nu aardappels kookt of een restje aardappelpuree of gebakken krieltjes gebruikt, deze broodjes zijn sowieso lekkerder dan wat je in de winkel koopt! Je hoeft geen broodexpert te zijn om deze prachtige, zachte broodjes te maken. Het deeg is heel vergevingsgezind, zelfs als je het te lang of te kort kneedt. Het is een gistdeeg, dus houd rekening met 1½-2 uur rijstijd. Gelukkig kun je in die tijd wel andere dingen doen. Deze broodjes hebben een boterige, zoute bovenkant en een superzachte kern – heerlijk om te beleggen of om er broodjes ‘gehaktbal’ (blz. 68) van te maken.

300 ml lauwwarm water  
2¼ tl droge gist  
1 tl suiker  
625 g (glutenvrije) bloem, plus extra om mee te bestuiven  
2 tl zout  
90 g boter, op kamertemperatuur  
270 g gekookte, geprakte aardappels, met schil  
plantaardige olie  
zoutvlokken

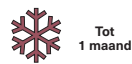
- 1 Klop in een kom het lauwwarme water, de gist en de suiker ongeveer 1 minuut door elkaar, tot de suiker is opgelost en de gist begint te schuimen. Zet de kom ongeveer 5 minuten opzij.
- 2 Meng in een grote kom de bloem met het zout en voeg dan het gistmengsel, 60 g boter en de aardappelpuree toe. Kneed alle ingrediënten met de hand (of gebruik de keukenmachine) tot een soepel deeg. Vorm een bal van het deeg, vet de kom in met wat olie zodat het deeg er niet aan vastplakt en leg het deeg hierin. Bedek de kom met een schone theedoek en laat het deeg ongeveer 1 uur rijzen tot het in volume is verdubbeld.
- 3 Vet een bakplaat van 33 x 23 cm in en bestuif het werkopervlak met bloem. Druk de lucht uit het deeg en stort het op het werkopervlak. Vorm 12 gelijke broodjes van het deeg. Leg ze op de bakplaat en laat ze 30-45 minuten rijzen.
- 4 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 5 Smelt de rest van de boter en bestrijk hiermee de bovenkant van de broodjes. Bestrooi ze met zoutvlokken. Bak de broodjes 25 minuten tot de bovenkant goudbruin is en het deeg gaar. Tik op de onderkant om te controleren of ze gaar zijn; het moet hol klinken. Laat ze op een rooster afkoelen.

**Tips** Gebruik eventueel glutenvrije bloem.

Neem eventueel zoete aardappels.

Pureer de aardappels helemaal glad, maar dat hoeft niet, je kunt ze ook nog wat heel laten.

De broodjes blijven 5 dagen goed.



GV







# Kerriecouscous met kleverige pompoen en korianderchutney

Fantastisch gekruide kikkererwten en zoete, kleverige, geroosterde pompoen met een krachtige, kruidige en pittige limoen-gemberchutney. Deze parelcouscousschotel heeft bakken aan intense smaak en textuur.

1 flespompoen  
2 el ahornsiroop  
3 el olijfolie  
1 el komijnzaad  
250 g parelcouscous  
1 grote ui, gesnipperd  
2 tl gember, geraspt  
2 tenen knoflook, gehakt  
2 el kerriepoeder  
1 el korianderpoeder  
sap en rasp van 1 limoen  
400 g kikkererwten uit blik (bewaar het vocht voor de meringues op blz. 228)  
zout en zwarte peper

Serveren  
4 el yoghurt  
6 el geroosterde cashewnoten, gehakt

Chutney  
flinke hand verse koriander  
flinke hand verse munt  
sap en rasp van 2 limoenen  
1 tl verse gember, geraspt  
6-8 kerriekladden (naar keuze)  
3 lente-uitjes, grof gesneden  
1-2 groene pepers, afhankelijk van hoe pittig je het wilt hebben (de zaadjes zijn extra scherp!)

**Tips** Parelcouscous heeft een geweldige structuur, maar vervang hem gerust met andere granen die op moeten.

Gewone pompoen en knolselderij zijn ook lekker in plaats van flespompoen.

**1** Verwarm de oven voor op 200 °C.

**2** Snijd de pompoen in dikke plakken, verwijder de zaden (je kunt ze afspoelen en roosteren voor een lekker tussendoortje). Leg de plakken op een bakplaat. Meng de ahornsiroop met 1 eetlepel olie. Besprenkel de pompoen ermee en strooi het komijnzaad erover en wat peper en zout. Rooster de plakken 20 minuten tot ze zacht en plakkerig zijn geworden. Verwarm de grill en gril ze nog eens 5-10 minuten tot de randen goed donker zijn geworden.

