



The Green Kitchen

Quick

+

Slow

Vegetarische
recepten voor
druke werkdagen
en relaxte
weekenden

David Frenkiel & Luise Vindahl

met Sophie MacKinnon





INLEIDING – 06

MAALTIJD PREPPEN – 18

Voorraadkast – 38

Ochtend – 68

Quick – 102

Slow – 140

Mix + Match – 182

Zoet – 208

OVER DE AUTEURS – 246

DANKWOORD – 248

Quick + Slow

We hebben recepten voor haastige doordeweekse maaltijden: QUICK. Het makkelijke voor-het-werk-ontbijt (Ontbijtsmoothie, blz. 80), de eenvoudige-maar-speciale lunch die je voor jezelf maakt (Yoghurtbowl met harissakikkererwten + kakisalade, blz. 115), de doordeweekse maaltijd als je niet de hele dag in de keuken wilt staan maar wel iets heerlijk wil eten (Romige boerenkoolpasta met broccoli + erwtes, blz. 133) of een makkelijke doordeweekse snack (Met gember + frambozen gevulde dadels, blz. 228). Snel, weinig werk, amper moeite – veel smaak!

Maar we hebben ook recepten voor speciale momenten: SLOW. Voor als je zin hebt om te koken, je favoriete muziek aanzet en aubergines snijdt, bakt en marineert voor een pizza-avond (Melanzanepizza, blz. 172), een venkelknol met een mandoline in dunne plakjes snijdt voor een salade, vijf uur lang een groenteragout op het vuur laat pruttelen (Slowcook groenteragout, blz. 158) of op zondag aardappels in pekewater legt omdat je de week daarna Gefermenteerde friet (blz. 192) wilt eten. Gerechten die je maakt als vrienden komen eten of als je gewoon een excuus zoekt om uitgebreid in de keuken bezig te zijn.

Quick + Slow gaat niet alleen over tijd; het gaat ook om je aanwezigheid. Er zijn één of twee quick-recepten die meer tijd vragen dan een paar van de slow-recepten maar waar je minder voor hoeft te doen. Als we snelle recepten maken, willen we lekker eten zonder veel moeite, dus bij deze recepten hoef je niet veel te snijden of te bakken en we gebruiken tijdbesparende ingrediënten die superveel smaak toevoegen. Het grootste deel van deze maaltijden staat binnen 15-20 minuten op tafel. Voor andere is wat meer tijd nodig maar dan doet de oven het werk voor je, zodat je in de tussentijd andere dingen kunt doen.

In dit boek verzamelen we alles wat we de afgelopen jaren hebben geleerd door kookboeken te schrijven, kinderen op te voeden en voor onszelf en anderen te koken. We kwamen uit op recepten die allemaal in een van de twee kookcategorieën vallen waar we in een doorsnee week mee te maken hebben.



Bij de slow-recepten gaat het erom dat je geniet van het kookproces én het resultaat. Vaak nemen we in het weekend meer tijd om te koken dan doordeweeks, maar soms is een slow-maaltijd precies wat we nodig hebben op dinsdagavond.

We willen dat dit boek een soort gids wordt voor hoe je een balans tussen quick en slow krijgt in de keuken – en in je leven. Het is een kookboek, maar ook een conversatie over hoe eten onze beste therapie kan zijn en een bron van ultiem geluk.





Smaakmakers voor je voorraadkast

Een van de beste trucjes om snel lekkere maaltijden te kunnen maken is verschillende stevige smaakmakers – boosters – op voorraad hebben. Ze zijn gebakken/gefermenteerd/ingekookt en hebben dus een uitgesproken smaak die ze snel afgeven aan gerechten. Hiermee kun je makkelijker creatief en spontaan zijn in de keuken, en een eenvoudige boterham of pasta verandert van mwah in WOW. Sommige smaakmakers maken we zelf; andere, die we hier opnoemen, kopen we kant-en-klaar. Kies producten met een zo kort mogelijke ingrediëntenlijst en zo min mogelijk additieven; dan heb je de beste te pakken. Hier zijn onze favorieten en tips voor wat je ermee kunt doen.

