

EAT HAPPY

Feel good gerechten in 30 minuten

MELISSA
HEMSLEY

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

Woord vooraf	6
Maak het je gemakkelijk	7
Kooktips	10
Tijdbesparing voor een maaltijd in 30 minuten	12
Ontbijt en brunch	14
Eten uit een kom	42
Vlees	74
Vis	106
Groentehoofdgerechten	132
Salades	158
Bijgerechten	184
Snacks, dips en borrelhapjes	208
Zoete lekkernijen	224
Dranken	248
Voorraadkast	260
Koelkast en vriezer	264
Keukengerei	266
Alternatieven en oplossingen	268
Restanten en van niets iets maken	270
Basisgerechten en tips	271

Vijf toptips om in de receptuur te gebruiken

- Verdubbel en vries in. Dit is mijn belangrijkste tip om het leven gemakkelijker te maken. Vrijwel alle recepten zijn geschikt om te verdubbelen, waarna je de helft ervan tot een andere maaltijd of een verpakte lunch kunt verwerken.
- Als je een recept aan het maken bent en ontdekt dat je niet alle ingrediënten in huis hebt, lees dan de inleiding en eventuele opmerkingen bij de tips onder de recepten: Maak alles op, Tips en Tijdbesparing. Hierin staan alternatieven en oplossingen, of zie bladzijde 268 voor eenvoudige alternatieven.
- Laat je inspireren door het seizoen. Gebruik groenten en kruiden afhankelijk van het aanbod bij de groenteman of op een (boeren)markt. Koop vis afhankelijk van de 'vangst van de dag' of maak een heerlijke maaltijd gebaseerd op de inhoud van je koelkast.
- Ik verwerk vrij veel groenten in recepten, maar je kunt naar eigen smaak nog meer toevoegen en genieten van de veelheid aan soorten.
- De meeste recepten vormen een complete maaltijd, maar de verschillende ingrediënten kunnen verwisseld of vermengd worden met die uit recepten in andere hoofdstukken. Ik heb in de recepten en de hoofdstukinleidingen aangegeven welke gerechten passen bij andere in dit boek, maar wees creatief en varieer!





ONTBIJT & BRUNCH

Energierijke quinoapap	18
Boekweitpap met appeltaartsmaak	20
Snel quinoabrood	21
Snelle granola	22
Gerookte-makreelpaté	24
Spinaziemuffins met gerookte forel	25
Pizzaomelet	26
Turks roerei	29
Roerei met Indiaas gekruide kool	30
Groenten met harissa, eieren en feta	31
Taco's met gebakken ei, avocado en rokerige bonen	32
Taco's met salsa van gerookte makreel en jalapeño	32
Pittige bonen en halloumi	35
Perfecte pannenkoekjes	36
Grote blini's in New-Yorkstijl	38
Verjaardagsontbijt	41

Energierijke quinoapap

Kies uit drie verschillende soorten quinoa en experimenteer met smaken. Je vindt hier zeven mogelijkheden, een voor elke dag van de week! Ik ben een fan van pap in een fles als een snel, verwarmend ontbijt tijdens je werk. Als ik mensen te logeren heb, maak ik een enorme pan met pap en zet kleine kommetjes klaar met allerlei smaken en vullingen waaruit ieder zichzelf kan bedienen.

Voor 2 personen

- 400-500 ml melk naar eigen keuze
- 500 ml heet water
- 2 theel. kokosolie of boter
- 1 theel. vanille-extract
- 2 theel. ahornsiroop of rauwe honing (naar keuze)

QUINOA, OPTIES
200 g quinoavlokken
250 g gekookte quinoa (blz. 150)
100 g ongekookte quinoa, goed afgespoeld (liefst eerst geweekt, zie blz. 277)

MOGELIJKE SMAAKGEVERS
Verwarm noten of zaden die je wilt roosteren eerst een paar minuten in een droge pan op halfhoog vuur en zet ze opzij voor als je later de quinoa toevoegt. Hierdoor hoeft je niet meer dan één pan te gebruiken.

Zomerfruit en geroosterde amandelen: Voeg een eetlepel geroosterde geschaafde of gehakte amandelen en een handvol zomerfruit toe. (Je kunt ook diepvriesfruit door de hete pap roeren.)

