

VOOR ROSS



# DE GROENE BAKPLAAT

75 GROENTERECEPTEN UIT DE OVEN

RUKMINI IYER



BECHT

# INHOUD

>	INLEIDING	6
	<b>VEGAN</b>	
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
	<b>VEGETARISCH</b>	
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





---

Doordeweeks heb ik niet vaak tijd om zo veel gerechten klaar te maken, dus heb ik de principes van vegetarisch koken – die ik thuis heb geleerd – toegepast op de bakplaatgerechten in dit boek. Alle recepten barsten van de smaak en elk gerecht heeft verschillende kleuren en texturen. Er staat een aantal curryrecepten in dit boek die allemaal geïnspireerd zijn op de manier waarop mijn Indiase moeder kookte. In plaats van eerst de uien te fruiten, specerijen toe te voegen, de groenten een voor een mee te bakken en dan alles een halfuur te laten koken, heb ik recepten ontwikkeld waarin alles in een enkele laag wordt gebakken voordat de saus wordt toegevoegd, zoals de bietjescurry met kikkererwten en kokos op bladzijde 104, die favoriet is bij mijn vrienden.

In westerse gerechten zijn orzo en bulgur echte bakplaathelden. Schenk er bouillon bij, leg je groenten erop en na 15-20 minuten in de oven heb je een gebalanceerde maaltijd waar je alleen nog maar een glas wijn bij in hoeft te schenken. Probeer de eenpansgerechten orzo met tomaat-lauriersaus (bladzijde 28) en salade van knapperige boerenkool, bulgur & granaatappel (bladzijde 136) ook eens uit!

In dit boek hadden bijna alleen gegratineerde gerechten en hartige taarten gestaan, want ik ben groot fan van beide. Er gaat niets boven een hete, krokante gratin; de prei-linzengratin met een knapperig fetalaagje (bladzijde 178) is dan ook bijna te lekker om waar te zijn. Als je troosteten zoekt, probeer dan de 'gratin dauphinois-tartiflette-hybride' op bladzijde 208.

---

Mijn vriend heeft onlangs het gemak ontdekt van vers, opgerold bladerdeeg en vindt het een openbaring: deeg uitrollen, groenten erop en in de oven! De snelle kaas-sjalottentaart (bladzijde 156) en de tarte tatin met wortel (bladzijde 172) kun je doordeweeks én bij etentjes op tafel zetten.

Voor in het weekend en speciale gelegenheden vind je gerechten die wat extra tijd nodig hebben in de oven, maar die nauwelijks meer inspanning vragen, zoals de verrukkelijke escalivada: aubergines, paprika's en tomaten (bladzijde 88), de gevulde minipompoentjes met salie en geitenkaas (bladzijde 200) of de hele bloemkool met parelgort & granaatappel (bladzijde 90).

De recepten vormen bijna een maaltijd op zich. Je hoeft er alleen nog granen of wat groenten aan toe te voegen om er een volledige maaltijd van te maken – tenzij die al opgenomen zijn in het gerecht. Als je meer mensen aan tafel hebt, kun je altijd verschillende gerechten combineren en met elkaar delen. Achter in dit boek vind je combinaties die goed samengaan. Snijd, relax en laat de oven het werk doen.

*Een opmerking over eetlepels: alle eetlepels in dit boek hebben een inhoud van 15 ml. Je hoeft dit niet exact af te meten als je olie over groenten sprenkelt – de hoeveelheid is slechts een leidraad voor wie die nodig heeft –, maar bij de dressings is het voor de juiste verhoudingen wel handig om een lepel van 15 ml te gebruiken. In alle recepten in dit boek gebruik ik zeezoutvlokken.*



## SALADE VAN WITLOF, RADIJS, ASPERGES & SINAASAPPEL

Dit is een lekkere zomerse salade - geef er flink wat knapperig brood bij en je hebt een heerlijk lichte lunch.

Voor: 2

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 30 minuten

4 stronkjes witlof, gehalveerd  
200 g radijsjes, gehalveerd  
100 g groene asperges  
1 eetlepel olijfolie  
2 takjes rozemarijn  
geraspte schil en 2 eetlepels  
sap van 1 biologische  
sinaasappel  
versgemalen zwarte peper  
2 theelepels zeezout  
250 g Puy-linzen, gekookt  
100 g waterkers  
1 sinaasappel, in partjes  
1 eetlepel extra vergine olijfolie

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Leg de witlof, radijsjes en asperges op een bakplaat, voeg de olijfolie, rozemarijn, sinaasappelschil, peper en 1 theelepel zeezout toe en schep alles goed om. Zet het geheel 30 minuten in de oven.
3. Roer daarna de Puy-linzen, waterkers en sinaasappelpartjes door de salade. Besprenkel met de extra vergine olijfolie, het sinaasappelsap en nog een theelepel zeezout. Proef en voeg indien nodig nog wat extra smaakmakers toe. Dien warm op.