Miso

Deze pasta van gefermenteerde bonen komt traditioneel voor in Japanse en Aziatische gerechten en voegt een diepe, hartige umamismaak toe. Miso kan ook in andere recepten worden gebruikt, zelfs in ontbijtgerechten en desserts. Als je een pot miso in huis hebt, moet je onze Pompoen-paddenstoelenramen met zoete walnotenmiso (blz. 152) eens proberen, of de Pasta met verkruimelde misotempé (blz. 112) en Misohavermout met krokante sesam + banaan (blz. 75). Als je avontuurlijk bent, roer je een theelepel miso door de Vegan notenpastabrownies (blz. 240).

Harissa

Deze Noord-Afrikaanse chilipasta is onze favoriete manier om pit en smaak toe te voegen aan bijna elk hartig gerecht. De smaak is wat ronder en complexer dan die van andere chilipasta's. We zijn ook fan van de iets mildere rozenharissa met rozenblaadjes (die van het merk Belazu is fantastisch). We gebruiken deze in onze Harissa-aubergine + kikkererwten uit de oven (blz. 151), de Yoghurtbowl met harissakikkererwten + kakisalade (blz. 115), Rigatoni met harissa, tomaten + citroenyoghurt (blz. 104) en Gebakken harissaeieren op toast (blz. 70).

Eenvoudige zuurkool

Dit is hoe wij altijd wild-gefermenteerde zuurkool en andere groenten maken. Perfect voor harde groenten, zoals kool, ui, bietjes, wortel of venkel. Hier hebben we venkelzaad gebruikt maar je kunt ook andere specerijen toevoegen, zoals kurkuma, chilipoeder, dillezaad of karwijzaad.

VOOR EEN POT VAN 1,5 KG

1,4 kg groene kool,
fijngesneden, met 2 buitenste
bladen heel gehouden en
bewaard voor afdekken
1 venkelknol, fijngesneden
2 appels, klokhuis eruit,
fijngesneden
1 teen knoflook, fijngesneden
1 el zeezout
1 tl venkelzaad

Ook nodig: 1 grote
gesteriliseerde (zie hier-
onder), afsluitbare glazen
pot, of 2 kleinere

Doe alle ingrediënten in een grote mengkom en mix en masseer circa 10 minuten stevig met je handen, tot ze zacht en sappig zijn. Misschien dat je extra zout moet toevoegen als er niet genoeg vocht vrijkomt uit de groenten.

Druk het mengsel goed aan in één of twee gesteriliseerde glazen potten en schenk het vrijgekomen vocht erover. Het is belangrijk dat de groenten helemaal met het vocht bedekt zijn, anders ontstaat er schimmel. Dek af met de bewaarde hele koolbladeren en sluit de potten.

Bewaar de potten 1-2 weken op kamertemperatuur, niet in de directe zon, tot de groenten gefermenteerd zijn. De kool is dan zacht maar niet zompig en smaakt fris, pittig en zuur. Verwijder de bovenste koolbladeren en bewaar de zuurkool in de koelkast. Je kunt hem daar een paar maanden bewaren.

Kies je pot: we raden aan een pot met een deksel met rubberen ring te gebruiken die automatisch lucht doorlaat als de druk in de pot oploopt. Heb je die niet, dan moet je je pot 2-3 keer per week laten 'boeren' zodat de druk niet te hoog oploopt.

Steriliseer je pot: verwijder de rubberen ring van het deksel en zet de pot(ten) 10 minuten in een pan met kokend water. Laat uitlekken en zet de pot(ten) 10 minuten in een op 160 °C hetelucht / 180 °C elektrisch voorverwarmde oven. Week de rubberen ring 2 minuten in heet water en droog goed af.

Wat is die stank? Tijdens het fermenteren kan het gebeuren dat er vocht uit het deksel ontsnapt en dat kan stinken. Zet de pot(ten) in dat geval in een schaal in een plastic zak en zet in de kast. Giet na circa 3 dagen het vocht uit de schaal.



Zonneschijnsalade met kokosroom + kokosdukkah

Vergeet die appels, peren en sinaasappels – met tropisch fruit maak je een veel interessantere fruitsalade. Mooier ook, vooral als je hem opdient op kokosroom en met flink wat zoete dukkah bestrooit. Als je geen kokosroom kunt vinden, is kokosyoghurt een prima alternatief.