Vijgen, pistachenoten en granaatappelpitten: Schep op de pap 1 grote, rijpe vijg in plakjes, een eetlepel pistachenoten, een

Quinoavlokken: Rooster de vlokken 1 minuut in een droge koekenpan op halfhoog vuur en schep ze regelmatig om zodat ze niet aanbranden. Hierdoor worden de vlokken minder bitter en krijgen ze een heerlijk nootachtige smaak. Voeg 400 ml melk toe met de overige ingrediënten, roer alles goed en breng tegen de kook aan. Laat 4 minuten heel zachtjes koken en voeg de gekozen smaakgevers toe.

Gekookte quinoa: Doe de quinoa in een pan, voeg 400 ml melk toe met alle overige ingrediënten. Breng alles tegen de kook aan en laat 4 minuten zachtjes koken. Voeg de gekozen smaakgevers toe.

Ongekookte quinoa Doe de quinoa in een pan, voeg 500 ml melk toe met alle overige ingrediënten. Breng alles tegen de kook aan en laat de quinoa met het deksel op de pan zachtjes koken tot de vloeistof is opgenomen en de quinoa gaar is, circa 15 minuten (of 12 minuten als je de quinoa eerst hebt geweekt). Voeg de gekozen smaakgevers toe.

eetlepel granaatappelpitten; sprenkel er wat rauwe honing over.

Tropische mengeling: Schep 2 eetlepels geroosterde kokosvlokken, 1 fijngehakte kiwi, of 1 kleine gehakte papaja, plus een kneepje limoensap over het fruit.

Kruidig en romig: Roer tegen het einde van de kooktijd een eetlepel noten- of zadenpasta (blz. 276), een theelepel gemalen kaneel, ½ theelepel geelwortelpoeder en een eetlepel gedroogde cranberry’s of gojibessen door de pap.

Peer, pecannoten en gember: Roer 2 theelepels geraspte gemberwortel en ½ theelepel gemalen kaneel

door de pap en garneer met 1 grote rijpe peer in plakken en een eetlepel grof gehakte pecannoten.

Chocolade en hazelnoten: Roer 2 eetlepels cacaopoeder door de pap en garneer met 2 eetlepels grof gehakte geroosterde hazelnoten.

Açaï en banaan: Roer 1½ eetlepel gemalen of bevroren açaïbessen door de pap en garneer met wat plakjes banaan en een scheutje limoensap en wat limoenrasp.





Zonnige gember-en-misosoep

Een helderoranje groentesoep doorspekt met gember, geelwortel, miso en citroensap die ook nog heel goed in de vriezer kan. Deze soep ontstond doordat ik wat wortels en een halve pompoen in huis had, maar voel je vrij om de een of de ander te gebruiken. Hij kan zowel redelijk grof als glad gepureerd worden gegeten. Als je hem niet pureert kun je de groenten fijner hakken. Hak ze juist grof als je de soep gaat pureren, omdat dit je tijd bespaart. Maak beslist de bieslooktopping, die overigens ook heerlijk is op gegrilde vis, kip en geroosterde groenten.

Voor 6 personen

1 eetl. kokosolie of ghee
2 grote uien, grofgesneden
4 tenen knoflook, grof gehakt
5 cm verse gemberwortel, gehakt
1 theel. geelwortelpoeder
4 flinke wortels, in blokjes van
1½ cm
1 middelgrote flespompoen,
geschild, pitten verwijderd, in
blokjes van 2 cm
1½ liter (botten)bouillon (blz. 278)
of water
2 eetl. miso (of naar smaak)
sap van 1 citroen
zeezout en zwarte peper

BIESLOOKTOPPING

1 rode chilipeper, zaden
verwijderd, fijngehakt
4 eetl. bieslook, fijngeknipt
4 eetl. zonnebloempitten
4 eetl. extra vergine olijfolie
snuf zeezout

1. Laat de kokosolie in een grote, brede pan smelten, voeg de uien toe en fruit ze op halfhoog vuur in 4 minuten gaar; roer af en toe. Doe knoflook, gember en geelwortelpoeder in de pan en fruit alles nog 1 minuut.
2. Doe de wortels en pompoen bij de ui, gevolgd door de bouillon. Breng op halfhoog vuur tegen de kook aan, zet het deksel op de pan en laat de groenten in 15-18 minuten gaarkoken.
3. Vermeng intussen in een kommetje alle ingrediënten voor de topping. Doe de miso en het citroensap in een ander kommetje met een paar eetlepels hete bouillon uit de pan en roer alles glad.
4. Neem de soep van het vuur en roer de misopasta erdoor. Pureer de soep in en grote blender of met een staafmixer in porties (of laat hem grof als je dat liever hebt) en proef of er nog zout en peper bij moet – je kunt er altijd nog wat meer miso/zout en peper/citroensap bij doen als je denkt dat het nodig is. Serveer de soep met de bieslooktopping.