**3** Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

**4** Verhit intussen de rest van de olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur. Bak hierin de ui en gember met een flinke snuf zout in 5 minuten zacht. Voeg de gember, kerrie en koriander toe en bak het geheel al roerend nog 1 minuut. Haal de pan van het vuur en voeg de limoenrasp en het -sap toe. Meng daarna de kikkererwten en parelcouscous erdoor. Breng het gerecht op smaak met zout en zwarte peper.

**5** Pureer voor de chutney alle ingrediënten in de keukenmachine tot een glad geheel.

**6** Leg de couscous op een grote schaal en verdeel de pompoen erover. Voeg hier en daar toefjes yoghurt toe en wat chutney. Strooi tot slot de geroosterde cashewnoten erover.



# Boterkip van tofu

Dit gerecht is een van mijn populairste recepten op mijn sociale media-kanalen. Het is al meer dan 4 miljoen keer bekeken. Door de tofu te persen is hij minder vochtig en samen met het maismeel ontstaat zo een dun, krokant laagje in de oven. Met een geurige, romige saus erbij, is dit een gerecht om je kiplekker bij te voelen!

## Tofu

450 g extra stevige tofu  
2 el maismeel

## Saus

1 grote ui, gesnipperd  
2 el geraspte verse gember  
3 tenen knoflook, in dunne reepjes  
1 el garam masala  
1 tl komijnzaad of -poeder  
1 tl korianderzaad of -poeder  
½ tl kurkumapoeder  
½ tl kaneelpoeder  
½ tl chilipoeder  
snuf zout en zwarte peper  
3 el tomatenpuree  
3 el boter of olijfolie  
400 g kokosmelk

## Serveren

geroosterde kokosvlokken  
(kokos)yoghurt  
verse koriander  
luchtige basmatirijst  
geurig platbrood (blz. 206)

**Tips** Sommige mensen vinden de klikjes hiervan de volgende dag nóg lekkerder.

Voeg geroosterde kikkererwten en wat bladgroenten toe voor meer volume.

**1** Snijd de tofu doormidden. Wikkel elke helft in een schone theedoek. Zet er iets zwaars op (zoals een zware pan) en laat ze 10-15 minuten staan om al het vocht eruit te drukken.

**2** Verwarm intussen de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

**3** Scheur de tofu in kleinere stukjes zodat ze op kip lijken. Leg de stukjes in een mengkom en hussel ze voorzichtig door het maismeel tot ze gelijkmatig zijn bedekt. Verdeel de stukjes over de bakplaat en bak ze 20-25 minuten tot de randjes beginnen te verkleuren. Schep ze halverwege om.

**4** Maak terwijl de tofu in de oven staat de saus. Pureer de ui, knoflook en gember in de keukenmachine tot een pasta. Bak de overige kruiden 1-2 minuten in een koekenpan op halfhoog vuur geurig. Voeg de kruidenpasta toe en bak het geheel 1 minuut. Voeg de boter toe met zout en peper en bak alles 3-4 minuten tot de ui zacht is geworden. Voeg de tomatenpuree toe en bak alles nog 1 minuut. Giet de kokosmelk erbij, roer het geheel goed om en laat het 10 minuten zachtjes doorkoken.

**5** Haal als de tofu bruin en krokant is geworden de saus van het vuur en schep de tofu erdoor. Serveer het gerecht met kokosvlokken, yoghurt, verse koriander, rijst en platbrood.

**Feitje** In Delhi was boterkip in de 20e eeuw het ideale gerecht om restje kip mee op te maken – dit sluit dus perfect aan bij een boek dat gaat over koken met wat je al in huis hebt.



GV

# Bramenyoghurtijs met koekkrumels

Ik was al een tijdje op zoek naar een recept voor yoghurtijs dat perfect romig en redelijk snel te maken is – en hier heb je hem dan! Het ijs is heerlijk zoet en de boterige, krokante koekjes geven een lekkere crunch. De gevriesdroogde frambozen bovenop voegen kleur en zoetheid toe.

400 g bramen  
400 g yoghurt  
200 g gezoete gecondenseerde melk  
50 g ahornsiroop  
2 tl vanille-extract  
200 ml slagroom  
rasp en sap van 1 citroen  
150 g zandkoekjes of een andere soort, verkruimeld en gekoeld  
4 el gevriesdroogde aardbeien of frambozen

**1** Pureer in de keukenmachine de helft van de bramen met de yoghurt, gecondenseerde melk, ahornsiroop en het vanille-extract tot een egaal en romig geheel.

