

# Het grandioze groenteboek

90 VEGETARISCHE KLASSIEKERS  
MET EEN VERRASSENDE TWIST

*Alice Hart*

TERRA



## INHOUD

Inleiding	9
<b>BRUNCH, LUNCH</b>	15
<b>KLEINE GERECHTEN</b>	49
<b>AVONDMAALTIJD</b>	91
<b>BIJGERECHTEN</b>	131
<b>DE SAUS</b>	165
<b>HET SLOTSTUK</b>	185
<b>SEIZOENSMENU'S</b>	221
Register	231
Over de auteur	237
Dankwoord	239

## INLEIDING

**D**it boek staat vol succesnummers en is geschreven om hét vegetarische kookboek in jouw keuken te zijn: een compleet repertoire van moderne en toekomstige klassiekers, plus 'signature'-gerechten voor elke gelegenheid.

Vegetarisch koken is voor mij vooral groenten laten schitteren. Sinds ik mijn eerste vegetarische en vegan boek schreef, is het landschap van de vegetarische keuken enorm uitgebreid en ontwikkeld, maar ik ben trouw gebleven aan mezelf als kok, schrijver en voedingsdeskundige. De basis van de recepten wordt gevormd door kleurrijke seizoensgroenten, die met zorg worden behandeld en worden uitgebalanceerd. De groenten, het fruit, de kruiden, de granen en specerijen die we voorhanden hebben vormen altijd het beginpunt, daarna komen de gelegenheid, de stemming, de beschikbare tijd of motivatie, de behoefte aan pittigheid of eenvoud en de behoefte aan voedzaamheid.

Ik houd van slimme shortcuts en trucjes van chefs om gerechten voor te bereiden en je meer te laten genieten van het creatieproces, maar in dit boek zul je geen vleesvervangers vinden. Dat past gewoon niet bij mij. Je vindt hier 'echt' eten, dat een plezier is om te bereiden en op te

eten, en dat echt voor iedereen is gemaakt, of je nou zuiver plantaardig eet of ergens op het flexitarische spectrum zit. Misschien kook je wel voor een vegetarische dierbare? Wellicht ben je gek op groenten als onderdeel van een grotendeels omnivoor eetpatroon en ben je op zoek naar ideeën voor bij de barbecue. In dit boek vind je inspiratie en aanmoediging.

De vraag wat je allemaal kunt koken als vegetariër of voor vegetariërs klinkt nog even luid als bijna twintig jaar geleden, toen ik mijn eerste boek schreef. Natuurlijk heb ik makkelijk praten als ik zeg dat je als thuiskok oneindig veel keuze hebt en dat je je alleen maar door het grote aanbod van seizoensproducten hoeft te laten inspireren. Dat klinkt misschien alsof ik de aanname doe dat het vanzelfsprekend is dat je makkelijk aan alle kruiden, specerijen, groenten, slasoorten, peulvruchten, noten en zaden, lekkere oliën, fruit en volle granen komt. Maar op deze manier met verse ingrediënten werken levert wel heel veel op: je krijgt waar voor je geld, het is voedzaam en de leukste manier om te eten die ik ken.

Door mijn voorliefde voor verse, sprankelende smaken hebben wereldkeukens waarin groenten een hoofdrol spelen een sterke aantrekkingskracht



op mij. Ik laat me dan ook graag inspireren door bijvoorbeeld Thaise of Indiase gerechten, waar ik gek op ben, maar ik geef meteen toe dat ik de bereidingswijzen of ingrediënten uit die regio's soms aanpas aan wat in Westerse winkels makkelijk verkrijgbaar is. Ik hoop dat mijn aanpassingen – en het lenen van die heerlijke smaken – respectvol en bescheiden zijn geweest. Onze verwende en verfijnde smaak kent inmiddels de tinteling van chilipepers, de bevrediging van een uitgebalanceerde dressing en de simpele impact van een elegante risotto, en verwacht dat genot en die variëteit ook. Wees avontuurlijk in de keuken! Je mag nieuwsgierig zijn, je mag experimenteren met onbekende ingrediënten en er verliefd op worden. Wanneer ik een 'klassieker' heb aangepast of gewijzigd, deed ik dat om hem beter bij de huidige smaak en manier van eten te laten passen en niet om te impliceren dat hij aan verbetering toe was. Ik heb geprobeerd een vegetarisch eerbetoon te geven aan krachtige smaken van over de hele wereld.