••• Tijdbesparing

Bereid in de tijd dat de ui wordt gesmoord, de pompoen voor.

Simpele ratatouille

Deze ratatouille, zwaar gevuld met zonnige zomergroenten – aubergines, paprika’s, courgettes en tomaten – heeft door het gebruik van olijven, kappertjes en basilicum iets weg van caponata, waardoor het gerecht een enigszins Italiaans/Franse mengelmoes wordt. Hij is zowel heet als koud verrukkelijk, bestrooid met wat geroosterde pijnboompitten en bedekt met stukjes ricotta, mozzarella of feta. Serveer de ratatouille als bijgerecht of zoals hier op de foto, met quinoa met basilicum en citroen (blz. 192). Je kunt eventuele restanten in een open pan verwarmen, zodat de ratatouille inkookt en dikker wordt, of hem als pastasaus serveren, of als brunch met een gebakken ei erop.

Hoofdgerecht voor 4 of bijgerecht voor 6 personen

- 2 eetl. boter of ghee
- 1 grote rode ui, fijngesneden
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 theel. gedroogde tijm
- ½ theel. chilivlokken
- 2 flinke handenvol basilicum,
steeltjes fijngehakt en blaadjes
grofgescheurd
- 1 grote aubergine, in blokjes van
1½ cm
- 2 grote courgettes, overlangs
gehalveerd, in plakjes van 1½ cm
- 1 grote rode paprika, zaden
verwijderd, in blokjes van 1½ cm
- 3 eetl. tomatenpuree
- 2 eetl. kappertjes
- 12 ontpitte olijven, gehalveerd
- 300 g cherrytomaten of 3 tomaten,
grof gehakt
- 500 ml (botten)bouillon (blz. 278)
of water
- 1 blik van 400 g kikkererwten of
bonen, uitgelekt en afgespoeld
zeezout en zwarte peper

- VOOR ERBIJ
- 2 eetl. pijnboompitten
 - extra vergine olijfolie
 - 100 g romige kaas (bijv. ricotta, feta
of mozzarella)
 - 1 handvol bladpeterselie, blaadjes
grof gescheurd

1. Rooster de pijnboompitten (voor erbij) in een brede droge koekenpan circa 1 minuut op halfhoog vuur; schud de pan regelmatig zodat ze niet aanbranden. Zet opzij.
2. Laat de boter in dezelfde pan smelten en laat de ui af en toe roerend 4 minuten op halfhoog vuur smoren tot de ui glazig is.
3. Voeg knoflook, gedroogde kruiden, chilivlokken en basilicumsteeltjes toe en fruit alles 1 minuut. Doe de aubergine, courgettes en rode paprika erbij en bak alles 4 minuten, af en toe roerend. Schraap zo nodig het aanbaksel van de bodem van de pan en voeg een scheut water toe als het mengsel er droog uit ziet.
4. Draai het vuur hoger, roer de tomatenpuree door de groenten en laat alles 30 seconden stoven en voeg de kappertjes, olijven, tomaten en bouillon toe. Breng op smaak met zout en peper en laat de groenten nog 18 minuten in de open pan sudderen; laat 5 minuten voor het eind van de bereiding de bonen meesudderen tot de stoofpot goed van dikte is. Zet een deksel op de pan als je een soepachtig gerecht lekkerder vindt, of voeg meer vloeistof toe. Maak intussen de quinoa met basilicum en citroen.
5. Verdeel de ratatouille over de kommen en besprenkel elke portie met olijfolie. Bestrooi met de geroosterde pijnboompitten en/of kaas en verdeel voor het serveren naar smaak basilicum- en peterselieblad erop als je wilt.

Tip

Verhoog de hoeveelheid vloeistof met 200 ml en doe er een extra blik bonen of linzen bij voor een hartige eenpansstoofpot, die je kunt afmaken met een schep pesto (blz. 67) erop.