*Opmerking: als je de sinaasappel boven een schaalje houdt terwijl je de partjes lossnijdt, kun je het opgevangen sap gebruiken voor de dressing in plaats van een extra sinaasappel te moeten gebruiken.*



## PANZANELLA VAN TOMAAT, PAPRIKA & ARTISJOK

Dit is een geweldige, warme, alles-in-één salade. Het zuurdesembrood voor de panzanella wordt prachtig geroosterd op de tomaten en rode paprika's, en krijgt extra smaak van de artisjokolie - perfect als je voor een grote groep kookt.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 35 minuten

800 g gemengde grote  
trostomaten en kerstomaten  
2 rode paprika's, grof gehakt  
200 g artisjokhartes uit een  
potje, in plakjes  
2 eetlepels olie uit het potje  
artisjokhartes  
2 teentjes knoflook, geperst  
blaadjes van 2-3 takjes verse  
dragon  
2 theelepels zeezout  
200 g zuurdesembrood, in  
grote stukken gescheurd  
150 g rucola of spinazie

### DRESSING

1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel extra vergine olijfolie  
1 theelepel zeezout  
1 eetlepel fijngesneden verse  
dragon

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Snijd de grote tomaten doormidden en schep ze in een braadslede om met de kerstomaten, rode paprika, artisjokken, olie, knoflook en dragon. Strooi het zeezout erover, leg het in grove stukken gescheurde brood erop en zet het geheel 35 minuten in de oven.
3. Roer intussen het citroensap, de extra vergine olijfolie, het zeezout en de fijngesneden dragon door elkaar.
4. Als de groenten gaar zijn, schep je de dressing er voorzichtig door, samen met de rucola of spinazie.

*Opmerking: in plaats van dragon kun je ook basilicum gebruiken.*



## HELE BLOEMKOOL MET PARELGORT & GRANAATAPPEL

Dit is een echte blikvanger die je kunt maken met een grote bloemkool of vier kleintjes. De smaak van de specerijen trekt in de parelgort, waardoor je een harmonieus eenpansgerecht krijgt.

Voor: 4  
Vorbereiding: 10 minuten  
Oven: 1 uur

300 g parelgort, afgespoeld  
700 ml groentebouillon  
5 cm gember, geschild en  
geraspt  
1 grote bloemkool of 4 kleintjes  
2 volle theelepels ras el hanout  
1 theelepel zeezout  
1 teentje knoflook, geperst  
2 eetlepels olijfolie  
100 g spinazie, fijngesneden  
sap van ½ citroen

OPDIENEN MET  
pitjes uit 1 granaatappel  
40 g geroosterde amandelen  
25 g verse koriander,  
fijngesneden

*Opmerking: je hebt hier een brede  
rol aluminiumfolie nodig.*

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Roer de parelgort, bouillon en gember in een braadslede door elkaar. Trek de bladeren van de bloemkool als je een grote gebruikt, snijd ze in grove stukken en roer ze door het parelgortmengsel.
2. Wrijf de bloemkool rondom in met de ras el hanout, het zeezout, de knoflook en 1 eetlepel van de olijfolie en zet hem op de parelgort. Dek de braadslede strak af met folie en zet het geheel 1 uur in de oven.
3. Haal de bloemkool uit de braadslede en roer de spinazie, het citroensap en de overgebleven eetlepel olijfolie door de gort. Voeg indien nodig nog wat extra zout en citroensap toe. Zet de bloemkool weer terug in de braadslede en bestrooi alles met de granaatappelpitjes, amandelen en koriander. Dien heet op.



### 3 | HARTIGE TAARTEN & GEGRATINEERDE GERECHTEN

BRENG  
OP  
SMAAK

KRUIDEN



BASILICUM



DILLE



TIJM



ROZEMARIJN



OREGANO



PETERSELIE

KAAS



GEITENKAAS



FETA



MOZZARELLA



VEGETARISCHE PARMEZAANSE KAAS



BLAUWE KAAS



CHEDDAR

OVEN

GROENTEN - IN PLAKJES OF BLOKJES



BROCCOLI



BLOEMKOOL



SPRUITJES



VENKEL



PADDENSTOEL



AARDAPPEL

UI-ACHTIGEN



RODE UI



PREI



UI



KNOFLOOK



LENTE-UITJES



KNOLSELDERIJ



FLES-POMPOEN



AUBERGINE



BIETJES



RODE PAPIKA



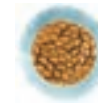
COURGETTE

LAAGJES

BASIS



ZEEZOUT



ZWARTE PEPER



DEEG



CRÈME FRAÎCHE



YOGHURT



DOUBLE CREAM OF SLAGROOM



GROENTEBOUILLON





## 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,  
OLIJVEN & FETA

GEVULDE VENKEL MET  
CHAMPIGNONS

PADDENSTOELEN IN RODE WIJN  
MET KAASSCONES

GEGRATINEERDE 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 afgestreeken 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

