

Voor Guy en Stewart.
Bedankt dat jullie er altijd zijn!



HUGH FEARNLEY-WHITTINGSTALL

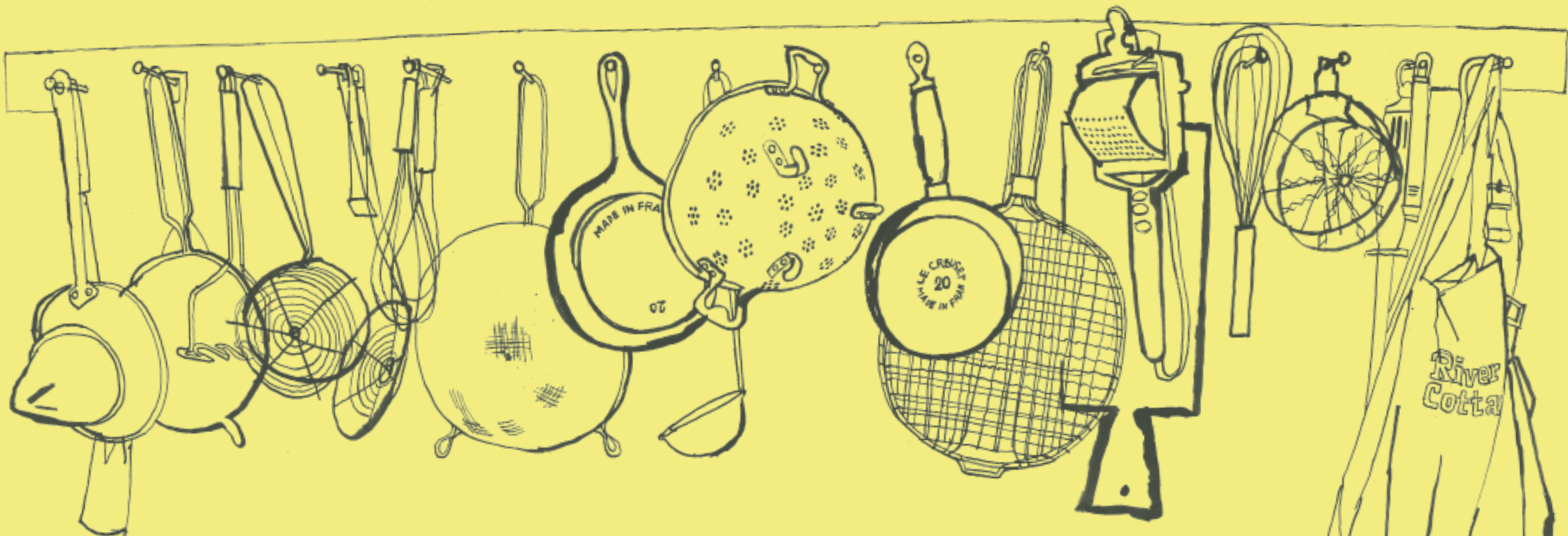
ULTIEM COMFORT FOOD

PURE RECEPTEN VOOR IEDERE DAG

Fotografie door Simon Wheeler
Illustraties door Lucinda Rogers



BECHT



Inleiding	6
Ontbijt en brunch	12
Soepen	50
Pasta en rijst	74
Stoofpotten, hotpots en curry's	110
Pasteien en taarten	138
Koekenpan en grillplaat	170

Bakken en braden	200
Kliekjes	238
Desserts	262
Theetijd	302
Ingrediënten	338
Register	342
Dankwoord	350

Inleiding

Bangers and mash, macaroni met kaas, gebraden kip, warme crumpets met boter, gestoomde pudding met custard... Ik durf te wedden dat je maag bij de namen van een of meer van deze gerechten begint te knorren en het water je in de mond loopt, maar misschien baren ze je tegelijkertijd zorgen vanwege de 'niet al te gezonde' reputatie van dat soort weldadige en troostrijke gerechten. Het lijkt wel alsof het voedsel waar we allemaal naar snakken en waar we zo dol op zijn altijd lijnrecht staat tegenover wat goed voor ons is, maar ik beloof je dat dat niet zo hoeft te zijn.

Ik heb door de jaren heen een heleboel recepten voor comfortfood bedacht om je vingers bij af te likken. De laatste tijd ben ik daarbij steeds meer gaan letten op het gebruik van ingrediënten en combinaties die ons helpen gezond te blijven, en ben ik er steeds meer van overtuigd geraakt dat gezond en lekker prima samen kunnen gaan.

In dit boek laat ik zien hoe je onze meest geliefde gerechten – waaronder de zojuist genoemde – subtiel kunt aanpassen om ze niet alleen ontzettend lekker, maar ook hartstikke voedzaam te maken. Ik heb de klassiekers uit de comfortfoodcanon – pasteien, crumbles, stoofpotten, curry's, desserts en taarten – opnieuw voor je uitgedacht en hier en daar aangepast. Dus de volgende keer dat je behoefte hebt aan een bord spaghetti bolognese of een chocobrownie, heb je een splinternieuw recept voor de lekkere trek, maar dan op een betere, gezondere manier.

Comfortfood betekent voor iedereen wat anders – het hele punt van favoriete gerechten is immers dat het *onze* favorieten zijn, en dus niet per se die van iedereen. Maar er zijn wel een aantal eigenschappen waar de meeste mensen het over eens zijn: de zachte textuur van een heerlijke cake, gevuld met fruitige jam; de krokante bruine toplaag van een pastei met puree (waarbij de vulling langs de randjes omhoog pruttelt); de rijke, hartig-zoete saus van je lievelingsstoof of -curry; het contrast van een goed gekruide burger en zurige salsa op een heerlijk zacht broodje. We waarderen deze zalige eigenschappen allemaal een beetje anders, maar ik denk wel dat de meeste mensen er blij van worden!

