

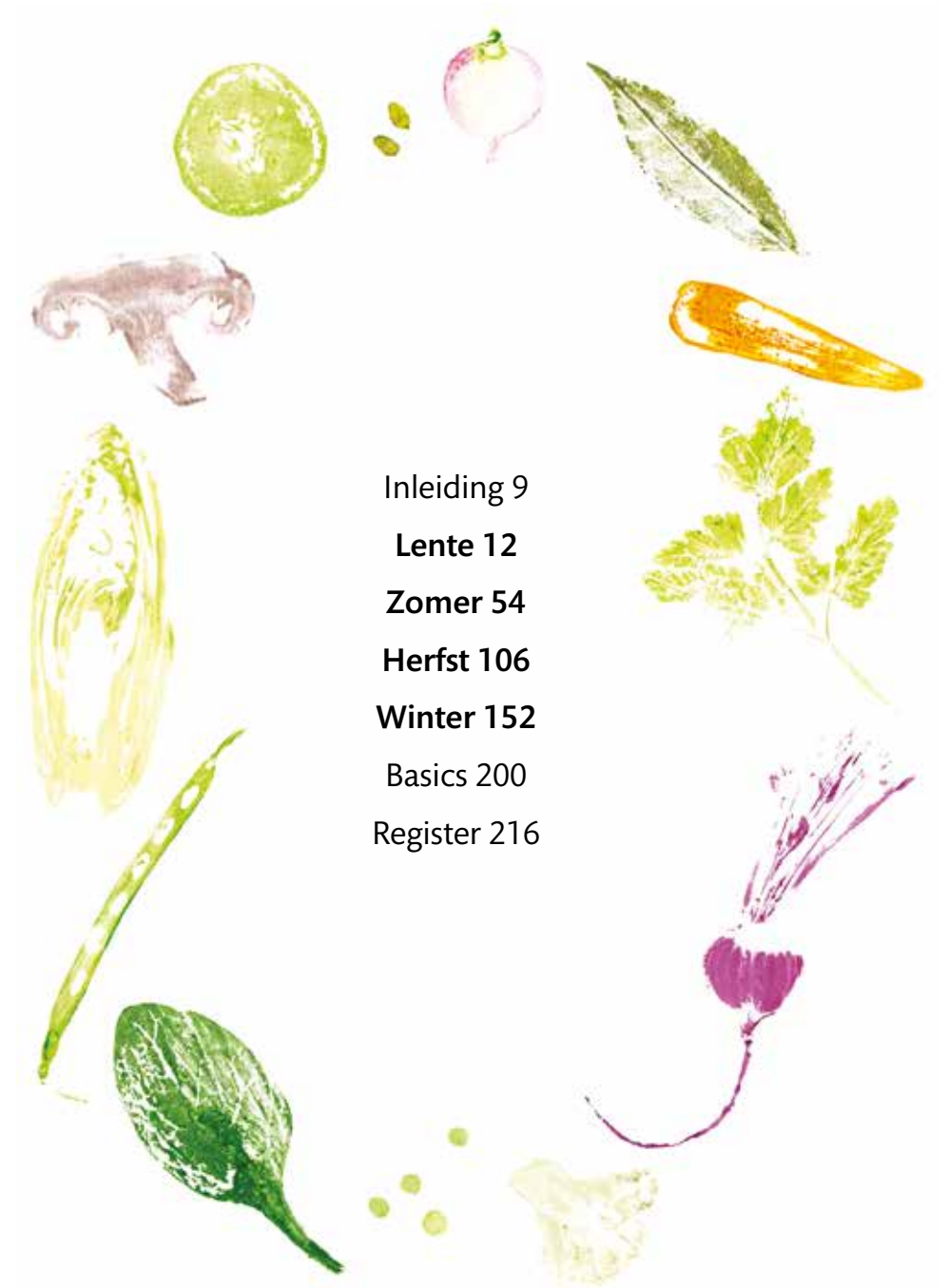
Hugh Fearnley-Whittingstall

veggie

het kleine
River Cottageboek
met groenten
in de hoofdrol

Fotografie door Simon Wheeler
Illustraties door Mariko Jesse





Inleiding 9

Lente 12


Zomer 54

Herfst 106

Winter 152

Basics 200

Register 216

Alle recepten zijn vegetarisch. Recepten met een  zijn geschikt voor veganisten, op voorwaarde dat optionele niet-veganistische ingrediënten niet worden toegevoegd en dat veganistische versies van bijvoorbeeld mosterd en wijn worden gebruikt.

