

INHOUD

Op audiëntie bij de koning	6
Hapjes, voorafjes en soepen	12
Salades	36
Maak er een maaltijd van	54
Bak die kool	98
Bijgerechten	116
Register	140

Je kunt nooit genoeg hummusrecepten hebben, en daarom... bloemkoolhummus! Koop wat pitabrood, olijven en Libanees tafelzuur en serveer ze met wat plakken pastirma (Turks gedroogd vlees), blokjes feta, parten tomaat, olijven en plakken komkommer op een schaal en ziedaar: je mezzeschotel is klaar.

BLOEMKOO- HUMMUS

Voor 4-6 personen

800 g (ca. 1 kleine) bloemkool, blad en steel verwijderd en in kleine roosjes

4 el extra vergine olijfolie

2 teentjes knoflook, fijnggehakt

1 blik kikkererwten van 400 g, uitgelekt

1 tl komijnpoeder

4 el tahin

2 el citroensap, of naar smaak

2 el pijnboompitten, geroosterd

sumak, voor het bestrooien

pitabrood, olijven en Libanees tafelzuur, voor erbij

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg de bloemkoolroosjes naast elkaar op een bakplaat en druppel 2½ eetlepel van de olie erover. Rooster ze 30 minuten en schep ze af en toe om tot ze goudbruin en gaar zijn. Laat ze even afkoelen.

Zet de helft van de bloemkool weg en doe de rest in de kom van een keukenmachine. Schenk er zoveel mogelijk olie van de bakplaat bij, voeg de knoflook toe en maal alles glad. Doe de kikkererwten, komijn, tahin, het citroensap, de resterende olijfolie en 3 eetlepels water erbij. Meng alles tot een gladde hummus. Voeg zeezout en versgemalen zwarte peper naar smaak toe en roer er indien nodig wat meer citroensap door.

Doe de hummus in een kom en strooi de achtergehouden geroosterde bloemkool en de pijnboompitten erover. Bestrooi naar smaak met sumak en serveer de hummus met pitabrood, olijven en tafelzuur.



Voeg wat plakken gebakken tofoe toe aan de salade voor een hartiger effect. Heb je liever vlees? Voeg dan wat in reepjes getrokken kip of gekookte gepelde garnalen toe. Met gestoomde jasmijnrijst is dit een heerlijk lichte zomerse lunch of avondmaaltijd. Wat kleurige paarse bloemkool zou prachtig staan.

THAISE BLOEMKOOLEIERSALADE MET ZOETZURE CHILI-KOKOSDRESSING

Voor 4 personen

500 g (ca. ½ middelgrote) bloemkool, blad en steel verwijderd en in kleine roosjes
270 g kousenband of asperges, in stukjes van 2,5 cm
200 g taugé
1 kleine rode ui, in dunne ringen
1-2 kleine rode chilipepers, in ringetjes, of naar smaak handvol koriander
4 hardgekookte eieren, gepeld en in vieren
50 g ongezouten geroosterde pinda's, fijngehakt
2 el gebakken sjalot, of naar smaak

ZOETZURE CHILI-KOKOSDRESSING

4 korianderwortels (toko), schoongeboend en fijngehakt
1 el geschaafde palmsuiker
1 teentje knoflook, fijngehakt
1½ el vissaus
3 el zoete chilisaus
4 el versgeperst limoensap, of naar smaak
1½ tl geraspte limoenschil
2 el fijngehakte koriander

Zoetzure chili-kokosdressing: maal de korianderwortel en palmsuiker in een kleine keukenmachine fijn. Voeg de overige ingrediënten toe en maal er een glad mengsel van.

Stoom de bloemkoolroosjes boven kokend water in 3 minuten bijna gaar. Laat ze in een grote kom afkoelen.

Breng ondertussen een pan met licht gezouten water aan de kook. Blancheer de stukjes kousenband 2 minuten, tot ze net zacht zijn. Schep ze in een vergiet en laat het water op het vuur staan. Spoel ze af onder koud stromend water, laat ze goed uitlekken en leg ze op een theedoek om overtollig vocht kwijt te raken. Doe ze dan bij de bloemkool.

Doe de taugé in de pan met kokend water die nog op het vuur staat en druk hem voorzichtig onder water. Kook hem 2 minuten, tot hij net zacht is. Schep de taugé in een vergiet en spoel hem af onder koud stromend water. Laat hem uitlekken en spreid hem uit op een theedoek om overtollig vocht kwijt te raken. Doe hem met de ui, chilipeper en koriander in de kom.

Druppel de dressing erover en schep alles voorzichtig door elkaar. Bestrooi de salade met zeezout en versgemalen zwarte peper en garneer met het ei, de pinda's en gebakken sjalot.



Kedgeriee is een Engels gerecht uit de Anglo-Indiase keuken. In de victoriaanse tijd werd het populair door kolonisten die uit de koloniën terugkeerden. De oorsprong zou liggen in een kruidig Indiaas linzen-rijstgerecht genaamd khichari. In Engeland is het een modieus brunchgerecht waarin gerookte schelvis is verwerkt en dat verrijkt is met room. Deze gezondere niet-traditionele versie bevat veel bloemkool.

BLOEMKOOKEDGEREE MET GEROOKTE FOREL

Voor 4 personen

1 warmgerookte forel (ca. 400 g)
2 el plantaardige olie
2 el boter
1 ui, gesnipperd
600 g (ca. ½ middelgrote) bloemkool, blad en steel verwijderd en in middelgrote roosjes
2 laurierblaadjes
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1½ el fijngehakte verse gemberwortel
2 el kerrie, of naar smaak
300 g basmatirijst
5,8 dl kippenbouillon of water
1 tl zeezout, of naar smaak
4 hardgekookte eieren, gepeld en in vieren
handvol grof gehakte bladpeterselie
partjes limoen, voor erbij
zoete mangochutney, voor erbij

Maak de forel schoon, gooi, kop, vel en graten weg en doe het visvlees in een kom. Verdeel het in grote stukken en zet ze tot gebruik in de koelkast.

Verhit de olie en boter in een hoge grote koekenpan op matig vuur en bak de ui en bloemkool 8-10 minuten, tot ze net bruin kleuren; roer regelmatig. Bak de laurier, knoflook en gember al roerend 2 minuten mee, tot alles begint te geuren. Voeg de kerrie toe en bak alles nog 1 minuut. Strooi de rijst er in een gelijkmatige laag over. Schenk de bouillon erbij, voeg het zout toe, meng alles goed en breng het aan de kook. Sluit de pan en kook het gerecht 12 minuten op middelhoog tot laag vuur, tot alle vocht is opgenomen.

Haal de pan van het vuur, verdeel de forel en het ei erover, sluit de pan en laat de kedgeriee 10 minuten staan, zodat alles gaar en warm wordt.

Breng de kedgeriee met versgemalen zwarte peper op smaak, strooi de peterselie erover en serveer hem met de partjes limoen en de mangochutney.