Eén ding waar we het waarschijnlijk allemaal over eens zijn is het gevoel dat comfortfood ons geeft. Een comfortabel gevoel, vanzelfsprekend, maar het gaat ook om de *verwachting* van het gevoel: een gerecht waar je je op verheugt, met de wetenschap dat alles in het leven een stukje prettiger lijkt wanneer je je tanden erin zet. Om dat te bereiken moet



Champignons en groenten op toast

Geroosterd brood is natuurlijk heerlijk, maar wat je erop legt maakt het verschil! Het idee is hier om je broodje zo vol te laden dat het eigenlijk niets anders dan een bodem voor een berg overheerlijke, sappige groenten is. Champignons op toast is een klassieker, maar deze versie heb ik met allerlei andere heerlijke groenten verrijkt. We begeven ons hiermee in bruschetta-territorium, en sommige van de onderstaande variaties zijn een duidelijke afspiegeling van die cross-over.

PER PERSOON

ongeveer 100 g spinazie of snijbiet

1 el olijfolie of neutrale olie

200 g champignons, in dikke plakjes

1 dikke snee grof volkorenbrood (liefst zuurdesem)

1 grote teen knoflook

extra vierge olijfolie, om te sprenkelen

een kneepje citroensap

zeezout en zwarte peper

cheddar of parmezaan of soortgelijke harde kaas, van het blok geraspt (optioneel)

Als je snijbiet gebruikt moet je de stelen heel dun snijden en de bladeren grof snipperen.

Verhit de olie in een grote koekenpan op matig-hoog vuur, doe de gesneden snijbietstelen (als je ze gebruikt) en de plakjes champignons erbij en kruid ze met wat peper en zout. Bak ze 4–5 minuten, terwijl je ze regelmatig roert en omschept, tot het vocht verdampt is en de champignons verkleuren (afhankelijk van de pan en de champignons kan dat wat langer duren).

Rooster intussen de sneetjes brood flink krokant en bruin (zodat ze tegen het sappige beleg bestand zijn). Snijd de teen knoflook doormidden en wrijf het broodje met een van de helften in. Houd het broodje warm.

Hak de halve tenen knoflook fijn, strooi ze bij de champignons in de pan, bak ze een minuut of twee mee om de rauwe smaak eraf te halen en doe dan de gesnipperde spinazie of snijbiet erbij. Bak het mengsel nog een paar minuten, terwijl je regelmatig roert, tot de blaadjes slinken. Als het mengsel erg nat is moet je het vocht even laten verdampen – je hebt net genoeg sap nodig om het broodje een beetje vochtig te maken.

Besprenkel het knoflookbroodje royaal met extra vierge olie en schep het champignonmengsel erop. Maak het broodje af met een kneepje citroensap, een snufje peper en zout, en desgewenst wat geraspte of geschaafde harde kaas.



VARIATIES

Bruschetta met tomaat: Gebruik de Kerstomatensalsa op bladzijde 36 of de Verse-tomatensaus op bladzijde 108. Schep ze op je geroosterde knoflookbrood en maak af met wat gescheurde mozzarella of geschaafde parmezaan.

Bruschetta met biet en venkel: Maak blokjes biet van 2 centimeter aan met olijfolie en peper en zout, en zet ze 30 minuten in de oven. Doe er wat gehakte venkel bij en rooster ze nog ongeveer 15 minuten, of tot ze zacht en gekaramelliseerd zijn. Schep ze op een knoflookbroodje, verkruimel er wat ricotta of feta over en bestrooi ze met Dukka (blz. 43).

Bruschetta met bonenpuree: Laat een blik van 400 gram witte bonen uitlekken. Maak de bonen aan met een beetje fijngesneden rode ui of lente-ui, een scheutje olijfolie, een kneepje citroensap en een snuf peper en zout. Laat ze 15 minuten staan en prak er een grove puree van. Smeer een beetje van mijn Pestomega (blz. 93) op je warme knoflookbroodje, schep de bonenpuree erop en maak het broodje af met wat olijfolie en gesnipperd basilicum of gehakte peterselie.

Vg

Vg

Gerookte-makreelpaté met ingelegde bietjes

Eten hoeft niet per se warm te zijn om voldoening te geven: probeer eens een dikke laag van deze smoky, romige, grove vispaté met een plukje zurige ingemaakte bietjes op een havercracker of geroosterd volkorenbroodje, en ik denk dat je dat zult beamen. Behalve een lekker snackje bij een lunch of diner is dit ook een fantastische canapé, zoals je op de foto ziet! De truc is om de vis de hoofdrol te geven – de paté moet bijna volledig uit makreel bestaan. Vervolgens kun je je uitleven met zwarte peper, citroensap en ingemaakte bietjes als tegenwicht voor de rijke vissmaak. Als romig element kun je zelf labneh maken volgens het eenvoudige recept op bladzijde 316, maar dikke yoghurt of halfvolle crème fraîche werkt ook heel goed.