Erwtjes-soep met bonen en spelt
Soep van prei en cannellini-bonen met chiliolie
Gestoomde lentegroenten met knoflook
Galette met lente-uitjes
Kaas-en-erwtjes-flap
Spinazie-tijmflapjes
Pittige spinazie en aardappels
Spanakopitta van de buurtsuper
Pasta met bladgroente, knoflook en chilipeper
Macaroni met erwtjes
Erwtjespuree met knoflook en munt
Haverwortelpuree
Koolsla met Aziatische invloed
Roergebakken sesambloemkool
Bloemkoolpakora's met tamarinderaita
Gegrilde asperges met citroendressing
Doe-het-zelf-noedels uit een potje
Citraenguacemole
Wortelhumus
Pastinaakpatatten uit de oven
Pittige mergues-patat uit de oven met yoghurt-dipsaus
Patatas bravas
Aardappelrösti



Lente



Pasta met bladgroente, knoflook en chilipeper

Geslonken groente zorgt samen met een flinke portie pasta, pittige knoflook en chilipeper voor een lekker en gezond avondmaal. De variaties op het recept zijn minstens net zo heerlijk en makkelijk om klaar te maken.

VOOR 4

2–3 bosjes cavolo nero (palmkool) of savooiekool

6 el olijfolie

1 ui, fijngesneden

½–1 rode chilipeper, van zaad ontdaan, fijngesneden, of 2 flinke snuffen gedroogde chilivlokken

2 teentjes knoflook, in heel dunne plakjes

300 g pasta, zoals penne, fusilli, trofie of strozzapreti

zeezout en versgemalen zwarte peper

VOOR EROVERHEEN

extra vergine olijfolie

Parmezaanse kaas, pecorino, harde geiten- of andere harde kaas met volle smaak

Breng een grote pan met goed gezouten water aan de kook, zodat je de pasta kunt koken terwijl je de saus klaarmaakt. Verwijder de dikke nerven uit de kool en snijd de bladeren in repen.

Verhit de olijfolie in een koekenpan op laag vuur. Doe de ui erin en fruit 10 minuten, tot deze zacht is. Voeg de chilipeper en knoflook toe en wat zout en peper en laat 3 minuten meebakken.

Als de ui bijna klaar is, doe je de pasta in de pan met kokend water en kook je deze tot deze al dente is, waarbij je de groente 3 minuten voor het eind van de kooktijd toevoegt.

Giet de pasta en groente goed af en schep door de uienmix in de koekenpan. Kijk of er extra zout of peper nodig is en dien op met extra vergine olijfolie om mee te besprenkelen en veel geraspte kaas.

VARIATIES

Pasta met broccoli

Gebruik een stronk broccoli, in roosjes verdeeld, in plaats van de bladgroente, en laat deze 5 minuten met de pasta meekoken – de roosjes moeten goed gaar zijn, zodat ze uit elkaar vallen en aan de pasta blijven plakken. Laat de ui achterwege en verwarm de olie een paar minuten met de chilipeper en de knoflook.

Orecchiette met kikkererwten en cavolo nero (palmkool)

Door kikkererwten toe te voegen, maak je hier een steviger hoofdmaaltijd van. Gebruik 250 g orecchiette, penne of farfalle (kleine orecchiette in de vorm van een oor zijn perfect bij kikkererwten, die zich in de oorschelpen verstoppen). Je kunt alle soorten bladgroente gebruiken, maar dit is vooral lekker met cavolo nero of boerenkool, zonder harde nerven, de bladeren in repen gesneden. Fruit de ui, chilipeper en knoflook zachtjes, zoals hierboven, en voeg de afgespoelde en uitgelekte inhoud van een blikje kikkererwten toe met een snuf komijnpoeder. Verhit goed voor je deze omschept met de pasta en de groente. Besprenkel met extra vergine olijfolie, maar laat de kaas achterwege.