Pestokip met zomergroenten

Ik vind pestokip zo lekker, of hij nu zoals hier warm wordt geserveerd, of koud als salade. Je kunt heel gemakkelijk andere groenten gebruiken – in de koudere maanden zijn fijngesneden boerenkool, paddenstoelen en wat gedroogde tomaten heerlijk. Serveer het gerecht zo op zich, of geef er bloemkoolpuree of -rijst bij (blz. 274 en 272). Je kunt van een restant een heerlijke verpakte lunch maken. De pesto is heel gemakkelijk zelf te maken, maar er zijn ook goede kant-en-klare versies te koop.

Voor 4 personen

1½ eetl. ghee
4 kippenborstfilets of -dijen
(ontbeend; 500 g in totaal), in
blokjes van 2 cm
1 recept pesto (blz. 67)
1 theel. chilivlokken, plus extra
voor erbij (naar keuze)
2 grote courgettes, overlangs
doormidden en de helften in
schijfjes
350 g groene asperges, houtige
uiteinden verwijderd
300 g cherrytomaten, gehalveerd
zeezout en zwarte peper

VOOR ERBIJ
200 g rucola of waterkers
extra vergine olijfolie
1 citroen, in 4 parten
1 handvol geschaafde parmezaan
(naar keuze)

1. Laat een eetlepel ghee in een grote, brede koekenpan smelten en bak de blokjes kip hierin op hoog vuur in 3 minuten bruin. Keer de stukjes om met een tang of een vork en bak de andere kant bruin en net gaar. Maak intussen de pesto.
2. Doe de kipblokjes in een kom met de pesto en schep alles om tot de blokjes rondom zijn bedekt. Zet opzij.
3. Zet de pan weer op hoog vuur, laat de resterende ghee erin smelten en voeg eventueel de chilivlokken en de courgettes toe. Bak alles 1 minuut, doe de asperges in de pan en bak alles nu 2 minuten. Roer de tomaten erdoor, voeg zout en peper naar smaak toe en bak alles nog 1 minuut tot de groene groenten gaar zijn en de tomaten net zacht maar nog in model zijn.
4. Verdeel intussen de rucola en waterkers over de verschillende borden, of maak een bedje van sla op een grote schaal en besprenkel met olijfolie.
5. Zet de pan weer op het fornuis en verwarm de pestokip op laag vuur nog 1 minuut tot hij is doorgewarmd.
6. Verdeel de gare groenten op de borden, schep de kip erop en serveer met wat extra chilivlokken (naar smaak), parten citroen en strooi naar smaak wat parmezaan over de salade.

* Maak alles op

Vervang de asperges buiten hun seizoen door afgehaalde sperziebonen of kleine broccoliroosjes. Ze moeten iets langer garen, dus doe deze eerst in de pan en bak of smoor ze 1 minuut voor je de courgette toevoegt. Voeg als je zelf pesto maakt samen met het basilicum ook andere kruiden toe.





Kruidig lamsvlees in aubergineschuitjes

Dit snel gekruide lamsgehakt kan op verschillende manieren geserveerd worden – bijvoorbeeld in een kikkererwtwrap (blz. 190), of op een boekweitpizza (blz. 153) – maar het is vooral erg lekker in deze aubergineschuitjes. Voeg noten of zaden aan het mengsel toe; voor mij zijn pistachenoten favoriet, omdat deze het gehakt een bijzondere textuur geven. Sprenkel er eens yoghurt of knoflookyoghurt over zoals op de foto hiernaast.

**Voor 8 kleine schuitjes/
Voor 4 personen**

4 aubergines
zeezout en zwarte peper
1½ eetl. kokosolie of ghee

GEKRUID LAMSGEHAKT

1 ui, fijngesneden
500 g lamsgehakt
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 theel. gemalen komijnzaad
½ theel. chilivlokken, liefst
aleppopeper (pul biber)
2 eetl. tomatenpuree
150 ml heet water
1 kleine handvol pistachenoten,
grof gehakt (naar keuze)
sap van ½ citroen
1 handvol muntblaadjes
naturel yoghurt of knoflookyoghurt
(blz. 183), om te besprenkelen

