



DE GROENE BAKPLAAT

75 GROENTERECEPTEN UIT DE OVEN

RUKMINI IYER



BECHT

INHOUD

| | | |
|---|---------------------------------|-----|
| > | INLEIDING | 6 |
| | VEGAN | |
| 1 | LEKKER SNEL - TOT 30 MINUTEN | 20 |
| 2 | IETS MEER TIJD - TOT 45 MINUTEN | 54 |
| 3 | ALLE TIJD - 1 UUR OF LANGER | 80 |
| > | STEL JE EIGEN BAKPLAAT SAMEN | 116 |
| | VEGETARISCH | |
| 4 | LEKKER SNEL - TOT 30 MINUTEN | 126 |
| 5 | IETS MEER TIJD - TOT 45 MINUTEN | 164 |
| 6 | ALLE TIJD - 1 UUR OF LANGER | 196 |
| > | RECEPTCOMBINATIES | 220 |
| > | REGISTER | 226 |





VEGAN

1 | LEKKER SNEL

TOT 30 MINUTEN IN DE OVEN

REGENBOOGTABOULEH MET AVOCADO, RADIJS & GRANAATAPPEL

Bij deze tabouleh wordt meer bulgur gebruikt dan bij de traditionele versie (die veel meer peterselie bevat). De bulgur wordt samen met de tomaten bereid en krijgt daardoor extra smaak. Kortom, een heerlijk granengerecht.

Voor: 2-3

Vorbereiding: 15 minuten

Oven: 20 minuten

200 g bulgur
250 ml kokende
groentebouillon
6 kleine tomaten,
fijngesneden
geraspte schil en het sap van
1 biologische citroen
25 g verse koriander,
fijngesneden
50 g verse bladpeterselie,
fijngesneden
1 eetlepel extra vergine olijfolie
1 theelepel zeezout
versgemalen zwarte peper
4 lente-uitjes, in ringetjes
6 radijsjes, in dunne plakjes
1 avocado, in dunne plakjes
pitjes van 1 granaatappel

Verwarm de oven voor tot 180 °C hete-
lucht / 200 °C elektrisch.

Roer de bulgur, kokende bouillon, to-
maten en geraspte citroenschil in een
braadslede door elkaar en zet het geheel
20 minuten in de oven.

Haal het uit de oven, roer door en laat
5 minuten uitstomen. Roer dan het
citraensap, de koriander, peterselie,
olijfolie, het zout en de zwarte peper
erdoor.

Proef, voeg indien nodig nog wat zout
en peper toe, en roer de lente-uitjes en
radijsjes erdoor. Leg tot slot de avocado-
plakjes erop en bestrooi alles met de
granaatappelpitjes. Dien warm op of op
kamertemperatuur. Dit gerecht is ook
de volgende dag nog lekker, als lunch
bijvoorbeeld.



MISO-AUBERGINES MET TOFU

Miso-aubergines zijn *hot*, en terecht: de smaken passen heel goed bij elkaar. Bij deze versie wordt een pittige sesam-limoendressing toegevoegd om de aubergines en knapperige tofu wat extra pit te geven. Dien op met luchtige witte rijst.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 45 minuten

2 aubergines, in de lengte
gehalveerd

250 g stevige biologische tofu,
in plakjes van 1,5 cm

75 g miso

2 eetlepels sesamolie

2,5 cm gember, geschild en
geraspt

2 teentjes knoflook, geperst

100 g splijtkool of boerenkool,
in brede repen

DRESSING

1 rode chilipeper, fijngesneden

2 cm gember, geschild en
geraspt

2 teentjes knoflook, geraspt

geraspte schil van 1 en sap van
2 biologische limoenen

2 eetlepels sojasaus

2 eetlepels sesamolie

3 lente-uitjes, in ringetjes

OPDIENEN MET

30 g sesamzaad

witte rijst (zie blz. 17)

Verwarm de oven voor tot 180 °C hete-
lucht / 200 °C elektrisch.

Snijd de aubergines op de gesneden
kanten in ruitpatroon in en leg ze met de
tofu in een braadslede.

Roer de miso, 1 eetlepel sesamolie,
gember en knoflook door elkaar en wrijf
de aubergines en tofu in met dit mengsel.
Zet het geheel 25 minuten in de oven.
Meng dan de reepjes splijtkool met de
resterende eetlepel sesamolie, verdeel
ze over de aubergines en tofu in de
braadslede en zet alles nog 20 minuten
in de oven.