Bloemkoolpakora's met tamarinderaita

Deze onweerstaanbare snacks zijn lekker als hapje, maar ook prima geschikt om bij of voor een curry te eten. Eet ze met je vingers zodra ze genoeg zijn afgekoeld om ze aan te raken: het contrast tussen de hete, pittige pakora's en de koude, lichtzure yoghurt is heerlijk. Als je geen tamarindepasta kunt vinden, kun je ook mangochutney of een pittig-zoete andere fruitchutney gebruiken.

VOOR 6-8

1 middelgrote bloemkool
(ongeveer 800 g),
blad verwijderd
zonnebloemolie,
voor het bakken

VOOR HET BESLAG

150 g bloem (kikkererwtenmeel)
½ tl bakpoeder
2 tl komijnpoeder
2 tl korianderpoeder
½ tl kurkuma
flinke snuf cayennepeper
½ tl fijn zeezout

VOOR DE TAMARINDERAITA

6 volle el volle yoghurt
grote handvol koriander,
gesneden (indien gewenst)
2 tl tamarindepasta
of mangochutney
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Roer voor de raita alle ingrediënten door elkaar, breng op smaak met zout en peper en zet weg.

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes, niet groter dan 2 cm doorsnee, en snijd hierbij bijna alle stronken weg.

Maak het beslag. Doe de bloem, het bakpoeder, de specerijen en het zout in een grote kom. Roer door elkaar tot er geen klontjes meer in zitten. Roer er voorzichtig 175 ml koud water door, waarvan je een glad beslag zou moeten krijgen dat net zo dik is als dikke slagroom. Voeg extra water toe als dat nodig is – afhankelijk van welk merk kikkererwtenmeel je gebruikt.

Voeg de bloemkoolroosjes toe aan het beslag en roer door, zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.

Verhit ongeveer 1 cm olie in een pan met zware bodem op een middelhoog vuur. Als de olie heet genoeg is om een blokje wittebrood in 30–40 seconden goudbruin te frituren, heeft deze de juiste temperatuur. Leg steeds een paar pakora's tegelijk in de pan – niet te veel. Schep de met beslag bedekte roosjes in de hete olie en frituur 2 minuten, tot ze knapperig en goudbruin zijn. Draai ze dan om en geef ze nog een minuut of 2.

Schep ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Dien heet op met de raita.

VARIATIE

Platte uienbhaji's

Maak het beslag zoals hiervoor beschreven staat, maar gebruik 3 middelgrote uien of 24 lente-uitjes in plaats van de bloemkool. Snijd de uien vrij dun en roer ze door het beslag. Zorg ervoor dat ze helemaal met beslag bedekt zijn. Verhit de olie zoals hierboven beschreven staat en frituur volle lepels van de uien, in gedeelten, tot ze knapperig en goudkleurig zijn. Dat duurt ongeveer 4 minuten, waarbij je ze halverwege draait. Meteen opdienen met de raita.



Koolrabi 'carpaccio'

Deze elegante salade haalt het beste uit de koolrabi naar boven: de radijsachtige, waterkastanje-achtige knapperigheid. Dit is in een paar minuten te maken. Als ik koolrabi kweek, laat ik ze meestal niet groter worden dan een kleine appel, maar in de winkel zijn ze vaak groter dan dat. Middelgrote exemplaren zijn ook prima, maar vermijd die hele grote monsters – ze zijn te hard en niet zoet genoeg om rauw te eten.

VOOR 4

2 middelgrote
of 3 kleine koolrabi's
ongeveer 50 g harde geitenkaas
paar takjes tijm,
alleen de blaadjes, gekneusd
of grof gesneden
sap van ½ citroen
2 el koolzaad
of extra vergine olijfolie
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Schil de koolrabi en snijd er met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakjes van. Verdeel de plakjes over vier borden of een grote platte schaal, waarbij je ze overlapt, zodat ze bijna de hele schaal bedekken.