Zuivel kan een gevoelig onderwerp zijn in de moderne vegetarische keuken. In dit boek vind je karaktervolle kwaliteitskazen, maar ik gebruik ze met veel zorg, om bij te dragen aan de textuur en smaak, dus met een reden. En ik gebruik ook flinke hoeveelheden verkoelende, frisure yoghurt en labneh, maar ik heb nooit veel behoefte aan te rijke roomsauzen bij hartige gerechten. Koop alsjeblieft de beste kwaliteit zuivel en scharreleieren die je kunt vinden. Dat zeg ik net zo goed voor het dierenwelzijn als voor de smaak. Pas de recepten zo nodig aan om ze vegan te maken. Veel recepten zijn trouwens al vegan, en anders zul je merken dat je het dierlijke onderdeel meestal makkelijk kunt weglaten.

We beginnen dit boek in de ochtend, met het ontbijt, de brunch en de lunch, maar eigenlijk kun je al die heerlijkheden op elk moment van de dag eten. Want wie heeft er 's avonds niet een keer licht en brunch-achtig gegeten wanneer een volledige maaltijd niet nodig was? Dan volgt een hoofdstuk

met een heel gamma aan kleine gerechten, van hapjes en dips tot voorgerechten en lichte maaltijden. De avondmaaltijden zijn berekend op grotere gezelschappen en een stevige trek. Dan volgt een verzameling bijgerechten die meer zijn dan bijkomstigheden; ze kunnen allemaal worden aangepast of uitgebreid om de basis van een maaltijd te vormen. Ik wil je vooral helpen herinneren dat er meer is dan gestoomde broccoli en je inspireren om meer groentegerechten aan je maaltijden toe te voegen, of je doorgaans nou wel of niet plantaardig eet.

Kloeke, bevredigende smaken zijn een onomstotelijk thema van dit boek. Om duidelijk te maken wat ik bedoel: er is een heel hoofdstuk aan sauzen gewijd – De Saus getiteld. Het staat vol met pickles, specerijenmengsels, dressings, gefermenteerde lekkernijen en pesto's die je gerechten echt pit geven. Ze kunnen op zich worden gebruikt, maar zijn ook als condiment of toevoeging door de recepten van dit boek geweven. Het boek wordt in stijl afgesloten met een hoofdstuk vol verrukkelijke, evenwichtige desserts. Het geheel is een gezellige bundeling van vegetarische recepten, geschikt voor elke dag én voor feestmaaltijden, dus er moesten ook wat toetjes en zoete traktaties in komen te staan.

Ik heb vaak het bepaalde lidwoord 'De' of 'Het' in dit boek gebruikt, ofwel om een zorgvuldig verbeterde versie van een geliefd recept te beschrijven – als het ware een 'ultieme' of definitieve vegetarische interpretatie – of als titel van een hoofdstuk, zodat de inhoud ervan op zijn juiste waarde wordt geschat. Als een recept geschikt is bevonden voor dit boek is enige grandeur best op zijn plaats.

Iedere culinair schrijver streeft ernaar dat zijn of haar boek zwaar beduimd wordt en vol sausvlekken komt te zitten omdat het ergens op het aanrecht staat en vaak geraadpleegd of doorgebladerd wordt om inspiratie op te doen. Dat is zeker hoe ik het me voorstelde: een boek om steeds maar weer te gebruiken.





BRUNCH, LUNCH

De ultieme avocadotoast	18
Huevos rancheros met chipotle	21
Winterse gekonfijte tomaten met tahin, salie & kikkererwten	22
Kaastosti's met appel & ingemaakte walnoten	25
HLT met kruidenmayo	26
Tropische overnight oats	29
Pap met geroosterde hazelnoten & aardbeien-rababercompote	30
Ricottapancakes met gekruide honing & frambozen	34
Frittata met groenten & chilipeper	37
Bowl met miso & geschroeide bladkool	38
Boekweitcrêpes met bietjes	40
Dahl van groene linzen & erwten	43
Agrodolce paprika's met kappertjes & zuurdesembrood	44
Shakshuka met linzen & spinazie	47