Haal het blikje kokosroom uit de koelkast. Door de kou ligt er een dikke laag room bovenop en de vloeistof ligt onderop. Open het blikje en schep de stevige bovenlaag in een kom. Klop met een elektrische handmixer.

Smeer de opgeklopte kokosroom uit over een platte schaal of over twee bordjes. Leg de plakjes mango, kiwi en banaan erop en bestrooi met de geraspte limoenschil. Knijp de limoen erboven uit. Leg de gehalveerde passievrucht erop, bestrooi met de dukkah en dien op met extra partjes limoen.

Gewone yoghurt: de kokos smaakt goed bij het fruit maar je kunt ook gewone yoghurt gebruiken als je alleen die in huis hebt.

VOOR 2

400 ml kokosroom uit blik, in de koelkast bewaard
 1 mango, geschild, in plakjes
 1 kiwi, geschild, in plakjes
 1 banaan, in plakjes
 geraspte schil en sap van 1 biologische limoen, plus partjes als garnering
 1 passievrucht, gehalveerd
 4 el Kokosdukkah (blz. 49)



Ontbijtsmoothie

Deze ontbijtsmoothie is niet alleen supersnel en heerlijk – hij vult, is gezond en door de haver, notenpasta, avocado en spinazie vezelrijk en vol goede vetten. We grijpen bij het ontbijt vaak naar bosbessen; die passen zó goed bij kardemom en zoete dadels! Dien op met iets knapperigs erover en eet met een lepel.

Doe alle ingrediënten behalve de Cacaoboekweit in een blender en zet deze aan tot je een gladde smoothie hebt. Proef en pas eventueel de smaak aan. Je kunt extra haverdrink toevoegen als je een dunnere smoothie wilt.

Wil je dit mooi opdienen, laat dan wat extra notenpasta langs de binnenkant van de glazen naar beneden druipen voor je de smoothie erin schenkt. Garneer met extra notenpasta en wat Cacaoboekweit (zie hieronder).

Wat zijn bosbessen? Wilde bosbessen zijn kleiner, zuurder en intens blauw van kleur terwijl blauwe bessen zoeter en minder blauw zijn. Als je de wilde niet kunt vinden, kun je wat citroensap toevoegen om de smaak in balans te brengen en de spinazie achterwege laten (tenzij je een bruine smoothie wilt) – en je hebt ook geen dadels nodig want de smoothie is dan zoeter.

Notenpasta: hazelnootpasta is heerlijk in smoothies maar pindakaas is goedkoper. Voor een notenvrije smoothie kun je onze Pompoenpittenpasta (blz. 64) gebruiken.

Met groenten: we gebruiken hier een hand spinazie maar je kunt ook geblancheerde bloemkool (uit de vriezer), courgette of bietjes gebruiken.

Garneren: maak af met iets knapperigs, zoals granola, of maak deze supersnelle, knapperige Cacaoboekweit: roer 2 theelepels kokosolie, 1 theelepel ahornsiroop, 2 theelepels cacao en een snuf zout door elkaar in een koekenpan op matig vuur. Roer er 4 eetlepels boekweitgrutten door en bak een paar minuten.

VOOR 2 GLAZEN

150 g wilde bosbessen, uit de vriezer, of blauwe bessen
 250 ml haverdrink
 1 banaan, gepeld
 ½ avocado (we hebben diepgevroren avocadoblokjes in huis voor smoothies)
 3 el havervlokken
 2 el notenpasta naar keus, plus extra voor eroverheen
 ½ tl gemalen kardemom
 1-2 zachte dadels (eventueel)
 handvol spinazie (eventueel)
 Cacaoboekweit (zie Garneren hiernaast), voor eroverheen



Quick

3



Wintersalade met sinaasappel, dadel + avocado

Q

15 min

Dit is een salade voor de wintermaanden. Als de meeste vruchten en groenten slapen, zijn bloedsinaasappels en blozende grapefruits de redders in nood. Ze zien er prachtig uit en smaken geweldig in salades met bittere blaadjes, gebakken feta of – zoals hier – eenvoudig wat goede olijfolie, romige avocado, knapperige hazelnoten, zoete dadels en wat brood om in het vocht te dopen.