Schaaf er met de dunschiller of kaasschaaf wat geitenkaas overheen. Je hoeft niet alle koolrabi met kaas te bedekken: 4 of 5 schaafsels per bord is genoeg.

Strooi er de tijm over, knijp er wat citroensap overheen en sprenkel er wat olijfolie over. Breng op smaak met zout en peper en dien op.

Bleekselderij, sinaasappel en pecannoten

Ik houd van de bitter-zoete-scherpe combinatie van bleekselderij en sinaasappel. Gebruik de zoetere, minder vezelige stengels uit het hart van de stonk voor deze fruitige salade. De rijke noten staan in perfect contrast met de sinaasappel en bleekselderij.

VOOR 2

2 sinaasappels
3-4 stengels bleekselderij
uit het hart, plus wat blaadjes
40 g pecan- of cashewnoten,
licht geroosterd
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Rasp de schil van een van de sinaasappels en zet weg. Snijd de boven- en onderkant van beide sinaasappels. Zet de vrucht recht op een snijplank en snijd er rondom de schil af tot op het vruchtvlies. Snijd boven een kom de partjes tussen de vliezen los, zodat al het sap in de kom druipt en de partjes erin vallen. Als je klaar bent, knijp je het membraan uit boven de kom en voeg je ook de geraspte schil toe.

Verwijder met een dunschiller zichtbare vezels aan de buitenkant van de stengels bleekselderij en snijd de stengels in dunne plakjes. Doe bij de sinaasappels, samen met de noten en wat zout en peper.

Doe de salade in een schaal, strooi er een paar grof gesneden selderijblaadjes over en dien op.



Ovengedroogde tomaten¹⁾

Ik vind commercieel 'zongedroogde' tomaten te intens en scherp van smaak en soms wat leerachtig. Zelf gedroogde tomaten zijn heel anders. De schoonheid van je eigen tomaten drogen is dat je zelf kunt bepalen hoe zoet, vochtig en taai ze worden. Ik probeer hier een half gedroogde staat te bereiken – intens, maar nog steeds wat sappig.

Ik moet toegeven dat dit ook een goede manier is om tomaten van buiten het seizoen en met minder volle smaak te gebruiken, omdat de kruiden en het drogen het beste in ze naar boven halen. Gedroogde tomaten zijn heerlijk door een salade, pasta of couscous, of gewoon als pikant hapje bij een selectie andere gerechten. Probeer ze ook op brood met wat geitenkaas, in een frittata met aardappels en uien, of zelfs door roerei.

VOOR 4-6

1 kg tomaten

½ tl suiker

paar takjes tijm, in stukjes

3 laurierblaadjes,
elk in 2 of 3 stukken geknipt

2-3 el olijfolie,
plus extra voor opbergen

fijn zeezout en versgemalen
zwarte peper

Halveer de tomaten en snijd grote exemplaren in vieren. Schep de pitjes eruit en gooi ze weg als je dat wilt. Zet een taartrooster op een paar lagen krantenpapier.

Roer in een kommetje de suiker door ½ tl fijn zout. Bestrooi de binnenkant van elke tomaat met een piepklein beetje van deze mix en leg ze met de snijkant naar onder op het rooster. Laat 1 uur zo staan, zodat het tomatensap eruit kan lopen.

Verhit de oven voor op erg lage temperatuur, ongeveer 100 °C / gasstand ¼. Leg de tomaten met de snijkant naar boven op een grote bakplaat. Verdeel de tijm, het laurierblad, wat zwarte peper en de olijfolie erover en zet in de oven. Kijk na 2 uur of je oven niet heter is dan 100 °C. Het duurt ongeveer 4-5 uur om de tomaten half gedroogd te krijgen, dat wil zeggen flink geslonken, maar nog wel zacht en vol. Dat is hoe ik ze het liefste zie. Je kunt ze ook 7-8 uur in de oven laten staan; dan worden ze meer als de 'zongedroogde' tomaten die je in de winkel koopt.

Schep ze door een flinke scheut olijfolie. Je kunt deze ovengedroogde tomaten een paar dagen in de koelkast bewaren. Je zult zien dat je ze overal voor gaat gebruiken.