Roer intussen de chilipeper, gember,
knoflook, limoenschil, het limoensap, de
sojasaus, sesamolie en lente-uitjes door
elkaar. Schenk deze dressing over de
aubergines en tofu zodra ze uit de oven
komen en strooi het sesamzaad erover.
Dien heet op en geef de rijst er apart bij.



ESCALIVADA: PAPRIKA'S, AUBERGINES & TOMATEN

Dit gerecht voert je mee naar een terras in Spanje en het leuke is dat je het heel eenvoudig kunt maken van alledaagse supermarktaankopen. De hoeveelheden zijn bedoeld voor twee grote porties - en passen op een standaard bakplaat -, maar je kunt alles ook eenvoudigweg verdubbelen als je voor meer mensen kookt. Lekker makkelijk: je kunt de groenten zo op tafel zetten, daar over de borden verdelen en met de dressing besprenkelen.

Voor: 2-3

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 1 uur

2 hele aubergines, rondom met een vork ingeprikt
3 rode puntpaprika's
6 grote tomaten
1 rode ui, in vieren
handje verse tijm
4 tenen knoflook, ongepeld
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels zeezout
50 g hele amandelen
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel extra vergine olijfolie
25 g vers basilicum, grof gesneden of gescheurd

OPDIENEN MET

Knapperig brood of parelgort
(zie blz. 17)

Verwarm de oven voor tot 180 °C hete-lucht / 200 °C elektrisch.

Leg de hele aubergines, paprika's, tomaten, ui, tijm, knoflook, olijfolie en 1 theelepel van het zout op een grote bakplaat en schep alles met je handen om.

Zet het geheel 1 uur in de oven; voeg 10 minuten voor het einde de amandelen toe.

Haal de bakplaat uit de oven. De groenten moeten nu rondom een beetje geblakerd zijn en zo zacht zijn dat je erin kunt prikken. Verwijder de knoflook, knijp deze uit de velletjes, pureer ze en roer ze door het citroensap, de olijfolie en de overgebleven theelepel zout. Verwijder met een mes en vork de oneetbare delen van de gare groenten en scheur ze vervolgens in grove stukken.

Verdeel het basilicum en de dressing erover en schep alles goed door elkaar. Dien warm op met knapperig brood of parelgort.



1 | WARME SALADES

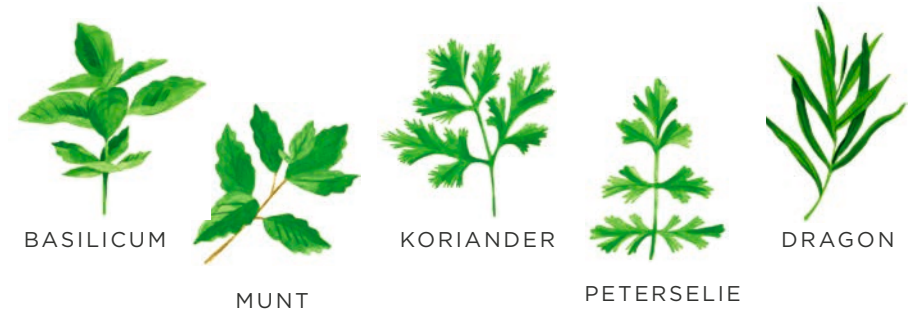
BRENG
OP
SMAAK



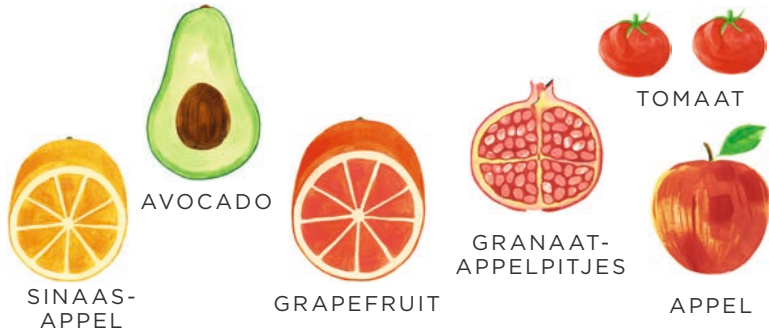
ZUUR



KRUIDEN



VERS



VOEG
TOE

EIWIT



PUY-LINZEN

KIKKERERWTEN

BLADGROENTE



BAK



GROENTE



SALADE VAN KNAPPERIGE BOERENKOOL, BULGUR & GRANAATAPPEL

Deze snelle, smaakvolle bulgursalade, vol smaak van de ingemaakte citroen en gember, doet het prima als avondmaaltijd of in de lunchtrommel. Met dank aan Rowan, de redacteur van dit boek, voor het idee - ik zou dit met plezier elke week eten.