1. Verhit de oven tot 220 °C. Verdeel de helft van de kokosolie over twee bakplaten en zet ze een paar minuten in de oven zodat de olie kan smelten.
2. Snijd intussen de aubergine overlangs doormidden en kerf een ruitpatroon in het vruchtvlees; snijd tot op de schil maar let op dat je die niet insnijdt.
3. Haal de bakplaten uit de oven en bestrijk de schil van elke halve aubergine met olie. Leg de halve aubergines met de schilkant onder op de bakplaten. Bestrooi ze met zout en bak ze 20-25 minuten in de oven tot het vruchtvlees net gaar is.
4. Bereid in die tijd het gehakt voor. Laat de resterende olie in een brede pan op halfhoog vuur smelten en laat de ui zachtjes in 5 minuten smoren; laat hem niet kleuren.
5. Voeg het lamsgehakt toe en bak het op hoog vuur in 5 minuten bruin, voeg knoflook, komijn, chilivlokken en tomatenpuree toe en bak nog een paar minuten.
6. Giet het hete water in de pan, breng het tegen de kook aan en laat het gehakt in 10 minuten gaarstoven. Breng op smaak met zout en peper en roer eventueel de pistachenoten en het citroensap erdoor.
7. Haal de halve aubergines als ze gaar zijn uit de oven en schep er een flinke schep gehakt op. Bestrooi met munt en besprenkel met yoghurt.

* Maak alles op

Je kunt in plaats van lamsgehakt ook rundergehakt of een andere soort gehakt gebruiken. Vervang het gehakt door quinoa of linzen voor een gerecht zonder vlees.

Ovenschotel met saucijsjes en boerenkool met een mosterdsausje

Deze verwarmende troostrijke ovenschotel is een volmaakte combinatie van saucijsjes met salie, mosterd en appels. Kies voor chipolataworstjes of gewone saucijzen die in vieren worden gesneden. Ook met lamsmerguez is het een heerlijk gerecht, hoewel je elke soort saucijs kunt gebruiken. Geef er een royale knapperige groene salade bij die is aangemaakt met een dressing met appelciderazijn, of een schaal met wortelpuree (blz. 274) of puree van limabonen (blz. 198).

Voor 4 personen

- 1 eetl. kokosolie of ghee
- 1 knolselderij (800 g), geschild en in blokjes van 1½ cm
- 1 rode ui of 1 grote prei, in grove ringen
- 1 grote rode paprika, zaden verwijderd, grof gehakt
- 1 appel (bijv. cox of braeburn), klokhuis verwijderd, grof gehakt
- 6 gewone saucijzen, in vieren of 12 chipolataworstjes (totaal 400 g)
- 1 eetl. fijngehakte rozemarijn of 1 theel. gedroogde rozemarijn
- 200 g boerenkool, fijngehakt
- zeezout en zwarte peper

MOSTERDSAUS

- 12 salieblaadjes, fijngesneden
- 3 eetl. mosterd (of naar smaak)
- 1½ eetl. ahornsiroop
- 1 eetl. appelciderazijn
- 2 eetl. extra vergine olijfolie

1. Verhit de oven tot 220 °C. Zet een grote bakplaat of ovenschaal met de kokosolie in de oven en laat het in enkele minuten smelten.
2. Verdeel alle groenten (behalve de boerenkool) over een bakplaat met appel, saucijzen en kruiden. Voeg zout en peper naar smaak toe en schep de hete olie erdoor. Verdeel alles tot een gelijkmatige laag met de saucijsjes erop en rooster ze 18 minuten in de oven.
3. Klop intussen alle ingrediënten voor de mosterdsaus in een kom door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
4. Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de boerenkool erop. Schep alles door elkaar en zet het nog 8-10 minuten in de oven tot de saucijzen gaar en goudbruin zijn en de knolselderij gaar is. Giet de mosterdsaus erover en dien op.



Vis en papillotte

Dit gerecht heeft een fraaie naam, maar het zijn simpelweg vispakketjes die goed verpakt zijn in bakpapier zodat de smaken en sappen behouden blijven. Dit is een van de gemakkelijkste manieren om vis te bereiden en je kunt er elke stevige witvis voor gebruiken, zoals schelvis, kabeljauw, koolvis of heilbot. De pesto die tot slot over de vis wordt gesprenkeld maakt er een heel bijzonder gerecht van, maar je kunt een andere saus kiezen voor een volledig andere smaak.