**D**it hoofdstuk bestaat voornamelijk uit hartige gerechten om je (mid)dag mee te beginnen, maar er komen ook enkele conventionele ontbijtgerechten op basis van fruit in voor, ter afwisseling. Op de zoete opties na kun je alles ook als lunch of zelfs als een relaxte avondmaaltijd eten, dus ik heb geprobeerd dat in de titel weer te geven. En als je de dag liever met milde smaken begint, eet deze gerechten dan later op de dag; je vindt hier namelijk krachtige smaken en onconventionele recepten. Sommige mensen moeten er misschien niet aan denken om de Dahl van groene linzen & erwten, die barst van de chilipeper en kurkuma, als brunch te eten, maar verder is er – en ik schrijf dit met de mensen die 's ochtends graag brood of ontbijtgranen eten in mijn achterhoofd – geen reden om gewoontes niet de deur te wijzen en de dag met groenten en specerijen te beginnen. Dat werkt immers voor een groot deel van de wereldbevolking.

Moet ik er nog aan toevoegen dat dit vooral recepten voor in het weekend of in de vakantie zijn als je van plan bent ze 's ochtends te maken? Om die reden noem ik ze dan ook geen ontbijt. Als je tijd heb, kun je ze uiteraard elke dag

's ochtend vroeg maken, maar ik verwacht dat een stapeltje Ricottapancakes met gekruide honing & frambozen eerder een luie zondagstraditie wordt en de Winterse gekonfijte tomaten met tahin, salie & kikkererwten een speciale lunch.

Vanwege het brunchthema staan er in dit hoofdstuk onvermijdelijk meer eiergerechten dan in de overige hoofdstukken. Voel je vrij om af te wijken van mijn ideeën, maar als je eieren lekker vindt en ze eet: ze bieden een kwalitatief hoogwaardige en nuttige bron van eiwitten voor vegetariërs. In mijn kookboeken probeer ik niet te veel de voedingsdeskundige uit te hangen – ondanks mijn achtergrond – omdat ik het beter vind om verleidelijke, kleurrijke (en inderdaad, voedzame) recepten voor zich te laten spreken, maar een Shakshuka met linzen & spinazie, de kleine Frittata's met groenten & chilipeper en een zoetzure berg Agrodolce paprika's met kappertjes & zuurdesembrood zijn heerlijke eiwitrijke maaltijden voor elk moment van de dag. Je zou ook nog een paar gebakken of gepocheerde eieren aan de Dahl, De ultieme avocadotoast of de Bowl met miso & geschroeide bladkool kunnen toevoegen.



## DE ULTIEME AVOCADOTOAST

Een kleurrijke en overdadige versie van een oude bekende die schittert door de avocado met limoen, rokerige zwarte bonen, chiliolie en pickles. Voeg er als je zin hebt gepocheerde eieren aan toe of laat de eieren en feta zitten om een vegan versie te maken. In dit recept worden de Roze pickles (blz. 168) gebruikt. Mocht je die niet hebben, maak dan snelle pickles door een fijngesneden rode ui of twee grote sjalotten met een scheut rodevijnazijn, een flinke snuf suiker en een snuf zout te mengen. Zet dit 20 minuten opzij en roer af en toe door. De ui is dan voldoende ingemaakt. Laat hem uitlekken en gebruik hem zoals hieronder. En als je de geurige chiliolie niet zelf hebt gemaakt, gebruik je gewoon je favoriete kant-en-klare chiliolie.

### Voor 4 personen

**Vorbereidingstijd:** 25 minuten

**Bereidingstijd:** 12 minuten

3 knoflooktenen  
1 banaansjalot, fijngehakt  
4 el extra vergine olijfolie  
1-2 tl chipotlepasta, naar smaak  
1 tl pikant gerookte-paprikapoeder  
1 tl fijngehakte oregano  
1 blik à 400 g zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt  
2 grote limoenen, het sap van 1½, de resterende helft in partjes  
3 grote, rijpe avocado's, gehalveerd en ontpit  
handvol korianderblaadjes, fijngehakt  
4 grote, dikke sneetjes zuurdesembrood  
4 volle el Roze pickles (blz. 168), uitgelekt  
4 tl Geurige chiliolie (blz. 172) of een kant-en-klare chiliolie  
100 g feta, uitgelekt en verkruimeld  
snuf chilivlokken (optioneel)  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
grote handvol kiemgroenten of slablaadjes, voor erbij

Leg een halve knoflookteen opzij en pers de rest.