Quiche met tomaat, tijm en geitenkaas

Dit is een heel eenvoudige quiche om te maken, met kant-en-klaar bladerdeeg van goede kwaliteit. Hieronder staan verschillende kazen en kruiden die je kunt gebruiken, maar het basisprincipe is hetzelfde: knapperige korst, zachte gekaramelliseerde ui, pittige kaas.

VOOR 4-6

beetje zonnebloemolie

½ tl fijn maismeel of polenta
(indien gewenst)

375 g roomboterbladerdeeg,
kant-en-klaar

1 ei, losgeklopt,
om eroverheen te kwasten
ongeveer 350 g tomaten

1 teentje knoflook, fijngesneden
wat extra vergine olijfolie
of koolzaadolie

100 g geitenkaas met korst
handvol takjes tijm, alleen de
blaadjes

zeezout en versgemalen
zwarte peper

Verwarm de oven voor op 190 °C / gasstand 5. Vet een bakplaat lichtjes in en strooi er wat fijn maismeel of polenta overheen als je dit in huis hebt – het zorgt voor een heel knapperige bodem.

Rol het bladerdeeg vrij dun uit en snijd er een rechthoek van ongeveer 30 x 25 cm uit. Leg deze op de bakplaat. Snijd rondom een randje van 1 cm af. Kwast wat ei over deze repen en leg ze op de randen van de rechthoek, zodat de zijkanen iets hoger zijn. Kwast wat extra ei over de randen.

Snijd de tomaten in plakjes van 2-3 mm dik; gooi de steelaanzet en dunne laatste plakjes weg. Verdeel de knoflook over het deeg en leg de plakjes tomaat erop, waarbij je iets laat overlappen. Breng op smaak met zout en peper en besprenkel met wat olie. Zet 15 minuten in de oven, tot de tomaten zacht en wat gebruid zijn. Haal de quiche uit de oven, verdeel de kaas en tijm erover, voeg nog wat peper toe en wat olie, en zet terug in de oven. Laat 10 minuten verder bakken, tot de kaas smelt en borrelt en het deeg goudbruin is. Je kunt de quiche heet opdienen maar ik vind hem een halfuur nadat hij uit de oven is gekomen, lekkerder, met een groene salade.

VARIATIES

Quiche met basilicum en mozzarella

Vervang de geitenkaas door 1 bal buffelmozzarella (ongeveer 125 g), in kleine stukjes gescheurd. Vervang de tijm door een paar lepels gescheurde basilicum – maar voeg deze pas toe als de quiche uit de oven komt.

Quiche met rozemarijn en pecorino

Vervang de geitenkaas door een ruime hoeveelheid geraspte pecorino of Parmezaanse kaas, en de tijmblaadjes door 1 el fijngesneden rozemarijn.

Quiche met blauwe kaas en bieslook

Vervang de geitenkaas door verkruimelde blauwe kaas. Laat de tijm achterwege. Strooi een handje fijngesneden bieslook over de quiche als deze uit de oven komt.



Eenvoudige artisjokken
Gegrilde aubergines met chilipeper en honing
Salade van in de oven gebakken pastinaak, puy-linzen en waterkers
Speltsalade met venkel en pompoen
Babybietjes uit de oven met walnoot-yoghurtdressing
Tarte tatin van babybietjes
Aubergine parmigiana
Auberginebootjes uit de oven
Spruitjes met sjalotjes uit de oven
In de oven gebakken bloemkool met citroen en paprikapoeder
Gegratineerde bleekselderij
Chachouka
Pasteitjes met koolraap en aardappel
Kerstomaatjes met honing uit de oven
Gegrilde witlof met blauwe kaas
Vouwbrood met Mexicaanse bonenpuree
Pizza met bietjes en cheddar
Pasta met venkel, rucola en citroen
Speltotto met koolraap
Preirisotto met tamme kastanjes
Vegeree
Koolraap met ui en salie
Gegratineerde aardperen uit de koekenpan
Romige aardappel-knolselderijpuree
Chocolade-bietjesroomijs



Herfst

Speltsalade met venkel en pompoen

Deze vullende granensalade vormt een heerlijke herfst- of winterlunch of avondmaal. Vervang de venkel door stukjes prei, partjes rode ui of gehalveerde sjalotten. Je kunt op deze manier voor elk seizoen een speltsalade maken en de eerste babyzomergroenten zijn een prima gelegenheid om hiermee te variëren (zie hieronder).