**2** Neem een grote mengkom en klop daarin de slagroom en het citroensap met een handmixer ongeveer 5 minuten tot het luchtig is en in volume verdubbeld. Roer het bramenmengsel en de citroenrasp erdoor. Giet het geheel in een diepvriesbak en sluit hem af met een deksel of huishoudfolie. Zet de bak een uur in de vriezer.

**3** Haal de bak uit de vriezer en klop het ijs tot het helemaal glad is. Roer de overgebleven bramen en de gekoelde koekjes erdoor. Strooi het gevriesdroogde fruit erop en dek de bak weer af. Zet hem minimaal een uur of een hele nacht in de vriezer.

**4** Haal het ijs uit de vriezer en laat het iets zachter worden voor je het serveert. Verwarm een ijslepel of grote lepel onder de warme kraan, droog hem af en scheppen maar...

**Tips** In dit recept draait het allemaal om bramen, maar je kunt ze ook verwisselen voor aardbeien, bosbessen of frambozen.

Sommige bessen bevatten veel vocht. Soms pers ik het fruit door een zeef en gebruik ik voor het ijs alleen de pulp. Het sap vries ik in voor smoothies en cocktails. Te veel water zorgt voor harde ijsscherven.

Gebruik sinaasappel in plaats van citroen.

Roer eens geplette kardemompeulen of een scheutje balsamico-azijn in stap 3 door het ijs.



Vriestijd: 2 uur of een hele nacht



Tot 3 maanden



# Sinaasappel-chocolade-pindacheesecake

Deze cheesecake met machtige chocolade en gesuikerde sinaasappel brengt je naar een andere wereld. Hij heeft een bodem van pinda's en biscuit, een vulling van kokosroom en twee bovenlagen van zoete sinaasappel en chocoladeganache. Met zoveel smaken en texturen is dit echt een succesnummer.

## Chocolade-pindabodem

250 g glutenvrije digestive-biscuitje  
2 el cacao-poeder  
50 g pinda's, grof gehakt  
70 g boter, gesmolten en afgekoeld tot kamertemperatuur  
1 el pindakaas

## Sinaasappelcheesecake

600 g roomkaas  
rasp van 2 sinaasappels  
200 g volle kokosroom  
150 g poedersuiker  
1 tl vanille-extract

## Chocoladeganache

200 g volle kokosroom  
200 g pure chocolade, grof gehakt  
rasp van 1 sinaasappel

## Gesuikerde sinaasappel

sinaasappelplakjes (van hierboven)  
200 ml suiker  
100 ml water

## Serveren

3 el geroosterde pinda's, grof gehakt  
1 el pure chocolade, geschaafd  
restje sinaasappelrasp

**1** Maak eerst de chocolade-pindabodem. Verkruiemel de koekjes in de keukenmachine en schep ze in een mengkom. Roer de rest van de ingrediënten erdoor. Stort het deeg in een springvorm van 23 cm en druk het overal goed aan.

**2** Maak de sinaasappelcheesecake: klop de roomkaas, rasp van de sinaasappel, kokosroom, poedersuiker en vanille door elkaar. Schenk het mengsel in de vorm en laat het 4-5 uur of een hele nacht in de koelkast opstijven.

**3** Breng voor de chocoladeganache de kokosroom in een pan op halfhoog vuur aan de kook. Doe de chocolade in een kom en giet de hete room erover. Laat dit 2 minuten staan voor je het doorroert. Voeg de rasp van de sinaasappel toe. Laat de ganache afkoelen tot je hem kunt aanraken en schenk hem dan op de stijf geworden cheesecake in de vorm. Zet hem terug in de koelkast.

**4** Snijd zo dun mogelijke plakjes van de sinaasappel, bij voorkeur 3-4 mm dik. Verhit het water in een koekenpan en los er al roerend de suiker in op. Voeg de plakjes sinaasappel toe en draai het vuur laag. Laat ze 5-10 minuten zachtjes doorkoken tot ze zacht en doorschijnend zijn geworden. Haal ze van het vuur en laat ze in de pan afkoelen. Til de afgekoelde gesuikerde stukjes met een tang uit de pan en leg ze op een vel bakpapier of rooster. (Je kunt ze 3-4 weken in de siroop in een pot in de koelkast bewaren.)

**5** Leg de gesuikerde sinaasappel op de cheesecake in de vorm. Laat ze overlappen zodat ze de hele bovenkant bedekken. Zet de vorm weer 30-45 minuten in de koelkast.

**6** Snijd de cheesecake in punten en strooi er gehakte pinda's, geschaafde chocolade en sinaasappelrasp over.



GV