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Leg het bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk het met de mosterd; laat hierbij rondom een rand van 2,5 cm vrij. Leg de plakjes brie erop.
2. 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.
3. Dien heet open geef er een groene salade bij.

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



## ZOETE AARDAPPEL MET MOZZARELLA & UIEN

Als student at ik vaak een hele gepofte zoete aardappel. Mijn vriendin Laura maakte er een nieuwe versie van: ze perfectioneerde het bakken van de rode ui en knoflook, die samen met een flinke schep Griekse yoghurt in de hete aardappels werden geschept. Mijn eigen versie, met mozzarella en een basilicumdressing, is perfect comfortfood!

Voor: 4

Vorbereiding: 15 minuten

Oven: 1 uur

4 zoete aardappels (ongeveer  
1 kilo)

2 rode uien, in vieren

1 eetlepel olijfolie

1 theelepel zeezout

handje takjes citroentijm

200 g mozzarella, in dikke  
plakken

### DRESSING

30 g vers basilicum, heel fijn  
gesneden

3 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook, fijn geraspt

1 theelepel zeezout

½ eetlepel citroensap

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Prik de zoete aardappels rondom in met een vork en laat ze in een braadslede glijden met de in vieren gesneden uien. Wrijf de aardappels en uien in met de olie en het zout en bestrooi ze met de citroentijm. Zet het geheel 55 minuten in de oven.
3. Roer voor de dressing het basilicum, de olijfolie, knoflook, het zeezout en citroensap door elkaar en zet weg.
4. Als de zoete aardappels 55 minuten in de oven hebben gestaan, haal je de braadslede uit de oven en snijd je een diep kruis in elke aardappel – ze moeten heerlijk zacht zijn vanbinnen. Leg de plakken mozzarella in de aardappels en zet ze nog 5 extra minuten in de oven, zodat de kaas smelt. Dien heet op en geef de uien en dressing er apart bij.



## RECEPTCOMBINATIES

---

### ZUID-AMERIKAANS BUFFET

FAJITA-PADDENSTOELEN & PAPRIKA MET STILTON	146
BONENCHILI MET AVOCADOSALSA (V)	84
CHIPOTLE-MAIS MET POMPOEN, ZWARTE BONEN & FETA	194

*Opmerking: maak de chili van tevoren klaar - de oven wordt te vochtig voor de mais als je ze er tegelijk in zet.*

---

### HERFSTGERECHTEN

MILD GEKRUIDE PARELGORT MET TOMAAT, PREI & PIJNBOOMPITTEN (V)	102
AVOCADO'S & ASPERGES MET SINAASAPPEL (V) <i>(laat de quinoa weg)</i>	24
CREOLSE CHAMPIGNON-PREITAART	134
UIEN MET POMPOEN, GEITENKAAS & WALNOOT	206
GEVULDE MINIPOMPOENTJES MET SALIE & GEITENKAAS	200
VENKEL & BULGUR MET MOZZARELLA & VIJGEN	158

---

### WEEKENDLUNCH

PREI-LINZENGRATIN MET EEN KNAPPERIG FETALAAGJE	178
PANZANELLA VAN WATERKERS & PASTINAAK	176
PADDENSTOELEN IN RODE WIJN MET KAASSCONES	190
WORTELGROENTESALADE MET HONING & BLAUWE KAAS	180
POMPOEN-BLAUWEKAASTAARTJES MET VIJGEN & PECANNOTEN	150
WARME WINTERSALADE MET AARDAPPEL, KNOLSELDERIJ & TRUFFEL	213

---

### PICKNICKTAFEL

DE MEEST LUXE SNELLE QUICHE: BROCCOLI, BLAUWE KAAS & WALNOOT	130
PANZANELLA VAN TOMAAT, PAPRIKA & ARTISJOK (V)	60
PUNTPAPRIKA'S MET ARTISJOK, OLIJVEN & FETA	186
REGENBOOGTABOULEH MET AVOCADO, RADIJS & GRANAATAPPEL (V)	30