VOOR 4

2-3 venkelknollen, boven- en onderkant eraf (bewaars het groen als dat eraan zit)
4-5 el olijfolie
1 kleine flespompoen (ongeveer 600 g)
1 teentje knoflook, fijngesneden
50 g walnoten
200 g spelt of parelgort, afgespoeld
sap van een halve citroen
20 g Parmezaanse, harde geiten- of andere harde kaas met volle smaak, geraspt, plus extra voor erbij
klein handje peterselie, grof gesneden
zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor op 190 °C / gasstand 5. Schil en halveer de pompoen en schraap er met een lepel de zaden uit. Snijd in stukken van 1,5 cm en verdeel deze over een grote braadslede. Sprenkel er 2 el olijfolie over en breng goed op smaak met peper en zout. Roer even door, zodat de pompoen met de olie bedekt is. Zet in de oven. Snijd intussen de venkel in de lengte in 6 tot 8 partjes.

Voeg na 15 minuten de venkel en de knoflook aan de braadslede toe en roer even door met een extra el olie. Laat 20 minuten in de oven staan, tot de groente zacht is en aan de randen begint te karamelliseren. Strooi de walnoten erover en zet nog 8-10 minuten in de oven. Nu zouden de groenten gaar en gekaramelliseerd moeten zijn en de walnoten licht geroosterd en geurend. Als je dit als koude salade wilt opdienen, laat dan de groenten helemaal afkoelen; als je de salade warm wilt eten, kun je de groenten direct uit de oven door de spelt roeren.

Kook de spelt (of parelgort) terwijl de groenten in de oven staan in ruim, goed gezouten water tot ze gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Bij spelt duurt dit ongeveer 20 minuten (bij parelgort iets langer). Giet af en laat wat afkoelen (of laat helemaal afkoelen als je dit van tevoren klaarmaakt als koude salade). Roer de gebakken groenten, walnoten en olie uit de braadslede erdoor, de rest van de olijfolie, het citroensap, de kaas, peterselie en het venkelgroen. Proef en breng op smaak met zout en peper. Schaaf er wat extra kaas over en dien warm of koud op.

VARIATIE

Zomerse speltsalade ♡

Kook 200 g spelt of parelgort (zie boven), giet af en voeg 2 el koolzaad- of olijfolie toe en de geraspte schil en sap van ½ citroen, breng op smaak met zout en peper en laat afkoelen. Als dit is afgekoeld, vermeng het dan met 200 g geblancheerde en afgekoelde babygroenten, zoals babytuinbonen, babyworteltjes en erwtjes. Voeg ongeveer 300 g in blokjes gesneden, gekookte, koude nieuwe aardappels toe en een handje gescheurde muntblaadjes. Proef en voeg eventueel meer olie, citroensap, zout en/of peper toe. Lekker met een strooisel van lente-uitjes die een paar minuten in olijfolie zijn gebakken, zodat ze zacht en zoet zijn.



Babybietjes uit de oven met walnoot-yoghurtdressing

Dit is een lekkere en prachtige salade. Vouw de bietjes voorzichtig door de dressing, zodat je een gemarmerd effect krijgt.



VOOR 4

1 kg babybietjes (ongeveer zo groot als golfballen), schoongeboend of gehalveerde of in vieren gesneden grotere bieten
4 teentjes knoflook (met velletje), geplet
4 takjes tijm
3 laurierblaadjes
5 el olijfolie
75 g halve walnoten
sap van ½ citroen
zeezout en versgemalen zwarte peper

VOOR DE DRESSING

4 el volle yoghurt
2 el zure room
1 klein teentje knoflook, met wat ruw zeezout tot een pasta gestampt
handje bieslook of dille, grof gesneden

VOOR ERBIJ

een paar handjes waterkers of rucola

Bereid eerst de bietjes. Verwarm de oven voor op 200 °C / gasstand 6. Leg de bietjes in een braadslede en verdeel de knoflook, tijm en het laurierblad erover. Breng op smaak met zout en peper en verdeel er 3 el olijfolie over. Schud de braadslede zodat alles goed is vermengd en dek strak af met aluminiumfolie. Laat in de oven staan tot de bietjes gaar zijn, ongeveer een uur, hoewel je meer tijd nodig kunt hebben, afhankelijk van hoe groot ze zijn. Ze zijn gaar als een mes er makkelijk doorheen glijdt.

