

inhoud

inleiding	6
tussendoortjes	14
ontbijt	42
soep	68
salades	96
brood & pizza	122
quiche & taart	146
pasta, noedels, rijst & risotto	174
granen & peulvruchten	200
desserts	226
koek & cake	254
register	284





rucola-walnotenpesto

zie variaties op blz. 37

Deze bijzondere pesto heeft een peperachtige, nootachtige smaak en is een perfecte dip voor verse groenten, maar smaakt ook heerlijk op geroosterd brood of pasta.

40 g walnoten, gedopt en fijgehakt
75 g verse rucola
50 g geraspte harde kaas, zoals parmezaan
2 el citroensap

2 teentjes knoflook, geperst
80 ml extra vergine olijfolie, plus 1 el voor het besprenkelen
zeezout en versgemalen zwarte peper

Rooster de walnoten licht in een koekenpan op laag tot matig vuur. Blijf erbij, want de noten kunnen snel verbranden!

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en meng ze tot een gladde massa. Proef en voeg naar smaak zout en peper toe. Schep de pesto in een kommetje en besprenkel met de olijfolie.

Voor 2 personen

GV Veg Gebruik
plantaardige kaas.



groene kokossoep

zie variaties op blz. 89

Deze kokossoep met bleekselderij, boerenkool en gember is romig en geeft energie dankzij een toevoeging van fijne specerijen – heerlijk en supergezond.

1 tl komijnzaad	1 middelgrote appel, geschild,	400 g volle kokosmelk uit blik
1 tl korianderzaad	klokhuis verwijderd en gehakt	2 el limoensap
2 tl kokosolie	7,5 cm verse gember, geschild	zeezout en zout en peper
1 grote sjalot, fijngehakt	en fijngehakt	fijngehakte verse koriander, voor
1 middelgrote courgette, gehakt	1,5 liter groentebouillon	erbij
3 stengels bleekselderij, gehakt	4 handenvol fijngehakte boerenkool	

Verhit een pan met dikke bodem 1 minuut op matig vuur. Rooster het komijn- en korianderzaad ongeveer 1 minuut, tot ze sterk geuren. Stamp het zaad in een vijzel tot poeder. (Eventueel kun je ook 1 theelepel gemalen komijn en 1 theelepel gemalen koriander 2 minuten al roerend in de olie bakken.)

Do de kokosolie in de pan en verhit hem 30 seconden. Voeg de sjalot toe en bak hem ongeveer 3 minuten, tot hij zacht en doorschijnend is; roer regelmatig. Roer de courgette, bleekselderij en appel erdoor en vervolgens de gember en het komijn- en korianderpoeder. Meng de specerijen en groenten goed.

Schenk de groentebouillon erbij en roer. Breng op smaak met zout en peper. Breng de soep aan de kook en laat hem 10 minuten pruttelen, tot de courgette zacht is; roer regelmatig. Roer de boerenkool en kokosmelk erdoor. Laat de soep zachtjes opstaan tot de boerenkool zacht is.



Pureer de soep met een staafmixer of in een blender; doe dat in porties. Doe de soep terug in de pan en breng hem weer aan de kook. Roer het limoensap erdoor, proef en voeg naar smaak zout en peper toe. Serveer de soep heet en garneer hem met fijngehakte koriander.

Voor 6 personen

GV Gebruik glutenvrije bouillon. Veg

spanakopita

zie variaties op blz. 170

Als je filodeeg uit de diepvries gebruikt, is het belangrijk dat je het volledig laat ontdooien; leg het een dag eerder al in de koelkast, zodat het langzaam ontdooit. Neem voor dit recept een bakvorm van 18-20 cm doorsnee met een antiaanbaklaag.

2 kleine rode uien, gepeld,
gehalveerd en in dunne ringen
220 g boter, plus een flinke
klont voor het bakken
2 teentjes knoflook, geperst

500 g verse spinazie, grof
gehakt
flinke snuf nootmuskaat
200 g plantaardige feta,
verkruid
2 eieren, losgeklopt

2 lente-uien, fijngenhakt
400 g filodeeg, vers of uit de
diepvries
zeezout en versgemalen zwarte
peper naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak de uien in een flinke klont boter zacht en goudgeel. Voeg de knoflook toe en bak hem een paar minuten mee. Voeg de spinazie in porties toe en bak tot de spinazie geslonken is. Giet af en laat afkoelen. Doe het spinaziemengsel in een kom en voeg de nootmuskaat, feta, eieren, lente-ui en zout en peper toe.

Laat de resterende boter smelten en vet de bodem van de bakvorm er licht mee in. Leg het eerste vel filodeeg in de vorm en bestrijk het met boter; laat overtollig deeg over de rand hangen. Leg er een volgend vel filodeeg op en bestrijk weer met boter; ga zo door tot alle filodeeg op is. Schep nu de spinazievulling in de vorm en vouw het overhangende deeg eroverheen.



Bestrijk de bovenkant van de spanakopita met wat gesmolten boter en maak met een scherp mes een paar sneetjes in het deeg. Bak het geheel ongeveer 30 minuten in de oven, tot het deeg krokant en goudbruin is. Neem de spanakopita uit de oven en laat hem in de vorm 10-15 minuten afkoelen voor je hem serveert.

Voor 4-6 personen