VOOR 4–6 PERSONEN

250 g gerookte makreelfilet
1–2 el labneh, dikke yoghurt of halfvolle crème fraîche
2 tl versgeraspte mierikswortel of 1 tl Engelse mosterd
een flinke kneep citroensap, plus een beetje extra voor erbij
zwarte peper
zout (naar smaak)

VLUGGE INGEMAAKTE BIETJES

2 kleine rauwe rode bietjes (ongeveer 200 g)
1 el appelciderazijn
een klein beetje suiker (ongeveer ¼ tl)
1 tl gehakte dille (of bieslook of peterselie), plus extra voor erbij
peper en zout

VOOR ERBIJ

grote havercrackers of geroosterd volkorenbrood

Maak om te beginnen de ingemaakte bietjes. Schil de bieten en snijd ze (eventueel op een mandoline) in 2–3 millimeter dikke plakjes. Leg ze plat neer, snijd ze in lucifertjes en doe ze in een kom. Voeg de appelciderazijn, suiker, dille of ander kruid en peper en zout toe, roer goed en zet ze even aan de kant.

Ontvel de gerookte makreel en pluk het vlees in grove vlokken in een grote kom (verwijder eventuele kleine graatjes). Voeg 1 eetlepel labneh, yoghurt of crème fraîche, de mierikswortel of mosterd (of beide voor wat extra pit), het citroensap en een flinke snuf zwarte peper toe (nog geen zout).

Prak er met een vork een grove paté van. Doe er eventueel nog wat extra labneh/yoghurt/crème fraîche bij, maar niet meer dan 2 eetlepels in totaal. Maak de paté zo nodig op smaak af met citroensap, mosterd, peper en/of zout.

Smeer een dikke laag van de paté op de havercrackers of geroosterde broodjes, en maak ze af met een schepje zure bietjes, kleine takjes dille (of bieslook of peterselie) en een kneepje citroensap.

VARIATIE

Gekookte zure bietjes: Grotere bieten kunnen vrij hard zijn en grondig smaken als je ze rauw serveert, zelfs als ze ingelegd zijn. Snijd ze daarom doormidden of in kwarten en kook ze zo'n 30 minuten in licht gezouten water, tot ze wat zachter zijn. Laat afkoelen, wrijf het vel eraf en snijd ze in iets dikkere 'batons' (5 mm–1 cm) in plaats van lucifertjes.



Broodje pindakaas met fruit

Ik heb altijd tegenstrijdige gevoelens bij een broodje pindakaas met jam. Ik snap ook wel dat de smaken en texturen van pinda's, jam en brood elkaar goed aanvullen, maar van het gebruikelijke witbrood met bewerkte pindakaas en middelmatige jam word ik altijd een beetje onpasselijk. Een volkorenversie, met nootachtig bruinbrood, pure pindakaas met stukjes en lekker veel verse vruchten is niet alleen een stuk gezonder, maar ook veel lekkerder. Vandaar, mijn broodje pindakaas met fruit.

PER PERSOON

een handjevol aardbeien of frambozen (zoveel als je op je broodje weet te laden)

een scheutje honing (of een afgestreken tl bruine suiker)

een kneepje citroen- of limoensap

2 sneetjes volkorenbrood

een beetje boter, zacht (optioneel)

pure, grove pindakaas zonder suiker (of een andere notenpasta naar keuze)

Als je aardbeien gebruikt moet je die eerst van de kroontjes ontdoen en in dikke plakjes snijden. Frambozen kunnen er zo op. Maak het fruit aan met de honing of bruine suiker en het citroen- of limoensap, en zet even aan de kant.

Rooster de sneetjes brood licht en besmeer ze desgewenst met een beetje boter. Besmeer een van de broodjes ruim met pindakaas en druk de plakjes aardbei of de frambozen er in een dikke laag op.

Besmeer het andere broodje met pindakaas en druk hem er stevig op.



Pittige noedelsoep

Twee van mijn kinderen zijn dol op pittig eten en noedelsoep, en helemaal op pittige noedelsoep, en dat geldt ook voor mijzelf. Ik improviseer er veel mee, afhankelijk van de groenten of eventueel restjes vis of vlees die ik toevallig in huis heb, maar de basis is altijd vrijwel hetzelfde: een krachtige bouillon – op smaak gebracht met rode peper, citroen- of limoensap, soja, zeewier (soms), gember en knoflook (altijd). Meestal doe ik er ook een paar gekneusde kaffir-limoenblaadjes bij, maar het kan ook prima zonder. Onder aan het recept staat een lijstje met mijn favoriete eiwittoevoegingen.



64

VOOR 4 PERSONEN

200 g fijne noedels, zoals bruine-rijstnoedels, boekweitramen of mihoen

1 tl sesamololie of neutrale olie, voor de noedels

1 liter groentebouillon (of zelfgemaakte kippen- of visbouillon, als je hebt)

2 dikke tenen knoflook, in dunne flintertjes

3 cm verse gemberwortel, geschrapt en geraspt of in flinterdunne lucifertjes

2 tl zeewiervlokken, zoals dulse of wakame, of gemengde zeewiervlokken (optioneel)

½ – 1 verse rode peper (jij bepaalt zelf hoe pikant!), in dunne ringen, of een flinke snuf chilivlokken

1–2 kaffir-limoenblaadjes, gekneusd of 1 stengel citroengras, platgeslagen of in ringetjes gesneden (optioneel)

1 middelgrote wortel, geschrapt of geschild en in lucifertjes of flinterdunne plakjes

1 middelgrote koolrabi of ½ daikon, geschild en in lucifertjes of flinterdunne plakjes (optioneel)

3–4 lente-uitjes, in dunne ringetjes

1 stronk paksoi, in plakjes, of een flinke handvol spinazie, gewassen en grof gehakt

een restje vlees of vis, tofu of een dunne omelet van 2 eieren (zie rechts)

2 el tamari of sojasaus

sap van 1 limoen of ½ citroen, plus partjes limoen of citroen voor erbij

een scheepje lichtbruine basterdsuiker

zeezout en zwarte peper

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat ze uitlekken, spoel ze met koud water en laat ze opnieuw uitlekken. Maak ze aan met 1 theelepel olie en zet even aan de kant.

