

## inhoud

inleiding	6
ontbijt & brunch	14
snacks & lichte maaltijden	42
heerlijk voor doordeweeks	82
speciale maaltijden	134
lekker zonder vlees	186
nagerechten	238
gebak	264
register	284



# focaccia met kruiden

zie variaties op blz. 80

Dit eenvoudige recept is geweldig om te maken als u nog nooit brood heeft gebakken.

10 g gedroogde gist	1 el fijngehakke verse rozemarijn
5,5 dl lauwarm water	1 el fijngehakke verse tijm
1 kg broodmeel, plus extra voor het bestuiven	1 el fijngehakke verse salie
30 g zout	2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
2 tl agavesiroop	2 el olijfolie, plus extra voor het invetten
1,2 dl extra vergine olijfolie	1-2 tl zeezoutvlokken (naar smaak)

Strooi de gist over het lauwwarme water en laat het 10 minuten staan, of tot het mengsel begint te borrelen. Meng het meel en zout in de kom van een keukenmachine. Voeg terwijl de motor draait het gist-watmengsel, de agavesiroop en extra vergine olijfolie toe. Meng goed en kneed het 5 minuten, of tot het deeg glad is. (Met de hand moet u minstens 10 minuten kneden.) Bestuif met wat meel, dek af met een vochtige doek en laat het op een warme, tochtvrije plek 1 uur rijzen, of tot het deeg in volume is verdubbeld.

Meng de kruiden, knoflook, olijfolie en het zout voor de topping en zet apart. Vet een bakplaat van 20 x 30 cm licht in met olie en bekleed hem met bakpapier.

Slaa als het deeg is gerezen de lucht eruit; kneed kort en rek het dan uit tot een rechthoek ter grootte van de bakplaat. Leg de lap op de bakplaat. Bestrijk het deeg met het olie-kruidenmengsel en druk dan overal kuiltjes in het deeg met uw vingertoppen. Zet het deeg weer op een warme plaats en laat 35-45 minuten rijzen, tot het is verdubbeld in volume. Verwarm de oven voor op 220 °C.



Bak de focaccia in 20-25 minuten goudbruin. Laat hem 5 minuten staan, haal hem van de bakplaat en laat hem op een rooster afkoelen.

*Voor 1 brood*

V Veg



# fajita's met rundvlees

zie variaties op blz. 127

Dit gerecht kan binnen 30 minuten op tafel staan. Voor het serveren heeft u alleen verwarmde tortilla's en zure room nodig, maar guacamole is natuurlijk ook een heerlijke aanvulling.

1 rode paprika, zonder zaadlijsten en in dunne repen	1 tl gemalen komijnzaad	sap van 1 limoen
1 gele paprika, zonder zaadlijsten en in dunne repen	1 tl knoflookpoeder	zout
1 oranje paprika, zonder zaadlijsten en in dunne repen	1 tl gedroogde oregano	4 tortilla's, verwarmd
1 grote ui, in dunne ringen	1 el chipotlesaus	fijngesneden sla, voor erbij
2 el olijfolie	300 g biefstuk, zoals lendenbiefstuk of entrecote, het zichtbare vet weggesneden en het vlees in dunne repen	zure room, voor erbij
		tomatenketchup, voor erbij

Verwarm de oven voor op 190 °C. Meng in een braadslede alle paprika, de ui, olijfolie, het komijn- en knoflookpoeder, de oregano en chipotlesaus; zorg dat de paprika en ui goed met de olie en specerijen zijn bedekt. Voeg naar smaak zout toe. Verdeel het mengsel over de bodem van de braadslede en zorg dat de ingrediënten elkaar niet te veel overlappen. Bak 10 minuten en haal uit de oven.

Voeg het vlees toe en schep alles goed om, zodat ook het vlees wordt bedekt met de olie en specerijen. Bak het vlees 8-10 minuten, tot het zo gaar is als u wenst en de ui en paprika beetgaar zijn. Proef, voeg naar smaak meer zout toe en besprenkel met het limoensap.

Servere in de warme tortilla's en geef de sla, zure room en ketchup er apart bij.

Voor 4 stuks

GV Gebruik glutenvrije tortilla's. VG Gebruik zuivelvrije zure room.

# ovenrisotto met citroen & erwten

zie variaties op blz. 233

Risotto is goedkoop, lekker en voedzaam, maar de bereiding is bewerkelijk – dat geldt echter niet voor deze ovenversie. Serveer met gehalveerde tomaten en een groene salade.

2 el boter  
300 g arboriorijst of andere risottorijst  
1 dl droge witte wijn (naar wens)  
7 dl hete groentebouillon  
150 g diepvrieserwten  
2 sjalotten, fijngehakt

2 laurierbladeren  
50 g parmezaanachtige kaas, geraspt  
geraspte schil en sap van 1 citroen  
zout en versgemalen zwarte peper  
1 el gehakte verse peterselie, voor het garneren  
1 el gehakte verse munt, voor het garneren

Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de boter in een ovenschaal en zet hem 2 minuten in de oven, zodat de boter smelt. Voeg de rijst toe en bak in 3 minuten glazig; roer twee keer.

Schenk eventueel de wijn erbij en roer goed. Doe dan de hete bouillon erbij, gevolgd door de erwten, sjalot en laurier. Dek af met een goed sluitend deksel van aluminiumfolie en bak 18-25 minuten, tot de rijst gaar is; de bereidingstijd hangt af van hoe heet de bouillon is als de schaal de oven in gaat.

Roer driekwart van de kaas en citroenrasp erdoor; voeg het citroensap toe en breng op smaak met zout en peper. Dek de risotto af en laat hem 3 minuten rusten. Bestrooi met de overgebleven kaas en citroenrasp en met de gehakte peterselie en munt.

*Voor 4 personen*

GV Gebruik glutenvrije bouillon. V Gebruik vegetarische parmezaanachtige kaas. Veg Gebruik zuivelvrije kaas.