Zet voor de rokerige bonen een kleine koekenpan op laag vuur. Doe de sjalot er met 2 eetlepels van de olijfolie in en laat de sjalot in circa 6 minuten zacht, glazig en zoet worden; roer af en toe door. Voeg de geperste knoflook, chipotlepasta (2 theelepels als je van pikant houdt), het gerookte-paprikapoeder en de oregano toe. Bak alles 1 minuut, roer de bonen er met een scheut water door, draai het vuur halfhoog en verhit alles bijna voortdurend roerend tot de specerijen geurig worden. Voeg zout en peper toe, proef en breng zo nodig op smaak met een paar limoendruppels. De bonen moeten droog worden, niet sausachtig. Zet opzij.

Schep het avocadovruchtvlies uit de schil in een kom en prak het met het resterende limoensap, de korianderblaadjes en zout en peper naar smaak grof tot de gewenste textuur.

Gril of rooster het brood tot het is geschroeid en wrijf het rondom in met het snijvlak van de opzij gehouden halve knoflookteen. Besprenkel het brood aan één kant met de resterende olijfolie en bestrooi het met een beetje zout.

Spreid het avocadomengsel uit over de toast, schep er wat rokerige bonen op en voeg de roze pickles, geurige chiliolie, feta, extra chilivlokken als je dat lekker vindt en flink veel zwarte peper toe. Leg op elk bord een limoenpartje om erover uit te knijpen en wat kiemgroenten of slablaadjes.





## HUEVOS RANCHEROS MET CHIPOTLE

Dit is echt een verrukkelijke versie van deze klassieker, met alles erop en eraan. De zelfgemaakte tomatensaus – in de oven om de smaken met gemak te laten concentreren – maakt een wereld van verschil; je kunt hem ook een of twee dagen van tevoren maken, net als de refried beans. Ik heb dit recept maar voor twee personen gemaakt, want het is een heel gedoe om meer dan vier eieren te moeten bakken. De blikjes chipotlepepers in adobosaus zijn bij goed gesorteerde supermarkten en online verkrijgbaar.

**Voor 2 personen**

**Vorbereidingstijd:** 20 minuten

**Bereidingstijd:** 50 minuten

1 zoete witte ui, in dikke ringen  
500 g pruimtomaten, in dikke plakken  
1 rode chilipeper, in grove ringetjes  
4 el olijfolie  
1 chipotlepeper in adobosaus  
of 2 tl chipotlepasta  
klein bosje koriander, blaadjes en  
steeltjes afzonderlijk grof gehakt  
1 tl komijnzaad  
1 tl pikant gerookte-paprikapoeder  
1 knoflookteen, geplet  
1 blik à 400 g borlottibonen, uitgelekt  
en vocht bewaard  
2 limoenen, 1 uitgeperst, 1 gehalveerd  
4 heel verse eieren  
4 maistortilla's van 10-12 cm doorsnee  
1 rijpe avocado, gehalveerd, ontpit  
en grof gehakt  
chilisaus of chipotleblokjes, voor  
erover (optioneel)  
zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven tot 200 °C.

Doe voor de saus de ui, tomaten en chilipeper in een grote braadslee, bestrooi ze met zout en peper en besprenkel ze met 2 eetlepels van de olijfolie. Rooster ze voor de beste textuur 30 minuten, tot ze bruin zijn en sissen. Hevel ze over naar een keukenmachine met de chipotlepeper en koriandersteeltjes. Hak alles met de pulseknop tot een grove saus en giet hem in een steelpan. Of stort de inhoud van de braadslee met de chipotle en koriandersteeltjes rechtstreeks in een brede steelpan en pureer alles grof met een staafmixer. Wat je ook doet, de saus mag niet te glad worden. Proef en voeg zo nodig meer smaakmakers toe; de saus moet fris en vol smaken.