Doe de bouillon, knoflook, gember, het zeewier (eventueel) en de rode peper in een grote pan en voeg eventueel de kaffir-limoenblaadjes of het citroengras toe. Breng zachtjes aan de kook, doe de wortel en (eventueel) de koolrabi of daikon erbij, en breng weer aan de kook. Kook de soep een minuutje en voeg dan de lente-uitjes en de paksoi toe. Breng weer aan de kook en laat 1 minuut koken tot de paksoisteeltjes zacht zijn.

Als je spinazie gebruikt moet je de blaadjes er nu bij doen om ze te laten slinken. Je kunt de soep zo serveren, of met een van de onderstaande extra's. Geef de extra's een minuutje om op te warmen en zet de pan van het vuur. Voeg de tamari/sojasaus, het limoen- of citroensap, een scheepje bruine suiker en een snufje peper en zout toe. Schep een lepel bouillon in een klein kommetje en proef. Hij moet pikant, zurig en aromatisch zijn. Maak hem zo nodig op smaak af met wat extra rode peper, tamari of soja, zout of limoensap.

Verdeel de noedels over grote, warme soepkommen en schep de hete soep erop.

65

SERVEEROPTIES

Vlees: Restjes kip, varkensvlees of rundvlees kun je rauw toevoegen, of eerst even krokant bakken in een koekenpan – in dat geval kun je ze extra lekker maken met een beetje gehakte knoflook, rode peper en een snufje zout,

Vis: Voeg vlokken gekookte vis of kleine plakjes verse vis toe. Laatstgenoemde zijn in een minuut of twee gaar. Gebruik dan liefst visbouillon in plaats van groente- of kippenbouillon.

Eieren: Bak een eenvoudige, dunne omelet van 2 eieren, gekruid met peper of een snufje chilivlokken, en een scheutje sojasaus. Bak hem gaar, laat afkoelen en snijd in reepjes.

Tofu: Snijd 100 gram tofu in kleine blokjes en bak ze goudbruin en krokant. Maak ze af met geroosterde sesamzaadjes en een scheutje geroosterde-sesamololie.

VARIATIE

Pikante kokosnoedelsoep: Vervang 400 milliliter van de bouillon door een blikje van 400 milliliter kokosmelk. Voeg een van de extra's toe en maak af met wat extra limoensap.



Rijst met kip en chorizo

Er bestaan wereldwijd eindeloos veel verschillende eenpansrijstschotels met kip, maar deze heerlijke Spaanse versie is een van mijn favorieten. Hij is lekker stevig, met zoetzure paprika en tomaat en pikante chorizo in combinatie met smeùige rijst, kip en een zalig bouillonachtig kookvocht.

VOOR 6 PERSONEN

1 grote of 2 middelgrote rode uien, in ringen

3 rode, oranje of gele paprika's, zonder zaadjes en in plakjes

2 dikke tenen knoflook, in plakjes

100 g chorizo, in blokjes

1–2 el olijf- of raapzaadolie

1 laurierblaadje

250 g bruine basmatirijst, goed gespoeld

1 kleine kip, opgedeeld, of 6 kippendijen met bot

200 ml witte wijn

ongeveer 500 ml krachtige kippenbouillon

200 g kerstomaatjes, grotere gehalveerd

zeezout en zwarte peper

Verhit de oven tot 170 °C hetelucht of 190 °C elektrisch.

Doe de ui, paprika, knoflook en chorizo met een klein scheutje olie in een grote braadslede. Voeg het laurierblaadje en een snuf peper en zout toe, hussel alles door elkaar en zet de slede 25 minuten in de oven.

Doe de rijst in een pan, giet er royaal kokend water bij en breng zachtjes aan de kook. Kook de rijst in 20 minuten beetgaar, en giet hem af.

Verhit een scheutje olie in een grote koekenpan op matig-hoog vuur en bestrooi het vel van de kip met zout en peper. Leg de helft van de stukken kip op het vel in de pan en bestrooi nu de andere kant met zout en peper. Bak de stukken ongeveer 8 minuten, terwijl je ze regelmatig keert, of tot ze rondom egaal goudbruin zijn. Leg ze op een schaal en herhaal dit met de rest van de kip. Als het goed is zijn de groenten, rijst en kip ongeveer tegelijkertijd klaar, maar als de groente en/of rijst een paar minuutjes extra nodig hebben is dat geen punt.

Giet na het bakken van de kip de wijn in de koekenpan, schraap het gekaramelliseerde aanbaksel van de bodem los en laat het mengsel zo'n 3 minuten zachtjes koken, tot het ongeveer voor de helft ingekookt is. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook.

Haal de slede met groente uit de oven, roer de deels gekookte rijst erdoor en doe de kerstomaatjes erbij. Leg de gebruide stukken kip met een keukentang met het vel naar boven op het rijstmengsel en giet de hete bouillon op en rond de kip – de rijst moet net onderstaan. Dek de slede af met folie en zet hem nog 30 minuten terug in de oven. Verwijder de folie, schep de rijst even om en zet de slede nog 15 minuten terug, of tot de boel lekker pruttelt en de kip gaar is.

