

## inhoud

inleiding	6
energieke start	14
sandwiches en wraps	48
soep en salade	78
houd het simpel	116
troostrijke gerechten	166
zoete lekkernijen	220
van tevoren maken	258
register	284





# ei à la florentine voor het weekend

zie variaties blz. 72

Maak het weekend bijzonder met een geroosterde Engelse muffin met spinazie en ei.

1 Engelse muffin  
40 g roomboter  
handvol jonge spinazie  
1 tl wittewijnazijn

2 eieren  
1 dl hollandaisesaus  
zout en versgemalen zwarte peper

Verhit de grill op de middelste of hoogste stand. Snijd de muffin doormidden en rooster de snijvlakken. Verdeel er 25 g roomboter over en leg ze op een bord. Smelt de resterende roomboter in een koekenpan en voeg de spinazie toe. Roer tot deze is geslonken, haal de pan van het vuur, giet de spinazie af en kruid hem met zout en peper.

Pocheer de eieren. Doe 10 cm water in een pan en zet hem op hoog vuur. Wacht tot er bellen tegen de zijkant van de pan omhoogkomen. Roer de azijn door het water. Zet het vuur lager. Breek een ei in een soeplepel en dompel hem voorzichtig onder in het water. Laat het ei een paar seconden op de lepel liggen en maak een draaiende beweging met uw pols, zodat het ei in het water zakt. Herhaal dit snel met het tweede ei en laat beide eieren 3-4 minuten koken tot het wit is gestold en de eieren omhoog drijven. Als u ze met een grote schuimschaan uit de pan vist, moeten ze nog een beetje zacht zijn.

Verdeel de spinazie over de muffinhelften en maak een kuiltje in de spinazie. Schep de eieren met een schuimschaan uit de pan en laat ze uitlekken op een theedoek. Leg een ei op elke muffinhelft en kruid ze met zout en peper. Verhit de hollandaisesaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en doe hem in een kan. Serveer het gerecht met de saus.

**GV** Gebruik een glutenvrije muffin en glutenvrije saus. **Veg**



# garnalensalade met bacondressing

zie variaties blz. 109

Met geroosterde paprika uit een potje is deze salade nog sneller klaar. Op blz. 278 leest u hoe u zelf paprika's kunt roosteren.

¼ tl piripiri-kruiden  
110 g middelgrote rauwe  
gepelde garnalen  
olijfiespray

voor de dressing  
½ tl olijfolie

1 plak doorregen bacon,  
gehakt  
1 lente-uitje, in dunne ringen  
1 el wittewijnazijn  
¼ tl dijnonosterd  
¼ tl fijne tafelsuiker  
zout en versgemalen zwarte  
peper

voor de salade  
3 el grof gehakte geroosterde  
paprika uit een pot  
40 g gemengde sla

Verhit de grill op de middelste of hoogste stand. Strooi de piripiri-kruiden over de garnalen, rijg de garnalen aan een prikker (metaal of hout, laat houten prikkers eerst in water weken) en bedek ze met wat olijfolie. Grill ze 2-3 minuten aan elke kant tot ze roze zijn. Haal ze van de prikker en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een kleine koekenpan en bak de bacon knapperig. Keer hem af en toe. Schep hem met een schuimspaans uit de pan en laat hem uitlekken op keukenpapier. Bak de lente-uitje 1 minuut in de pan, voeg de azijn, mosterd, suiker en wat zout en peper toe en verhit het mengsel tot het zachtjes kookt.

Haal de pan van het vuur en doe de dressing in een kom met de bacon en paprika. Voeg de garnalen en sla toe en serveer de salade direct.



# strooptaartje met sinaasappel

zie variaties blz. 248

Dit taartje is niet zo zoet als u misschien denkt. Het sinaasappelsap vormt een frisse tegenhanger van de stroop.

60 g bloem, plus extra om te bestuiven  
snuf zout  
30 g koude roomboter, in blokjes  
1 el ijswater  
15 g panko

1 tl sinaasappelrasp, plus extra voor de  
garnering  
1 el sinaasappelsap  
75 g golden syrup  
custard of roomijs, voor erbij

Meng de bloem en het zout in een middelgrote kom. Voeg de roomboter toe en wrijf deze met uw vingers door de bloem tot het geheel een kruimelig mengsel vormt. Voeg het ijswater toe en kneed het mengsel tot het een bal vormt. Voeg zo nodig meer water toe. Wikkel het deeg in plasticfolie en leg het 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een vlaaivorm van 9,5 cm doorsnede en 2 cm diep in met roomboter. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad en bedek de bakvorm ermee; laat het teveel over de rand hangen. Zet het nog 30 minuten in de koelkast.

Snijd met een scherp mes het overtollige deeg af en snijd de deegrand netjes bij. Leg wat bakbonen op de deegbodem en bak het deeg 10 minuten. Verwijder de bonen en bak het deeg nog 5 minuten tot het goudbruin is.

Meng intussen de panko met de sinaasappelrasp en het -sap en laat het mengsel 5 minuten intrekken. Meng de golden syrup door het kruimelmengsel. Verlaag de oventemperatuur naar



160 °C en schenk het stroopmengsel over de deegbodem. Bak het taartje zo'n 15 minuten tot de vulling goudbruin is en stevig aanvoelt. Haal het taartje uit de oven en laat het 10 minuten afkoelen. Serveer het warm met wat sinaasappelrasp erover. Geef er custard of roomijs bij.

Veg