Doe voor de refried beans ½ eetlepel van de olie in een kleine, koude steelpan en voeg het komijnzaad, paprikapoeder en de knoflook toe. Zet de pan op laag vuur en verhit alles een paar minuten zachtjes, tot de knoflook begint te sissen maar nog geen kleur krijgt. Voeg de uitgelekte bonen met flink wat zout en peper toe en verhit ze een paar minuten al roerend. Voeg 3-4 eetlepels van het bonenvocht uit het blik toe, verhit het 30 seconden, knijp het limoensap erbij, voeg het merendeel van de korianderblaadjes toe en prak de bonen grof met de achterkant van een lepel. Houd warm.

Verhit 1 eetlepel van de olijfolie in een grote antiaanbakkoekenpan op halfhoog vuur en breek de eieren er op enige afstand van elkaar in. Bak ze zachtjes en schep de hete olie zo nu en dan over de eiwitten, tot ze opaak en bruin aan de randen zijn. Dit duurt 3-4 minuten, maar bak ze langer als je van stevigere dooiers houdt. Schep ze op een warm bord.

Zet de koekenpan met de rest van de olijfolie weer op het vuur, draai het vuur iets hoger en bak de tortilla's 1-2 minuten per kant, tot ze krokant zijn en bruin beginnen te worden. Leg ze op een met keukenpapier bekleed bord om de overvloedige olie te absorberen.

Leg de tortilla's op twee borden, leg de eieren erop en schep de tomatensaus erover. Geef met de bonen, avocado en limoenhelften om erover te knijpen erbij. Bestrooi met een paar korianderblaadjes en sprenkel of strooi er als je wilt wat chilisaus of chipotleblokjes over.



## WINTERSE GEKONFIJTE TOMATEN MET TAHIN, SALIE & KIKKERERWTEN

De magie van dit gerecht staat of valt met de tomaten die je gebruikt. Hoewel zelfs smakeloze exemplaren lekker kunnen worden met goede olijfolie en knoflook in de oven krijg je, als je met écht speciale tomaten begint – het liefst grote, oude rassen –, hemelse, stroperige gekonfijte tomaten die je met de gekruide kikkererwten over sesamyoghurt kunt scheppen. Simpel en chic.

Voor 4 personen als voor- of bijgerecht

Vorbereidingstijd: 20 minuten

Bereidingstijd: 50 minuten

800 g grote tomaten van oude rassen, horizontaal gehalveerd

5 grote knoflooktenen, ongepeld en heel gelaten

6 el extra vergine olijfolie, plus extra voor het besprenkelen

fijngeraspte schil en sap van 1 citroen

1 blik à 400 g kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt

1½ tl zoet paprikapoeder

½ tl chilivlokken

1 tl komijnzaad

ca. 16 kleine salieblaadjes

200 g gezeefde yoghurt Griekse stijl

1 el tahin

4-8 lange sneetjes rustiek stokbrood

2 el Dukkah (blz. 183)

of een kant-en-klare specerijenmix zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven tot 170 °C.

Leg de gehalveerde tomaten in een braadslee en stop 4 van de knoflooktenen ertussen. Besprenkel ze met circa 4 eetlepels van de olijfolie en rooster ze zo'n 50 minuten, of tot de tomaten kleiner zijn geworden, gerimpeld zijn en bijna instorten. Besprenkel ze met de helft van het citroensap. Druk de knoflooktenen uit hun velletjes. Leg ze terug in de braadslee en zet opzij.

Hussel intussen de kikkererwten met de resterende 2 eetlepels olijfolie, de citroenschil, het paprikapoeder, de chilivlokken en het komijnzaad in een kom. Voeg royaal zout en peper toe, stort de kikkererwten op een bakplaat en rooster ze 15 minuten. Schep de salieblaadjes erdoor, zet terug in de oven en rooster ze nog 10 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn.

Meng de yoghurt, tahin en de rest van het citroensap in een kom. Pers de helft van de resterende knoflookteen, roer hem door de yoghurt en voeg zout en peper naar smaak toe. Rooster een paar sneetjes stokbrood per persoon, wrijf ze in met het snijvlak van de halve knoflookteen, besprenkel ze met extra vergine olijfolie en bestrooi ze met een beetje zout.

Verdeel de tahinyoghurt over de borden, leg de warme tomaten erop en schep de stroperige braadsappen uit de braadslee erover. Besprenkel met extra vergine olijfolie en strooi de geroosterde kikkererwten en de dukkah erover. Geef het hete, geroosterde stokbrood erbij om erin te dopen.