VOOR 2

2 el van je beste extra vierge olijfolie
1 bloedsinaasappel, gepeld, in dikke plakken
1 roze grapefruit, gepeld, in partjes
1 avocado, in dikke plakken
2 wintertomaten (eventueel), in partjes
2 zachte dadels, in stukjes gescheurd
handje hazelnoten, geroosterd
blaadjes van 1 takje verse munt
1 el tahin
zeezout en versgemalen zwarte peper
½ tl aleppo-chilivlokken of gewone chilivlokken
brood, voor erbij

Sprenkel de olijfolie over een platte schaal. Leg de sinaasappel, grapefruit, avocado en tomaten er in laagjes op, gevolgd door de dadels. Bestrooi met de hazelnoten en munt en maak af met wat tahin, zout, peper en chilivlokken. Dien op met brood.

Vereenvoudig: afhankelijk van wat we in huis hebben, maken we deze salade soms nog eenvoudiger met alleen sinaasappel, dadels, noten en avocado.

Vervang: als je geen bloedsinaasappel of roze grapefruit kunt vinden, kun je ook gewone sinaasappel en grapefruit gebruiken.

Vermeerder: wil je een vullende versie, voeg dan wat verkruidde of in de oven gebakken feta toe, gekookte quinoa of andere granen, slablaadjes, of linzen of kikkererwten.

Zweedse ovenpannenkoek met seizoensgroenten

Dit is een ovengerecht voor luie mensen: maak een beslag, schenk het in een ingevette ovenschaal en leg er groenten op. Het voelt bijna alsof je de boel belazert. In Zweden zijn er zoete en hartige versies, maar de kleurige, groenterijke versie is onze eigen variant. Met minimale voorbereiding en daardoor een perfecte doordeweekse maaltijd.

Verwarm de oven voor tot 205 °C hetelucht / 225 °C elektrisch, met een braadslede van 25 x 30 centimeter erin.

Klop in een grote kom de tijm, bloem, melk, eieren, eventueel de feta en het zout door elkaar.

Doe de ui, tomaten en bimi in een andere kom. Besprenkel met de olijfolie, bestrooi met zout en peper en schep door elkaar.

Doe de boter in de hete braadslede en zet 1 minuut terug in de oven. Haal uit de oven als de boter gesmolten is en houd de braadslede schuin om de boter over de bodem te verspreiden. Schenk het beslag erin. Leg de tomaten, bimi en rode ui erop maar laat de randen hierbij vrij. Zet 25 minuten in de oven, of tot er een luchtige, donkere korst ontstaat.

Zet intussen een pannetje op laag vuur en voeg de balsamicoazijn, honing en tijm toe. Laat 5-10 minuten inkoken, waarbij je af en toe de azijn in de pan ronddraait. Laat niet aanbranden.

Bestrijk de korst van de pannenkoek met de ingekookte balsamicoazijn maar bewaar een paar eetlepels. Snijd in 6 stukken en dien op met een eenvoudige rucolasalade, besprenkeld met de rest van de balsamicoazijn en geschaafde Parmezaanse kaas.

Volg het seizoen: je kunt de toplaag aanpassen aan wat je in huis hebt en wat in het seizoen is.

Zoete versie: laat de feta, groenten en balsamicoazijn achterwege en garneer de pannenkoek na het bakken met poedersuiker of honing. Dien op met bosvruchten en yoghurt of opgeklopte slagroom.

VOOR 6

blaadjes van 4 takjes tijm
180 g tarwebloem of glutenvrij meel
750 ml melk naar keus
4 biologische eieren (M)
100 g feta, verkruimeld (eventueel)
1 tl zout
2 el gezouten roomboter

Voor de toplaag (zie hiernaast)

1 kleine rode ui, in partjes
8 kerstomaten, gehalveerd
100 g bimi, in kleine stukjes
2 el olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor eroverheen

60 ml balsamicoazijn
2 el honing
2 takjes tijm

Opdienen met

2 grote handen rucola
Parmezaanse kaas, geschaafd





Yoghurt-haverplatbrood

Q

25 min

Platbrood is waarschijnlijk het makkelijkste brood om te maken omdat je eigenlijk maar twee ingrediënten nodig hebt (meel en vocht), geen oven en het deeg niet hoeft te rijzen. Je kunt gewone bloem gebruiken maar havermeel heeft een iets hartiger smaak – en zorgt ervoor dat het glutenvrij is.