Voor 2 personen

200 sperziebonen, afgehaald,
gehalveerd
2 stevige witvisfilets (totaal 300 g)
16 cherrytomaten, gehalveerd
2 theel. boter of ghee, gesmolten
1½ theel. gedroogde tijm
½ citroen, in ronde plakjes
zeezout en zwarte peper
½ recept pesto (blz. 67) of 3 eetl.
kant-en-klare pesto, voor erbij

1. Verhit de oven tot 200 °C en knip twee stukken bakpapier af, elk van 20 cm lang.
2. Leg op het midden van elk stuk papier een bergje sperziebonen, daarbovenop een visfilet en strooi de cherrytomaten eromheen.
3. Wrijf de bovenkant van elke vis in met gesmolten boter, strooi de kruiden over de tomaten en vis en bestrooi met zout en peper. Leg de plakjes citroen op de vis en breng beide zijanten van het papier naar het midden toe; vouw ze in het midden dubbel en plooi de rand zodat ze goed gesloten zijn. Maak zo ook het tweede pakketje.
4. Leg de vispakketjes op een bakplaat en bak ze 8-12 minuten in de oven (afhankelijk van de dikte en de soort vis). Haal de bakplaat uit de oven en laat de vis 1 minuut rusten voor je de pakketjes opent. Maak in die tijd de pesto.
5. Schuif de inhoud van elk pakketje op een bord, besprenkel met het uitgelopen vocht en schep de pesto over de vis voor je hem serveert.

* Maak alles op

Vervang de sperziebonen door bimi of groene asperges en vervang de tijm door gedroogde of verse oregano of rozemarijn.



Gekruide halloumi en kikkererwten met taboulé van zwarte quinoa

Een eenpansgerecht boordevol knapperige, frisse en pittige smaken. Quinoa is eiwitrijk en als je de zwarte variant kunt krijgen is de kleur schitterend tegen de achtergrond van kruiden en slabladeren. Ook gewone quinoa is goed – maar dan is de kooktijd 2 minuten korter – of je kunt rode quinoa kiezen en deze even lang koken als de zwarte quinoa. De combinatie van pittige, hartig-zoete gebakken halloumikaas en kikkererwten is onovertroffen, je zult deze combi bij alles willen gebruiken. Dit recept is heel royaal maar je kunt een restant inpakken en meenemen als een heerlijke lunch.

Voor 2 personen

- 1 eetl. kokosolie
- 1 theel. gemalen komijnzaad
- 1 theel. gerookte-paprikapoeder
- 1 theel. chilivlokken
- 1 blik van 400 g kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 250 g halloumikaas, in blokjes van 2 cm
- 2 theel. ahornsiroop

- TABOULÉ
- 500 ml water of bouillon (blz. 278)
 - 200 g zwarte quinoa, goed afgespoeld
 - 3 tomaten, fijnggehakt
 - ½ komkommer, in blokjes
 - 1 kleine rode ui, fijngesneden
 - sap en rasp van 1 citroen
 - 6 eetl. extra vergine olijfolie
 - 3 flinke handenvol slabladeren (waterkers of rucola)
 - 4 flinke handenvol peterselie, steeltjes en blaadjes fijngesneden
 - 1 flinke handvol muntblaadjes, grofgesneden
 - zeezout en zwarte peper

- VOOR ERBIJ
- 1 kleine handvol pistachenoten of andere noten
 - 1 kleine handvol granaatappelpitten of gedroogde vruchten

1. Begin met de quinoa voor de taboulé. Giet het water of de bouillon in een grote, brede pan, zet het deksel erop en breng het water aan de kook. Voeg de quinoa toe, breng weer aan de kook, draai het vuur halfhoog en laat de quinoa in de gesloten pan circa 17 minuten koken tot alle vloeistof is opgenomen en de quinoa gaar is. (Als je de quinoa eerst hebt laten weken, is hij in 15 minuten gaar.) Haal het deksel van de pan, haal een vork door de quinoa om de korrels los te halen en laat hem afkoelen.
2. Doe intussen alle overige ingrediënten voor de taboulé behalve de bladeren en kruiden in een grote schaal en meng alles.
3. Stort de gare quinoa in de kom en vermeng alles. De quinoa zal bij het afkoelen de smaken opzuigen.
4. Veeg de pan droog, laat de kokosolie smelten, voeg de specerijen toe en roer 1 minuut op halfhoog vuur.
5. Draai het vuur hoog, voeg de kikkererwten en halloumi toe en schep alles om in de gekruide olie; bak in 45 seconden goudbruin. Schep alles nogmaals om en laat de halloumi aan de andere kant in nog 30 seconden bruin worden. Sprengel de ahornsiroop erover, voeg een snuf zout toe en laat het mengsel 30 seconden pruttelen. Schep nog een keer om zodat de kikkererwten met de hartig-zoete olie zijn omhuld.
6. Meng de taboulé met de slabladeren en kruiden en voeg de halloumi en kikkererwten toe. Serveer het gerecht, eventueel bestrooid met pistachenoten of andere noten, granaatappelpitten of gedroogde vruchten.