## KAASTOSTI'S MET APPEL & INGEMAAKTE WALNOTEN

Geweldige tosti's – zeer rijk belegd, maar volmaakt in balans en barstensvol smaak. Maak ze voor een herfstbrunch, als tussendoortje of lichte avondmaaltijd en geef er in dat laatste geval wat extra rucola bij.

**Voor 2 stuks**

**Vorbereidingstijd:** 15 minuten

**Bereidingstijd:** 10 minuten

150 g Old Amsterdam of een andere oude, karaktervolle Goudse kaas, korst verwijderd  
1 grote appel, zoals Pink lady, klokhuis verwijderd  
30 g gezouten boter, op kamertemperatuur  
4 dikke sneetjes volkoren-, rogge- of zadenbrood  
4 el Pesto van zomerkruiden & zonnebloempitten (blz. 175) of een kant-en-klare verse pesto  
100 g ingemaakte groene walnoten uit een potje, uitgelekt, in plakjes (verkrijgbaar bij delicatessenzaken of online)  
handvol rucolablaadjes, plus extra voor erbij

Snijd de kaas in 5 mm dikke plakken. Snijd de appel in dunne schijven – horizontaal vind ik de makkelijkste manier. Eet de bovenste en onderste stukjes op en bewaar de nette schijven voor de tosti's.

Besmeer de vier sneetjes brood aan één kant met de boter en leg ze met de beboterde kant naar beneden op een snijplank. Spreid de pesto uit over de vier sneetjes – hiermee 'lijm' je de andere ingrediënten beter vast. Leg de helft van de kaas gelijkmatig verdeeld op twee van de met pesto ingesmeerde sneetjes. Leg daarop de ingemaakte walnoten, de rucola en de appelschijven (laat die elkaar overlappen). Leg de rest van de kaas er zo gelijkmatig mogelijk op, leg de twee overgebleven sneetjes met de pestokant op de kaas en de beboterde kant naar boven. Druk de tosti's stevig aan.

Zet een grote grill- of koekenpan op halfhoog vuur. Leg de tosti's in de pan en bak ze 3-4 minuten, tot het brood van onderen goudbruin is; druk ze aan. Keer de tosti's voorzichtig en zorg dat ze niet uit elkaar vallen (je zult zien dat een tweede spatel of paletmes handig is). Bak ze nog 3 minuten of tot ze krokant en goudbruin zijn en de kaas is gesmolten en eruit druïpt. Draai het vuur laag en bak ze eventueel nog wat langer als de kaas nog niet helemaal is gesmolten. Draai het vuur uit en laat de tosti's even in de pan liggen om de kaas nog iets meer te laten smelten.

Snijd de tosti's in tweeën en serveer ze meteen met wat extra rucola erbij.



## HLT MET KRUIDENMAYO

Geen BLT, maar een HLT, een Haloumi, Lettuce & Tomato. Een rijk gevulde, zachte sandwich met kruidenmayonaise, vers basilicum, gegrilde halloumiplakken, geblakerde kerstomaatjes en knapperige groene sla. Zoals je ziet is deze sandwich een lekker mengelmoeisje, dat de moeite waard is om te maken. Je kunt ook een variant maken op de kruidenmayonaise, met basilicum en citroenschil. Of roer wat geraspte citroenschil, gescheurd basilicum en wellicht een beetje geperste knoflook door een andere zelfgemaakte of kant-en-klare mayonaise.

**Voor 2 personen**

**Vorbereidingstijd:** 20 minuten

**Bereidingstijd:** 10 minuten

2 el olijfolie  
1 rode chilipeper, fijngehakt  
1 knoflookteen, geperst  
200 g kerstomaatjes  
kleine handvol basilicumblaadjes, de helft fijngehakt, de helft gescheurd  
4 grote sneetjes volkorenzuurdesembrood  
250 g halloumi, uitgelekt en in plakken van 1 cm  
1 tl pikant gerookte-paprikapoeder  
3-4 el Kruidenmayonaise (blz. 180)  
6 blaadjes romaine, in brede stukken gescheurd  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
Geschroeide pickles (blz. 177), uitgelekt, voor erbij

Verhit 1 eetlepel van de olijfolie in een koekenpan op halfhoog vuur en voeg de chilipeper, knoflook en kerstomaatjes toe. Strooi er zout en peper over en bak ze een minuut om ze wat zachter te maken. Draai het vuur iets hoger en bak nog 4 minuten tot de tomaatjes beginnen te blakeren en openbarsten. Neem de pan van het vuur, voeg het fijngehakte basilicum toe en plet een paar tomaatjes met de achterkant van een lepel. Stort het mengsel in een kom.