Draai de oven naar 180 °C / gasstand 4. Verdeel de walnoten over een bakplaat en rooster ze 5-7 minuten in de oven, tot ze lekker beginnen te ruiken.

Laat de bietjes afkoelen tot je ze kunt vasthouden, snijd boven- en onderkant eraf en verwijder de velletjes. Snijd de bietjes door de helft of in vieren en leg ze in een grote schaal. Giet er terwijl ze nog warm zijn het citroensap, 2 el olijfolie en wat zwarte peper overheen. Laat afkoelen.

Maak in een kleine kom de dressing. Roer yoghurt en zure room door elkaar en roer de knoflook, zout en peper erdoor.

Schep de afgekoelde bietjes en ongeveer twee derde van de geroosterde walnoten lichtjes door de dressing met het grootste deel van het bieslook of de dille. Stapel de bietjes in diepe borden en strooi er de overgebleven walnoten en bieslook of dille overheen. Maak af met waterkers of rucola.



Auberginebootjes uit de oven

Dit is een eenvoudige maar heerlijke manier om aubergines klaar te maken. Normaal gesproken dien ik ze op met yoghurt en verse munt, maar ik heb ze ook wel met wat zelfgemaakte pesto besmeerd, en dat was ook lekker. Je kunt er een maaltijd van maken met een simpele couscoussalade, of een groene bladsalade met wat hete platbroden (zie blz. 206).



VOOR 2-4

2 grote aubergines
(ongeveer 700 g)

3 teentjes knoflook,
fijngesneden

2-3 snufjes gedroogde
chilivlokken of
½-1 grote rode chilipeper,
van zaden ontdaan,
fijngesneden

4-5 el olijfolie

zeezout en versgemalen
zwarte peper

VOOR EROVERHEEN

4-6 el dikke, volle yoghurt,
plus ongeveer 8 blaadjes munt,
fijngesneden

OF

2-3 el pesto (zie blz. 90)

Verwarm de oven voor op 190 °C / gasstand 5. Snijd de aubergines in de lengte doormidden. Maak met een klein, scherp mesje diepe sneden in het vruchtvlees, maar prik hierbij niet door de schil heen. Per aubergine zul je ongeveer 6-10 sneden moeten maken, op 1-2 cm afstand van elkaar, afhankelijk van hoe groot je aubergines zijn.

Vermeng de knoflook en chili met 2 el van de olijfolie. Houd een auberginehelft in je hand en knijp er een beetje in om de sneden iets te openen. Verdeel er wat knoflook-chilolie overheen met een theelepeltje, waarbij je de achterkant van de thee­lepel gebruikt om het mengsel in de sneden te krijgen. Herhaal met de andere helften.

Leg de aubergines met de snijkant naar boven in een braadslede. Besprenkel met zout en peper en verdeel er nog wat extra olijfolie overheen – bijna al het auberginevruchtvlees zou met olie bedekt moeten zijn. Zet 50 minuten in de oven, tot ze diep goudbruin en flink geslonken zijn.

Laat de aubergines wat afkoelen. Dien ze heet of warm op met yoghurt en munt en wat extra zout, of besmeerd met wat pesto.





Rode kool, pastinaak, sinaasappel en dadels

Deze salade is een perfect winters voorgerecht of een lichte lunch. Je maakt hem zo klaar, hij ziet er prachtig uit en je kunt hem eenvoudig aanpassen: probeer de salade bijvoorbeeld met gedroogde abrikozen in plaats van dadels, laat de pastinaak achterwege voor een lichtere versie of vervang deze door een winterwortel als je dat wilt. Kervel en peterselie doen het hier ook goed in plaats van tijm.