Za'atarsalade

Za'atar (wat 'tijn' betekent) is een Midden-Oosters gedroogde-kruidentmengsel dat heel erg lekker is in allerlei gerechten, dus probeer het te vinden. Het bestaat uit sesamzaad, sumak en gedroogde tijm met oregano of majoraan en kan in gerechten worden verwerkt of als garnering worden gebruikt. Strooi het eens over dips, zoals de hummus van geroosterde en gekruide wortels (blz. 213) of gebakken eieren. Je kunt van deze salade een hoofdgerecht maken door er quinoa, linzen of geroosterde groenten aan toe te voegen of het met de gekruide lamskoteletten (blz. 98) te serveren. Gebruik liefst roodlof als je het kunt vinden, het ziet er zo mooi uit.

Bijgerecht voor 4 personen

2 struiken roodlof, grof gehakt
bladeren van 1 grote krop sla, of
4 kropjes little gem, grof gehakt
of gescheurd

1 komkommer, over de lengte
doorgesneden, zaadlijst
verwijderd (zie Tip), in schuine
plakken

4 bosuien, fijngesneden

1 handvol muntblaadjes,
grofgescheurd

ZAATARDRESSING

4 eetl. extra vergine olijfolie

2 theel. za'atar, plus extra voor erbij

1 teen knoflook, fijngehakt

sap en rasp van ½ citroen

zeezout en zwarte peper

1. Klop voor de dressing alle ingrediënten in een grote slaschaal door elkaar.
Breng op smaak met zout en peper.

2. Doe alle ingrediënten voor de salade in de schaal, schep ze om met de
dressing en bestrooi voor het serveren met nog wat za'atar.

✱ Maak alles op

*Munt is heel verfrissend, maar ook andere kruiden zoals dille, koriander,
basilicum of peterselie zijn erg lekker in deze salade.*

● Tip

*Schraap met een lepel de zaadlijst uit
de halve komkommer.*





Appelcrumble met bramen

Quinoavlokken zijn een heerlijk alternatief voor de havervlokken in deze crumble, en ze worden op exact dezelfde manier verwerkt. Een crumble is zo'n veelzijdig gerecht: je kunt het fruit en de noten voor de kruimellaag door andere soorten vervangen, pecannoten zijn een heerlijke variant. Serveer de crumble warm met een eetlepel zacht bananenijs (blz. 231) of een schep gemberyoghurt met kardemom (blz. 239).

Voor 4 personen

4 grote appels (totaal 500 g;
bijv. cox of braeburn)
1 theel. gemalen kaneel
1 eetl. ahornsiroop
150 g verse of diepvriesbramen

KRUIMELLAAG

140 g quinoavlokken
20 g walnoten, grof gehakt
1 theel. gemalen kaneel
snuf zeezout
50 g boter of kokosolie, koud, in
blokjes
4 eetl. ahornsiroop
20 g noten of zaden (bijv.
geschaafde amandelen,
kokosvlokken of pompoenpitten)

1. Verhit de oven tot 220 °C.
2. Halveer de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes van 2 cm. Doe de appelblokjes in een ovenschaal, meng er kaneel en ahornsiroop door en bak ze 12 minuten in de oven (schep ze halverwege de tijd om) tot de appels gaar beginnen te worden. Haal ze uit de oven.
3. Maak intussen de kruimellaag. Meng in een middelgrote kom de quinoavlokken met walnoten, kaneel en zout. Wrijf met de vingertoppen de boter en ahornsiroop erdoor tot het een kruimelig mengsel is.
4. Druk de bramen tussen de zachte appelstukjes uit de oven en bedek het fruit met het kruimelmengsel. Bestrooi met noten of zaden en zet de schaal 12-15 minuten in de oven tot de kruimellaag goudbruin is.

* Maak alles op

Dit is een heerlijke manier om alle kleine zakjes met restjes noten en zaden of pitten die te lang in de voorraadkast liggen leeg te schudden. Strooi ze simpelweg voor het bakken over de crumble voor een nog krokanter resultaat.