Voor: 2
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 15 minuten

200 g bulgur, afgespoeld
5 cm gember, fijn geraspt
2 ingemaakte citroenen, schil
grof gesneden
1 theelepel zeezout
400 ml kokend water
200 g splijtkool of boerenkool
½ eetlepel olijfolie
1 volle eetlepel za'atar
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel extra vergine olijfolie
100 g geitenkaas, verkruimeld
50 g geroosterde amandelen
pitjes uit 1 granaatappel
15 g verse koriander, grof
gesneden

OPDIENEN MET
Griekse yoghurt of naturel
yoghurt

Verwarm de oven voor tot 200 °C hete-
lucht / 220 °C elektrisch.

Roer de afgespoelde bulgur, gember,
ingemaakte citroen, het zeezout en het
kokende water in een braadslede door
elkaar. Schep de splijtkool of boerenkool
om met de olijfolie en verdeel dit mengsel
over de bulgur. Zet het geheel 15 minuten
in de oven.

Klop intussen de za'atar, het citroensap
en de olijfolie door elkaar.

Schep de dressing door de gare bulgur
en knapperige boerenkool, en verdeel
de geitenkaas, amandelen, granaat-
appelpitjes en koriander erover. Dien
heet op en geef de yoghurt er apart bij.

*Opmerking: za'atar is een mengsel van
sesamzaad, sumak, gedroogde kruiden en
specerijen. Het is bij de supermarkt te koop
maar als je het bij de toko kunt vinden, is het
veel verser.*





VEGETARISCH | IETS MEER TIJD

SHAKSHUKA UIT DE OVEN:
PAPRIKA, TOMATEN & EIEREN

TARTE TATIN MET WORTEL

MEDITERRANE COURGETTES
MET OLIJVEN & FETA

PANZANELLA VAN WATERKERS
& PASTINAAK

PREI-LINZENGRATIN MET EEN
KNAPPERIG FETALAAGJE

WORTELGROENTESALADE MET
HONING & BLAUWE KAAS

ROOSJESTAART MET PASTINAAK
& WORTEL

CANNELLINIBONENFALAFEL
MET AARDAPPELPARTJES

PUNTPAPRIKA'S MET ARTISJOK
& FETA

GEVULDE VENKEL MET
CHAMPIGNONS

PADDENSTOELEN IN RODE WIJN
MET KAASSCONES

TEGRATINEERDE SPRUITJES &
ARTISJOK MET BLAUWE KAAS

CHIPOTLE-MAIS MET POMPOEN,
ZWARTE BONEN & FETA

TARTE TATIN MET WORTEL

Dit is een fijn taartje om te maken als je wat van die mooie babywortels in huis hebt en je eigenlijk niet weet wat je ermee moet doen. Nog mooier wordt dit met wortels in verschillende kleuren. Je hoeft er alleen maar een groene salade bij te geven en je hebt een chique doordeweekse maaltijd.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 30 minuten

320 g kant-en-klaar bladerdeeg
(rol)

2 afgestreken tl dijonmosterd

200 g brie of andere smeltkaas,
in dunne plakjes

250 g babywortels, in de lengte
gehalveerd

1 eetlepel olijfolie

1 theelepel zeezout

versgemalen zwarte peper

paar takjes tijm

OPDIENEN MET

groene salade

Verwarm de oven voor tot 180 °C hete-
lucht / 200 °C elektrisch.

Leg het bladerdeeg op een met
bakpapier beklede bakplaat en bestrijk
het met de mosterd; laat hierbij rondom
een rand van 2,5 centimeter vrij. Leg de
plakjes brie erop.

Schep de gehalveerde wortels om met
de olijfolie en het zout en leg ze op de
kaas. Strooi de tijm erover en zet het
geheel 30 minuten in de oven.

Dien heet open geef er een groene
salade bij.

*Opmerking: Ga in de supermarkt op zoek naar
vegetarische kaas.*



CANNELLINIBONENFALAFEL MET AARDAPPELPARTJES

Je moet wat extra moeite doen voor je dit gerecht de oven in kunt schuiven, maar ook hier is het de moeite meer dan waard. Serveer dit gerecht als heerlijk lichte maaltijd of voorgerecht.