Schep de kip, rijst en groente op de borden en sprenkel er wat van het kookvocht over. Dit is op zich al een complete maaltijdschotel, maar een beetje gestoomde groente, zoals bimi, cavolo nero of gesnipperde savooiekool past er prima bij.

Geroosterde-groentechili

Dit is een heerlijk grove groentechili die we een extra smaakboost geven door de groenten even te roosteren. De frisse, kruidige, limoengroene yoghurt (zie onder) zorgt voor een lekker contrast.

VOOR 6 PERSONEN

1 grote ui, in grove stukjes

1 grote of 2 middelgrote wortels, geschrapt en in grove stukjes

3 stengels bleekselderij, in dunne plakjes

2 rode, gele of oranje paprika's, zonder zaadjes en in plakjes

1 bol knoflook, horizontaal gehalveerd

2 laurierblaadjes

2 matig-hete rode pepers, in ringetjes (zonder zaadjes, als je het liever minder pikant hebt)

1 tl komijnzaad

1 tl gedroogde oregano

½ tl chilivlokken (of naar smaak), plus extra voor erbij

2 el olijf- of raapzaadolie

1 tl (rauw) cacaopoeder

50 ml sterke zwarte koffie

300 ml passata di pomodoro

400 ml groentebouillon

150 ml rode wijn

2 blikken van 400 g zwarte bonen of kidneybonen

een blik van 400 g linzen, of 250 g voorgedroogde Puy of bruine linzen

200 g boerenkool of cavolo nero, zonder grove steeltjes, gesnipperd

zeezout en zwarte peper

Verhit de oven tot 160 °C hetelucht of 180 °C elektrisch.

Doe de ui, wortel, bleekselderij, paprika, knoflook, laurier en rode peper in je grootste braadslede. Bestrooi met de komijnzaadjes, oregano, chilivlokken en een royale snuf peper en zout, sprenkel de olie erover, hussel de groenten door elkaar en rooster ze 30 minuten.

Voeg het cacaopoeder, de koffie, passata, groentebouillon, wijn, bonen en linzen toe, en meng alles goed. Zet de slede nog ongeveer 30 minuten in de oven, tot de chili pruttelt en lekker dik is. Roer de gesnipperde groenten erdoor en zet hem nog 10 minuten terug.

Voeg zo nodig peper en zout toe, en doe er wat chilivlokken bij als je van pittig houdt.

Verdeel de chili over warme kommen, knijp de zachte tenen knoflook uit hun jasje en verdeel ze over de porties. Schep een lepel groene yoghurt in elke kom en serveer de chili op zich of met volkorenbrood of pitabroodjes.

VARIATIES

Je kunt ook andere groenten gebruiken: 250 gram geschilde en in blokjes gesneden koolraap of zoete aardappel werkt bijvoorbeeld ook goed. Rooster ze met de andere groenten mee. Je hoeft de andere ingrediënten niet te verminderen, maar er moet dan misschien wel iets meer hete bouillon bij om de boel lekker smeug te houden.

SERVEEROPTIE

Groene yoghurt: Doe 200 gram yoghurt (zuivel of plantaardig) met een fijngesneden lente-uitje, de geraspte schil van ½ limoen en een kneepje citroensap in een blender. Voeg de gehakte blaadjes van een klein bosje koriander en een snufje peper en zout toe, en mix alles goed. Voor een wat grovere versie kunt je alles ook door elkaar roeren.





Kaaskrullen met erwten

Ik heb deze heerlijke kaasknabbels oorspronkelijk bedacht om snijrestjes van mijn grove bladerdeeg te gebruiken, maar ze zijn zo lekker dat ik tegenwoordig speciaal deeg maak om er een lading van te bakken. Je kunt natuurlijk ook prima een halve lading maken, of minder – maar denk er dan wel om dat je de hoeveelheid kaas-erwtenmengsel ook evenredig vermindert.

VOOR ONGEVEER 40 KAASKRULLEN

1 recept halfvolkoren grof bladerdeeg (blz. 144)

bloem, om te bestuiven

VULLING

1 tl olijfolie of neutrale olie

1 teen knoflook, geraspt of geperst

200 g diepvriesdoperwten

80 g geraspte oude Goudse of parmezaan, of verkruimelde feta (of andere pittige kaas)

zeezout en zwarte peper

OM AF TE MAKEN

1 eidooier of 1 heel ei, geklutst met een scheutje melk, om te kwasten

Een of meer van de volgende:

sesamzaad

zwart uienzaad (nigella/kalonji)

pompoenpitten

extra geraspte kaas

Maak het deeg van tevoren en leg het in de koelkast om te koelen.

Verhit de olie voor de vulling in een kleine pan op matig vuur, bak de knoflook 1 minuut en doe de erwten erbij met 2 eetlepels water en een snuf peper en zout. Laat het mengsel ongeveer 5 minuten zachtjes koken, terwijl je de ontdooiende erwten regelmatig roert, tot de pan weer goed heet is en het water pruttelt en verdampst.

Zet de pan van het vuur en mix de erwten met een staafmixer tot een grove puree, met hier en daar nog wat stukjes. Strijk de puree uit op een bord en zet hem in de koelkast.

Snijd het koude, grove bladerdeeg in kwarten. Rol een van de kwarten op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een dikte van 4–5 millimeter – je hebt een rechthoek van ongeveer 15 x 20 centimeter nodig. Spreid een kwart van de koude erwtenpuree op het deeg, maar laat rondom een randje van 1 centimeter vrij. Strooi er een kwart van de geraspte of verkruimelde kaas op en maal er een snuf zwarte peper op.