VOOR 2-4

100 g havermeel, plus extra om te bestuiven
½ tl bakpoeder
1 tl zout
125 ml Turkse yoghurt (of andere yoghurt)
olijfolie, om in te vetten

Voor het beleg

250 ml Turkse yoghurt
1 el Za'atar (blz. 50 of uit de winkel)
4-8 rijpe tomaten, in dunne plakjes
120 ml Salsa verde (blz. 59)

Roer in een kom het havermeel, bakpoeder en zout door elkaar. Roer de 125 milliliter yoghurt erdoor tot je een plakkerige deegbal hebt. Dek af met een plastic zak of plasticfolie en laat 15 minuten rusten (dan is het eenvoudiger uit te rollen).

Schraap het deeg uit de kom op een schoon aanrecht en bestuif het met havermeel. Vorm er een bal van. Als het deeg te kleverig is, kun je er wat extra havermeel over stuiven.

Verdeel het deeg in vieren en rol er balletjes van. Rol deze een voor een uit tot een ovaal van 5 millimeter dik. Leg deze in de plastic zak of in het plasticfolie om te voorkomen dat ze uitdrogen.

Zet een gietijzeren koekenpan op matig vuur. Bestrijk de pan met wat olijfolie als hij heet is en leg het eerste platbrood erin. Bak circa 2 minuten aan de ene kant, tot die goudkleurig is en donkere plekjes heeft, en bak dan de andere kant 1 minuut. Houd warm in een schone theedoek terwijl je de rest bakt.

Smeer dan op elk platbrood een dikke laag yoghurt en bestrooi met flink wat za'atar. Leg de tomaat erop en besprenkel met salsa verde. Snijd in punten en val aan.

Haver en gluten: haver is van nature glutenvrij en de meeste mensen met een glutenintolerantie kunnen het gewoon eten. Maar vaak is haver 'besmet' met gluten omdat het wordt verbouwd bij glutenbevattende granen als tarwe, rogge en gerst of wordt verwerkt waar die ook voorkomen. Controleer altijd of er 'glutenvrij' op de verpakking staat als je glutenintolerant bent.

Tarwebloem kan ook: je kunt de platbroden ook maken met gewone tarwebloem. De hoeveelheden en methode zijn dan hetzelfde.

Slow

4

Pompoen-paddenstoelenramen met zoete walnotenmiso

Een goede vegan ramen begint met een zelfgemaakte dashi-bouillon. We schenken die heet in kommen met gemberpompoen, krokante paddenstoelen, rijstnoedels en tofu – waarbij we ons richten op dat schepje Zoete walnotenmiso (blz. 46) die meteen voor een diepe umami-ervaring zorgt – en maken het af met een scheutje chiliolie. De bereiding is bijna net zo ceremonieel en geeft net zoveel voldoening als de maaltijd zelf.

VOOR 4
Maak 's morgens de bouillon. Schenk het water in een pan. Voeg de kombu en gedroogde shiitake toe, leg het deksel op de pan en laat de hele dag koud intrekken. Als je haast hebt, zie de tip hieronder.

Verwarm als je gaat koken de oven voor tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch en bekleed een grote bakplaat met bakpapier. Leg de pompoen en oesterzwammen op de bakplaat. Roer in een kommetje de olijfolie, sojasaus, honing, gember en chilivlokken door elkaar. Schenk dit mengsel over de groenten en schep erdoor. Bestrooi met zout en peper en bak 20-25 minuten in de oven tot de pompoen gaar is en de paddenstoelen krokant zijn.

Nu de bouillon. Vis de kombu eruit en roer de rest van de bouillonrediënten erdoor. Zet de pan op matig vuur en breng de bouillon aan de kook. Zet het vuur laag en laat 30 minuten zacht koken. De bouillon kookt iets in.

Kook intussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, spoel af onder de kraan en verdeel over 4 kommen.

Haal de groenten als ze klaar zijn uit de oven en verdeel ze over de 4 kommen, samen met de tofu en paksoi. Schep 1 volle theelepel walnotenmiso in het midden van elke kom. Schenk de warme bouillon erover. Besprenkel met de chiliolie en geniet.

Snelle versie: als je de kombu koud laat trekken, krijgt de bouillon een vollere smaak maar je kunt het water, de kombu en shiitake ook 20 minuten op laag vuur koken. Vis de kombu eruit, voeg de rest van de bouillonrediënten toe en laat nog 10 minuten inkoken.

