



# Inhoudsopgave

In een oogopslag	12
Inleiding	16
Voorgerechten en snacks	29
Salades	67
Soepen	123
Pasta's en granen	179
Broodwaren	235
Lichte maaltijden	267
Hartige gerechten	307
Kleine groentegerechten	351
Nagerechten	385
Register	414

Porties: 6  
Vorbereiding: 15 min.  
Bereiding: 15 min.  
Moeilijkheidsgraad: 1

Couscous is technisch gezien een soort pasta, gemaakt van griesmeel. Couscous is een basisingrediënt in heel Noord-Afrika, waar het wordt bereid door langdurig te stomen in een couscoussiëre. In Europa en Noord-Amerika is couscous verkrijgbaar in handige voorgekookte verpakkingen en wordt het bereid door wat kokend water, olie of boter en zout toe te voegen. Zie de instructies op de verpakking. Het is binnen enkele minuten klaar.

## PITTIGE VEGETARISCHE COUSCOUS

350 ml water  
75 ml extra vierge olijfolie  
zout en versgemalen zwarte peper  
400 g voorgekookte couscous  
1 el komijnzaadjes  
2 teentjes knoflook, fijngenhakt  
250 g champignons, dingesneden  
12 cherrytomaten, gehalveerd  
1 komkommer, in kleine blokjes gesneden  
120 g vegetarische parmezaanse kaas, in snippers  
100 g zongedroogde tomaatjes, grofgehakt  
100 g zwarte olijven  
2 el marjolein, fijngenhakt  
50 g pijnboompitten, geroosterd

Breng het water aan de kook in een grote steelpan op matig vuur.

Voeg 1 el olie en ½ tl zout toe. Roer de couscous en komijn erdoor en meng goed. Neem van het vuur, dek af en laat 2 min. rusten.

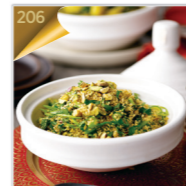
Voeg de resterende 4 el olie toe en zet terug op het vuur. Laat 3 min. garen, continu roerend met een vork om klontjes te voorkomen.

Neem van het vuur en voeg de knoflook, champignons, cherrytomaten, komkommer, parmezaanse kaas, zongedroogde tomaatjes, olijven en marjolein toe. Breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met de pijnboompitten. Serveer warm of op kamertemperatuur.

*Als je dit gerecht lekker vond, vind je deze vast ook heerlijk.*



204 COUSCOUS MET AUBERGINE



206 MAROKKAANSE KRUIDENCOUSCOUS



208 COUSCOUS MET GEROOSTERDE GROENTEN





Porties: 6

Vorbereiding: 30 min.  
+10 min. afkoelen

Bereiding: 35 min.

Moeilijkheidsgraad: 2

---

Spinazie is heel gezond, maar eet hem zo vers mogelijk. Koop geen verlepte spinazie, want de meeste voedingsstoffen zijn daaruit verdwenen. Diepvriesspinazie is snel ingevroren, waardoor veel van zijn gezonde natuurlijke eigenschappen behouden blijven.

## SPINAZIESTRUDEL met fruitchutney

- 500 g spinazie
- 60 g boter
- 1 teentje knoflook, fijngesneden  
zout
- 500 g diepvriesbladerdeeg, ontdooid
- 150 g emmentaler, in dunne pakjes
- 300 g fruitchutney
- 1 groot ei, licht geklutst

Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 6. Vet een groot vel bakpapier in.

Kook de spinazie 2-3 min. in 250 ml water. Giet af en zet opzij om ietsje af te koelen, ongeveer 10 min.

Snijd de spinazie fijn en druk al het overtollige vocht eruit. Verhit 3 el boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en spinazie toe en sauteer 5 min. Breng op smaak met zout.

Rol het deeg op een licht met bloem bestoven werkvlak uit tot een heel dunne grote rechthoek. Bedek met de spinazie, emmentaler en chutney. Vouw de korte kanten naar binnen en rol het deeg en de vulling voorzichtig op tot een strudel.

Leg hem op het voorbereide vel bakpapier en maak een paar sneetjes in de bovenkant. Bestrijk met het geklutste ei.

Bak 30-35 min. tot hij goudbruin is. Serveer warm.

---

*Als je dit gerecht lekker vond, vind je deze vast ook heerlijk.*



GROENTECRUMBLE



SPINAZIETAARTJES



COURGETTE-EN-RICOTTA-STRUDEL