Rol het deeg voorzichtig en zo netjes mogelijk, vanaf een van de korte kanten op. Dek de rol af en leg hem zolang in de koelkast. Herhaal dit met de andere 3 porties deeg en vulling, en laat de rollen ongeveer 20 minuten in de koelkast rusten.

Verhit de oven tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch en bekleed twee bakplaten met bakpapier (of gebruik er een en bak ze in twee ladingen).

Haal de deegrollen uit de koelkast en snijd ze met een scherp mes heel rustig in 1 centimeter dikke plakken. Leg ze plat neer, druk ze met de hand weer voorzichtig terug in de oorspronkelijke ronde vorm en leg ze op de bakplaat.

Kwast de bovenkant van de krullen in met geklutst ei en melk, en strooi er wat pompoenpitten of geraspte kaas op. Bak de krullen 20–25 minuten, of tot ze bovenop goudbruin zijn en aan de onderkant bruin beginnen te worden. Serveer ze warm of op kamertemperatuur.



Lamskebab met alles erop en eraan

‘Een broodje kebab halen’ is ongeveer synoniem voor een ongezonde vette hap na een avondje stappen. Maar heerlijk gekruid, gegrild vlees op een volkorenpitabroodje met een flinke hoeveelheid verse groente, hummus, yoghurt en een scheutje chilisaus klinkt wat mij betreft als een uitgebalanceerd maaltje. Ik maak meestal mijn eigen hummus omdat ik hem graag lekker dun en citroenachtig heb, maar je kunt ook prima een kant-en-klaar bakje aanmaken met een scheutje citroensap en water.

VOOR 4 PERSONEN

½ tl (van elk) gemalen komijn, koriander, kurkuma en piment, of 1 el shoarmapasta of -poeder

1 grote of 2 middelgrote lamsboutsteaks (400–450 g in totaal)

een beetje olijfolie

¼ spitskool

1 kleine rode ui of lente-ui, fijngesneden (optioneel)

een kneepje citroensap
zeezout en zwarte peper

HUMMUS MET CITROEN

een blik van 400 g kikkererwten, uitgelekt (bewaar het vocht)

sap van ½ citroen

ongeveer ¼ teen knoflook, geraspt

1 el tahin of notenpasta

1–2 el extra vierge olijfolie

een snufje paprikapoeder

OM DE BROODJES TE BELEGGEN

yoghurt (of half yoghurt, half mayo)

een beetje gehakte munt (optioneel)

hete chilisaus (tabasco, sriracha, enz.)

4 volkorenpitabroodjes

Mix de specerijen met een flinke snuf zout en een royale snuf zwarte peper uit de molen in een kleine kom. Leg de lamssteaks in een schaal, kwast ze licht in met olie, wrijf ze in met de specerijen en laat ze ongeveer 30 minuten marineren.

Doe de kikkererwten voor de hummus met het citroensap, de knoflook, tahin of notenpasta, olijfolie en een snuf peper en zout in een keukenmachine, en giet er ongeveer 25 milliliter van het vocht van de kikkererwten bij. Mix er een grove, luchtige hummus van en maak hem met een beetje water, citroensap, knoflook, olie en peper en/of zout op smaak af. Zet hem even aan de kant (of in de koelkast als je hem ruim van tevoren maakt, maar laat hem voor het serveren dan wel op kamertemperatuur komen).

Snijd de kool fijn en maak de snippers in een kom aan met de ui (eventueel), een scheutje olijfolie en het citroensap. Zet ook even aan de kant.

Verhit een koekenpan met dikke bodem of een grillpan op hoog vuur en bak de gekruide lamssteaks wanneer de pan goed heet is ongeveer 3 minuten aan elke kant – voor mooi roze vlees. Als je je vlees liever wat meer doorbakken hebt moet je ze iets langer bakken. Leg ze op een warm bord en laat ze 5 minuten rusten.

Roer desgewenst een plukje munt door de yoghurt en strooi een snufje paprikapoeder op de hummus. Zet ze met de kool en chilisaus op een plank. Warm je pitabroodjes kort op in een broodrooster of matig warme oven, snijd ze open en leg ze ook op de plank. Snijd het gekruide lamsvlees in vrij dunne plakjes en serveer in een kom, zodat iedereen zijn eigen broodje kan beleggen.

VARIATIE

Vega kebab: Vervang het gekruide lamsvlees door de vegetarische polpette op bladzijde 199, gemaakt met 1 theelepel gemalen komijn en/of 1 theelepel kerriepoeder. Serveer het mengsel in warme pitabroodjes met de bovenstaande garnering.

Moussaka

Ik moest in dit boek gewoon een moussaka opnemen – mijn moeder maakte het vaak, en ik was er altijd dol op. Dit recept lijkt op de versie uit *River Cottage Meat*, maar ik heb er hier een handjevol graan (spelt of gerst past sowieso goed bij lamsvlees) en extra groente bij gedaan. Een uitstekende combinatie, al zeg ik het zelf. Als je al een tijdje geen (of nog nooit!) moussaka gemaakt hebt, zal deze zeker in de smaak vallen.