Voor: 2-3
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 40 minuten

1 blik cannellini bonen (400 g)
½ teentje knoflook, geperst
50 g bieslook, fijngeknipt
200 g feta, verkruimeld
2 theelepels gerookte-
paprikapoeder
2 zoete aardappels, geschild
en in kleine partjes
1 eetlepel olijfolie
½ tl zeezout

OPDIENEN MET
150 g spinazie
pitjes uit 1 granaatappel
4 eetlepels yoghurt

Verwarm de oven voor tot 180 °C hete-
lucht / 200 °C elektrisch.

Pureer de cannellini bonen, knoflook,
bieslook, feta en het paprikapoeder
in een foodprocessor, tot je een grof,
kleverig mengsel hebt.

Laat de partjes zoete aardappel op een
grote bakplaat glijden en roer de olijfolie
en het zeezout erdoor. Rol balletjes
ter grootte van een walnoot van het
falafelmengsel en leg ze tussen de zoete
aardappel.

Zet het geheel 40 minuten in de oven,
tot de zoete aardappels gaar zijn en de
falafel bovenop goudbruin is.

Dien op met de spinazie, granaatappel-
pitjes en yoghurt.

*Opmerking: het falafelmengsel wordt niet
kleverig genoeg als je dit met de hand mengt,
dus gebruik hier echt een foodprocessor voor.*





VEGETARISCH

6 | ALLE TIJD

1 UUR EN LANGER IN DE OVEN

PARELGORT MET POMPOEN & GRANAATAPPEL

Dit is een kleurige, smaakvolle maaltijd: de parelgort gaart prachtig in de oven, samen met de pompoen en pas aan het eind voeg je de laatste verse ingrediënten toe. Dit gerecht leent zich de volgende dag heel goed voor in je lunchtrommel.

Voor: 4

Vorbereiding: 15 minuten

Oven: 1 uur

750 g flespompoen, geschild,
in blokjes van 1 cm

de pitten uit de pompoen (of
een handje pompoenpitten
als dat makkelijker is)

zeezout

1 theelepel olijfolie

300 g parelgort, afgespoeld

700 ml kokende
groentebouillon

2 teentjes knoflook, geperst

100 g waterkers, grof gesneden

1 eetlepel limoensap

1 eetlepel extra vergine olijfolie

100 g feta, verkruimeld

pitjes uit 1 granaatappel

versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 200 °C hete-
lucht / 220 °C elektrisch.

Leg de blokjes pompoen in een braad-
slede. Spreid de pompoenpitten uit op
een andere bakplaat en wrijf ze in met
een snufje zeezout en de olijfolie.

Roer de parelgort, groentebouillon en
knoflook door de pompoenblokjes en
dek alles strak af met aluminiumfolie.
Zet het geheel 1 uur in de oven. Schuif
de bakplaat met pompoenpitten na
50 minuten in de oven.

Haal het pompoen-parelgortmengsel na
een uur uit de oven en roer de waterkers,
het limoensap en de olijfolie erdoor.

Strooi tot slot de feta, granaatappelpitjes
en geroosterde pompoenpitten erover,
breng op smaak met zeezout en zwarte
peper, en dien heet op.



HARISSA-PREI MET BIETJES & FETA

Dit eenpansgerecht is 's avonds lekker en ook de volgende dag in je lunchtrommel. Harissa is niet altijd even pittig, dus misschien moet je de hoeveelheid ervan aanpassen.

Voor: 2 grote porties
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 1 uur

350 g bietjes, in blokjes
van 1 cm
2 preien (450 g), in stukjes
van 2,5 cm
1-2 eetlepels (rozen)harissa
1 eetlepel zachte boter
1 theelepel zeezout
200 g bulgur
400 ml kokende
groentebouillon
100 g feta, verkruimeld
handje verse koriander, grof
gesneden
4 eetlepels yoghurt

Verwarm de oven voor tot 180 °C hete-
lucht / 200 °C elektrisch.

Leg de bietjes en preien in een braad-
slede en wrijf ze rondom in met de harissa
en boter. Bestrooi ze met zout en zet het
geheel 45 minuten in de oven.

Schep de groenten om en roer dan de
bulgur en groentebouillon erdoor. Zet
15 minuten in de oven terug.

Bestrooi met de feta en koriander en
dien heet op, met de yoghurt er apart bij.