VOOR 2

1 grote of 2 kleine sinaasappels

¼ kleine rode kool,
hart verwijderd, fijngesneden

1 kleine-middelgrote pastinaak,
geschild en grof geraspt
of julienne gesneden

2 el extra vergine olijfolie

2 Medjool-dadels zonder pit,
in plakjes

paar takjes tijm,
alleen de blaadjes, gesneden
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappel. Zet de vrucht recht op een snijplank en snijd er rondom de schil af tot op het vruchtvlees. Snijd boven een kom de partjes tussen de vliezen los, zodat al het sap in de kom druipt en de partjes erin vallen. Als je klaar bent, knijp je het membraan uit boven de kom.

Doe de fijngesneden kool en geraspte pastinaak in een andere schaal, voeg het grootste deel van het sinaasappelsap toe (de partjes nog niet) en sprenkel er de olijfolie overheen. Voeg wat zout en peper toe, schep alles met je handen om en verdeel over de borden.

Leg de sinaasappelpartjes en de plakjes dadel erbovenop en maak af met tijmblaadjes. Meteen opdienen.



Speltotto met boerenkool en geitenkaas

Dit lijkt erg op een risotto, maar wordt gemaakt met parelspelt in plaats van rijst. Dit heerlijke winterse gerecht staat ook op de kaart van de River Cottage Canteen, waar we het opdienen met harde geitenkaas of Parmezaanse kaas. Maar je kunt het gerecht ook afmaken met een paar plakjes geitenkaas met zachte korst, zoals op de foto hiernaast.

VOOR 4

1 liter groentebouillon
50 g boter
2 el olijf- of koolzaadolie,
plus extra voor eroverheen
1 ui, fijngesneden
1 teentje knoflook, fijngesneden
paar takjes tijm, alleen
de blaadjes, gesneden
2-3 middeldikke preien,
boven- en onderkant eraf,
gewassen
ongeveer 150 g boerenkool
of cavolo nero (palmkool)
300 g parelspelt (of parelgort)
125 ml droge witte wijn
50 g harde geiten-,
Parmezaanse of andere harde
kaas met veel smaak, geraspt,
plus extra voor eroverheen
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Verhit de bouillon in een pan en laat deze op een laag vuurtje heel zachtjes koken.

Verhit ongeveer de helft van de boter en 1 el olie in een grote pan op een middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en tijm toe en bak 10 minuten zachtjes, tot de ui zacht is.

Snijdt intussen de preien diagonaal in ringen van 2 cm dik. Verwijder de dikke stengels en nerven van de kool en snijd de bladeren fijn.

Roer de spelt (of gort) door de uien en bak 2 minuten zachtjes mee. Schenk de wijn erbij en laat deze koken, tot ze helemaal geabsorbeerd is.

Nu voeg je steeds een kwart van de bouillon toe, zoals je ook bij risotto doet. Roer veel en voeg pas nieuwe bouillon toe als de vorige kwart is geabsorbeerd. Na ongeveer 25 minuten moet alle bouillon gebruikt zijn en moet de spelt (gort heeft wat langer nodig) gaar zijn, maar ook nog een beetje bite hebben.

Terwijl de spelt (of gort) kookt, fruit je de preien in de rest van de olie en boter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Roer en schep af en toe om tot de prei gaar is, maar nog wel een bite heeft. Stoom de kool of laat deze 3-4 minuten in een pan met wat water slinken. Giet af als dat nodig is.

Haal de speltotto van het vuur en roer de prei, kool en geraspte kaas erdoor. Voeg peper en zout naar smaak toe. Dien op met extra kaas eroverheen, een draai uit de pepermolen en een scheutje olie.

VARIATIE

Speltotto met brandnetel

Gebruik in plaats van boerenkool jonge brandneteltops. Was ze grondig (doe hierbij rubberen handschoenen aan) en laat ze in een pan met gezouten water in 5-6 minuten slinken tot ze gaar zijn. Laat in een zeef uitlekken, druk het water eruit en snijd fijn. Roer door de gare speltotto met de preien en kaas, en dien op.