VOOR 5–6 PERSONEN

100 g parelspelt of -gerst

3–4 middelgrote aubergines (ongeveer 750 g), in de lengte in 5 mm dikke plakjes gesneden

2 tl fijn zout

2–3 el olijfolie

ongeveer 600 g lamsgehakt (of ongeveer 500 g fijngehakt gebraden lamsvlees)

1 grote ui, gehakt

2 middelgrote wortels, geschrapt of geschild en in vrij kleine stukjes

2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes

2 tenen knoflook, geperst of fijn geraspt

2 tl kaneel

2 tl gedroogde oregano

2 el tomatenpuree

een blik van 400 g pruim-tomaten

125 ml rode wijn

ongeveer 300 ml kippen-, lamsvlees- of groentebouillon (of water)

zeezout en zwarte peper

TOPPING

300 g yoghurt Griekse stijl

2 middelgrote eieren

50 g geraspte Goudse kaas of verkruimelde feta

Doe de parelspelt of -gerst in een kom, giet er een laag koud water op en laat de korrels wellen.

Bestrooi de plakjes aubergine licht met zout, leg ze in een vergiet en laat ze 30 minuten staan om het vocht eraan te onttrekken.

Zet intussen een grote koekenpan of braadpan met een scheutje olijfolie op vrij hoog vuur. Doe het vlees (rauw gehakt of gebraden) erbij en braad het al roerend bruin aan. Rauw gehakt duurt wat langer, omdat de vleessappen moeten verdampen.

Schat wanneer het vlees lekker bruin is in hoeveel vet er in de pan zit. Lamsgehakt kan behoorlijk vet zijn, dus als het erg veel afgegeven heeft moet je misschien een beetje afgieten. Doe de ui, wortel en bleekselderij erbij en voeg een snuf peper en zout toe. Wacht tot de boel flink sist, draai het vuur laag en laat de groenten ongeveer 10 minuten met het vlees pruttelen, tot ze zacht zijn.

Voeg de knoflook, kaneel, oregano, tomatenpuree, pruimtomaten en wijn toe, en prak de tomaten met een vork. Breng het mengsel zachtjes aan de kook, laat het een minuut of twee zachtjes koken en doe dan de uitgelekte spelt of gerst erbij. Giet er zo veel warme bouillon (of water) bij dat alles net onderstaat. Breng zachtjes aan de kook en laat de saus ongeveer 20 minuten zachtjes koken, of tot de spelt of gerst zacht is.

Terwijl het vlees en de groenten staan te sudderen heb je mooi de tijd om de plakjes aubergine te roosteren. Verhit de oven tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch en vet twee grote bakplaten licht in met olie. Spoel de plakjes even af, dep ze droog, leg ze min of meer in een enkele laag (ze mogen een beetje overlappen) op de bakplaten en kwast ze in met olijfolie. Rooster ze ongeveer 2 minuten, tot ze zacht zijn. Kruid ze met peper en verlaag de oventemperatuur tot 160 °C hetelucht of 180 °C elektrisch.

Klop de yoghurt en eieren voor de topping door elkaar. Roer de



Goudse kaas er ook door als je die gebruikt (feta kun je er beter overheen kruimelen).

Zet een grote, diepe ovenschaal van ongeveer 20 x 25 centimeter klaar. Leg een derde deel van de plakjes aubergine op de bodem, dek ze af met de helft van de vleessaus en herhaal dit met een tweede laag aubergine en saus. Leg de rest van de plakjes aubergine erop, giet het yoghurtmengsel erover en strooi er eventueel een laagje verkruimelde feta over.

Bak de moussaka 35–40 minuten, tot hij borrelt en de toplaag gestold is. Als hij nog geen mooi kleurtje heeft, zet je de oven de laatste 5–10 minuten wat hoger. Laat nog 10 minuten rusten.



Toast met klikjes knolgroente

Dit is een leuke manier om klikjes aardappel en andere knolgroente van het avondeten te benutten. Het is een razendsnelle warme, hartige, romige lunch met gesmolten kaas, waarmee je weer een poosje vooruit kunt. Als je toevallig een restje kaassaus of bechamel hebt, is dat een briljante vervanger voor de crème fraîche, en als je echt op klikjesoorlogspad bent, misstaat een handvol gekookte spinazie of andere bladgroente, of zelfs erwten en/of bonen hier zeker niet op.

VOOR 1 PERSOON

1 el olijfolie of neutrale olie

1 kleine ui of 1 sjalotje, in ringen

1 kleine teen knoflook, gehakt

ongeveer 100 g gemengde, koude gekookte knolgroente (aardappel, wortel, pastinaak, knolselderij, koolraap enz.), in stevige plakjes

een handvol gekookte spinazie, bladgroenten, erwten of bonen (optioneel)

1 el halfvolle crème fraîche of zure room

1 dikke snee volkorenbrood

Engelse mosterd, naar smaak

ongeveer 30 g geraspte, verkruimelde of dun gesneden kaas (Goudse, brie, geitenkaas, blauwe kaas enz.)

zeezout en zwarte peper

slablaadjes, zoals botersla, witlof, rucola en/of waterkers, voor erbij

Verhit de olie in een kleine koekenpan op matig vuur, doe de ui of sjalot erbij met een snufje zout en wat peper, en laat ze 5–10 minuten heel zachtjes bakken, tot ze zacht zijn. Doe de knoflook erbij en bak hem een minuut mee.

Doe de koude gekookte groenten in de pan en bak ze een paar minuten, tot ze warm zijn en bruin beginnen te worden. Voeg vervolgens de bladgroenten toe, warm ze ook even op en roer dan de crème fraîche of zure room erdoor. Voeg zo nodig naar smaak peper en zout toe en zet de pan van het vuur.

Zet de grill aan. Rooster de snee brood en smeer er een heel dun laagje mosterd op. Schep de romige groenten erop, bestrooi ze met de kaas en zet het broodje onder de grill tot de kaas goudbruin is en pruttelt.

Serveer het broodje meteen, met een frisse salade van bittere blaadjes, zoals witlof, rucola of waterkers.