Geen chiliolie? Garneer dan met kimchi of sriracha.

VOOR 4

4 nestjes rijstnoedels
200 g tofu, vocht eruit gedrukt,
in plakken van 1 cm
150 g paksoi, onderkant eraf,
in de lengte gehalveerd
4 volle tl Zoete walnotenmiso
(blz. 46)
Chiliolie met zwarte bonen
(blz. 67) of uit de winkel

Voor de bouillon

2 liter water
15 g kombu
15 g gedroogde shiitake
1 el sojasaus
2 el sesamololie
2 el Zoete walnotenmiso
(blz. 46)

Voor de gebakken groenten

500 g pompoen of
flespompoen, in partjes
van 1 cm
200 g oesterzwammen,
in stukjes gescheurd
2 el olijfolie
2 el sojasaus
1 tl vloeibare honing
1 tl geraspte verse gember
snufje chilivlokken
zeezout en versgemalen zwarte
peper





Quinoaburgers + kimchi

Mijn favoriete manier om quinoa te eten is in de vorm van een burger. Quinoa zorgt voor een lekker knapperig korstje terwijl ook smaken worden opgenomen. Nu we het toch over smaak hebben: hier combineren we umami paddenstoelen, oude kaas en pittige kimchi waardoor dit een van de beste vegetarische burgers is die we ooit hebben geprobeerd.

VOOR 6 BURGERS

Voor de burgers

10 g gedroogde porcini
80 g ongekookte quinoa,
afgespoeld en uitgelekt
250 ml water
¼ tl zeezoutvlokken
50 g havervlokken
2 biologische eieren, losgeklopt
60 g oude cheddar of Goudse
kaas, geraspt
50 g spinazie, fijngesneden
75 g kimchi, fijngesneden
2 lente-uitjes, fijngesneden
2 el olijfolie (om in te bakken)
zeezout en versgemalen zwarte
peper

Opdienen met

burgerbroodjes
mayonaise
extra kimchi
knapperige slablaadjes
plakjes avocado
schijfjes komkommer

Doe de porcini in een kommetje en schenk er kokend water over tot ze ermee bedekt zijn. Laat 10-15 minuten weken.

Doe de quinoa, het water en zout in een pannetje en breng aan de kook. Leg het deksel erop, zet het vuur laag en laat 13-15 minuten zacht koken, of tot de kleine 'staartjes' zichtbaar zijn en het water is geabsorbeerd. Haal de pan van het vuur, leg een paar vellen keukenpapier op de pan, gevolgd door het deksel en laat 5 minuten stomen. Verwijder het deksel en keukenpapier en laat afkoelen.

Laat de porcini uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Snijd fijn en doe ze in een grote mengkom met de gekookte quinoa, havervlokken, eieren, kaas, spinazie, kimchi en lente-ui. Breng op smaak met zout en peper en roer door elkaar. Zet 30 minuten in de koelkast en vorm er dan met je handen 6 burgers van, elk van circa 100 gram.

Verhit de olie in een koekenpan op matig vuur. Leg de burgers erin en bak 3-4 minuten aan elke kant, of tot ze goudbruin zijn.

Dien de burgers op in broodjes, met een laag mayonaise eronder en belegd met kimchi, sla, avocado en komkommer.

Restjes quinoa: als je een restje gare quinoa hebt, kun je dat natuurlijk ook gebruiken. Je hebt 240 gram nodig.

Van tevoren: je kunt de burgers 3-5 dagen in de koelkast bewaren. Je kunt ze ook invriezen.

Bietenlatkes met mierikswortelroom + appelsalsa

Bietenlatkes zijn een soort pannenkoekjes van geraspte wortelgroente. Ze zijn heerlijk aards en zoet maar vaak niet knapperig, dus hier hebben we ze met aardappel gemengd. Je moet raspen, mixen, hakken en bakken maar als je in een van deze kleine blije schijfjes bijt, ben je dat allemaal al snel weer vergeten.