253

Granita van zwarte-bessenfro-yo

Zurige, fruitige frozen yoghurt met meer fruit dan yoghurt is een fantastische manier om je fruitconsumptie een boost te geven. En omdat het een granitaversie is hoef je het ijs niet in een machine te draaien. Dankzij de extra yoghurt onderin en een scheutje zwartebessenpuree als garnering is het een even eenvoudig als elegant en verfrissend toetje.

VOOR 4 PERSONEN

500 g zwarte bessen, vers of diepvries (eventueel kan het ook met rode aalbessen, kruisbessen of rabarber)

100 g lichtbruine kristalsuiker

fijngeraspte schil van 1 citroen en het sap van ½ citroen

400 g volle yoghurt Griekse stijl, of plantaardige yoghurt

Zet de (ontdooide) zwarte bessen (of andere vruchten) met de suiker, citroenrasp, het citroensap en 100 milliliter water in een middelgrote pan op matig vuur. Breng ze zachtjes aan de kook en laat ze 6–8 minuten pruttelen, of tot ze zacht en pulpachtig zijn – plet ze eventueel met de achterkant van je lepel om er een grove puree van te maken. Laat het mengsel volledig afkoelen.

Wrijf de afgekoelde puree door een zeef in een kom om de pitjes te verwijderen en houd een kwart apart om erbij te serveren.

Mix de rest van de puree met 250 gram van de yoghurt, giet het mengsel in een ondiepe bak en zet het minstens 3 uur in de vriezer, tot het stijf bevroren is.

Verplaats de fro-yo granita ongeveer 30 minuten voor het serveren van de vriezer naar de koelkast, om hem een beetje zachter te laten worden.

Verdeel de resterende yoghurt over 4 serveerglazen of kleine kommen. Schraap het bevroren fruitmengsel met een vork los en schep een portie van deze granita op de yoghurt. Sprengel er wat van de apart gehouden puree op en serveer direct.

VARIATIE

Granita van bosvruchtenfro-yo: Gebruik 500 gram verse bosvruchten, zoals frambozen, aardbeien of bosbessen, of een mix. Koken is niet nodig: mix ze gewoon met 50–100 gram lichtbruine kristalsuiker (aardbeien en bosbessen hebben iets minder suiker nodig dan frambozen), met een staafmixer of in een blender. Je kunt de pitjes eruit zeven of laten zitten. Ga verder te werk zoals hierboven beschreven, maar dan met verse in plaats van gekookte vruchten.



Worteltaart

Dit recept bevat ongeveer 50 procent minder suiker dan conventionele worteltaarten en smaakt daardoor des te beter. De lichte maar zalige topping is gebaseerd op een soort dikke labneh van gezeefde yoghurt.

VOOR 10–12 PUNTEN

200 g geraspte wortel
fijngeraspte schil van 1 grote sinaasappel
100 g rozijnen
175 g fijn volkorenmeel
75 g geraspte kokos
½ tl baking soda
1 tl koekkruiden
1 tl kaneel
een royale rasp nootmuskaat
een flinke snuf zout
3 middelgrote eieren
75 g lichtbruine basterdsuiker
1 el honing
150 ml neutrale olie

LABNEHTOPPING

475 g volle yoghurt
een snufje zout
50 g zachte boter
50 g poedersuiker
fijngeraspte schil van 1 sinaasappel

GARNERING (OPTIONEEL)

Een van de volgende:

eetbare bloemetjes, zoals komkommerkruid, klimkers of afrikaantjes

walnoten of pecannoten (gehakt of gehalveerd)

Leg om de labneh te maken een zeef of vergiet met een schone, natte theedoek op een grote maatbeker of kom. Roer het zout door de yoghurt en giet hem in de zeef zodat de dunne, melkachtige wei in de kom druppelt. Zet de kom op een koele plek terwijl je met de taart aan de slag gaat.

Verhit de oven tot 160 °C hetelucht of 180 °C elektrisch en bekleed een ronde springvorm van 20 centimeter met bakpapier.

Doe de geraspte wortel, sinaasappelrasp en rozijnen in een kom en zet hem even aan de kant. Meng het meel in een andere kom met de kokos, baking soda, specerijen en het zout, en zet deze ook opzij.

Doe de eieren, suiker, honing en olie in een derde, grote kom en klop ze een paar minuten met een elektrische handmixer (of in een staande mixer) tot het mengsel geëmulgeerd is en schuimt.

Voeg het meelmengsel toe en roer even. Doe het wortelmengsel erbij en roer alles goed door elkaar. Stort het mengsel in de geprepareerde vorm en strijk het oppervlak glad.

Bak de taart 45–50 minuten, tot hij gerezen en goudbruin is en een prikker in het midden er schoon uit komt. Laat hem 15 minuten in de vorm staan, haal hem eruit en zet hem op een rooster om volledig af te koelen.

Maak intussen de topping af. Check dat minstens een derde deel tot de helft (175–225 ml) van het vocht uit de yoghurt gelekt is. Om er extra wei uit te persen kun je de hoeken van de theedoek voorzichtig in elkaar draaien.

Klop in een andere kom de boter, poedersuiker en sinaasappelrasp licht en luchtig, en klop de labneh erdoor.

Smeer het labnehmengsel in een dikke laag op de afgekoelde taart en versier hem naar keuze met eetbare bloemetjes of noten. Vanwege de verse labneh en het lage suikergehalte kun je deze taart, als je hem niet meteen serveert, het best op een koele plek of in de koelkast bewaren. Eet hem sowieso binnen 48 uur.