VOOR 16

1 grote of 2 middelgrote aardappels (300 g), geschild en grof geraspt
 ½ ui, gepeld, grof geraspt
 1 middelgrote biet (150 g), geschild, grof geraspt
 3 el rijstmeel
 ½ tl karwijzaad, licht geroosterd
 1 biologisch ei (L)
 olijfolie om in te bakken
 zout en versgemalen zwarte peper

Voor de appelsalsa

1 appel, klokhuis verwijderd, in blokjes
 1 stengel bleekselderij, zonder blaadjes, fijngesneden
 ½ bos dille, fijngesneden
 sap van ½ citroen
 1 el olijfolie

Voor de mierikswortelroom

180 g zure room
 1-2 tl geraspte mierikswortel of dijonmosterd

Schep de geraspte aardappel en ui in het midden van een schone theedoek. Breng de punten naar elkaar toe en knijp het vocht eruit. Doe de aardappel en ui dan in een grote kom.

Voeg de biet, het rijstmeel en karwijzaad toe en breek het ei erin. Breng op smaak met flink wat zout en peper en schep door elkaar.

Verwarm de oven voor tot 100 °C hetelucht / 120 °C elektrisch.

Zet een grote koekenpan op matig-hoog vuur met zo veel olie dat de bodem ermee bedekt is.

Is de olie heet, laat er dan voor elke latke 1 volle eetlepel latkemix in vallen; druk ze een beetje plat en duw ze in vorm. Werk in delen zodat de pan niet te vol wordt. Tijdens het bakken worden de latkes steviger. Bak 2-3 minuten aan elke kant, of tot ze goudkleurig en krokant zijn, schep uit de pan en laat uitlekken op een met keukenpapier bekleed bord. Houd de latkes warm in de oven terwijl je de rest bakt.

Schep intussen in een kom de ingrediënten voor de appelsalsa door elkaar.

Roer in een andere kom de zure room en geraspte mierikswortel (of mosterd) door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Leg de latkes op een platte schaal en schep op elk een lepeltje mierikswortelroom en een schepje appelsalsa.



Citroen-ricottacheesecake op zijn kop

Dit is de perfecte mix van een Italiaanse cheesecake en een zachte kruimeltaart. Hij bevat bloemige honing en frisse citroen terwijl de polenta en het maanzaad er beet aan geven. Van nature glutenvrij, alleen met honing gezoet en op magische wijze vochtig zonder te zwaar te zijn.

Verwarm de oven voor tot 150 °C hetelucht / 170 °C elektrisch en vet een springvorm van 20 centimeter in.

Maak de honing-citroensiroop: breng in een pan het water, de honing en het citroensap aan de kook en voeg dan de schijfjes citroen toe. Haal na een paar minuten van het vuur en laat intrekken.

Klop in een grote kom met de handmixer in 2-3 minuten de boter en honing door elkaar. Klop de ricotta, citroenschil en het citroensap er 1 minuut door, gevolgd door de eidooiers. Roer dan het amandelmeel, de polenta, het maanzaad, bakpoeder en zout erdoor.

Klop in een andere kom de eiwitten tot stijve pieken. Spatel ze door het beslag.

Bestrijk de bodem van de springvorm met een dunne laag honing-citroensiroop (bewaar de rest) en leg de schijfjes citroen op de bodem. Schenk voorzichtig het beslag erover.

Bak de taart 40-45 minuten, of tot hij donkergoud van kleur is en iets gerezen is en een cocktailprikker er schoon uit komt.

Laat 10-15 minuten afkoelen en ga dan met een mes langs de rand van de taart om hem los te maken van de springvorm. Leg een plat bord op de springvorm en keer ze samen om.

Verwijder de bodem van de springvorm en besprenkel de taart met de rest van de siroop. Laat helemaal afkoelen voor je de cheesecake opdiend.

Van tevoren: maak de cheesecake een dag van tevoren en bewaar hem in de koelkast. Hij wordt dan wat compacter maar is nog lekkerder.

VOOR 10

150 g gezouten roomboter op kamertemperatuur, plus extra om in te vetten
7 el honing
250 g ricotta
geraspte schil en sap van 1 grote biologische citroen
4 biologische eieren (M), gesplitst
150 g amandelmeel
50 g grove polenta
1 el maanzaad
1 tl bakpoeder
½ tl zeezout

Voor de honing-citroensiroop

3 el water
4 el honing
sap van 1 grote citroen
1 kleine citroen, in dunne schijfjes