Rooster het brood aan beide kanten onder de halfhoge stand van een ovengrill of in een broodrooster tot het is zoals je het lekker vindt.

Veeg de koekenpan schoon (of gebruik een grillpan) en zet hem op hoog vuur. Meng de halloumi met het paprikapoeder, de resterende eetlepel olijfolie en een flinke draai zwarte peper. Leg de halloumiplakken in de pan en bak ze 1-2 minuten per kant tot ze mooi bruin zijn. Neem van het vuur.

Stel de broodjes samen door het geroosterde brood dik met de mayonaise te besmeren. Leg dan op twee van de sneetjes een laagje sla, de hete halloumi, de geroosterde tomaatjes en de rest van het gescheurde basilicum en dek ze af met de twee andere sneetjes, met de mayonaise naar beneden. Geef er de geschroeide pickles bij voor een beetje crunch en contrast. Rommelig maar erg lekker.





## TROPISCHE OVERNIGHT OATS

Deze bonte en gezonde havervlokken zijn speciaal genoeg voor een brunch of een ontbijt in het weekend. Je kunt echter ook het hele of halve recept van de haverbasis maken en er dagenlang van eten; bewaar het dan wel in de koelkast. En voeg in dat geval de geraspte appel, het gehakte tropische fruit naar keuze, de dadels, het geroosterde kokos en de zaden en pitten pas toe als je gaat eten.

### Voor ruim 6 personen

**Vorbereidingstijd:** 20 minuten

**Koeltijd:** minimaal 3 uur  
en maximaal 4 dagen

**Vegan**

### Voor de haverbasis

300 g havervlokken  
3 el chiazaad  
300 ml ongezoete kokosmelk of  
kokosdrank  
900 ml ananassap  
snuf zout

### Voor de toppings

50 g gemengde pitten en zaden, zoals  
zonnebloem- en pompoenpitten,  
lijn- en sesamzaad  
30 g kokoschips  
2 grote appels  
2 el citroensap  
1 kleine papaja, ontpit en in blokjes  
1 kleine mango, ontpit en in blokjes  
3 gele kiwi's, geschild en in plakjes  
2 grote rijpe passievruchten,  
gehalveerd en vruchtvlees eruit  
geschept  
3 plakkerige dadels, ontpit en in  
reepjes gescheurd

Meng alle ingrediënten voor de haverbasis in een kom, dek af en zet hem een nacht of minimaal 3 uur en maximaal 4 dagen in de koelkast. Roer goed door voor je verdergaat, want het mengsel gaat splitsen als het lang staat.

Verwarm de oven tot 160 °C om de zaden, pitten en kokoschips voor de topping te roosteren. Spreid de zaden en pitten uit op een bakplaat en rooster ze 2 minuten. Strooi de kokoschips erbij en zet de bakplaat nog 4 minuten of tot de kokoschips goudbruin worden in de oven. Laat afkoelen. Het geroosterde mengsel kan een paar dagen in een luchtdicht afgesloten bakje worden bewaard.

Maak vlak voor het eten de rest van de ingrediënten voor de topping klaar. Rasp de appels grof en laat de klokhuizen en steeltjes achterwege; hussel ze met het citroensap. Spatel de appels door het havermengsel, schep het in kommen en verdeel het tropische fruit, de gescheurde dadels, het geroosterde kokos en de zaden en pitten erover.

## PAP MET GEROOSTERDE HAZELNOTEN & AARDBEIEN-RABARBERCOMPOTE

Met de geroosterde hazelnoten en granen, vanille, kaneel en een buitengewoon lekkere compote is dit een gezellig ontbijt voor in het weekend om je op te warmen als het buiten frisjes is. Je kunt de pap met alleen havervlokken maken, maar je kunt ook een derde of de helft van het basismengsel vervangen door andere vlokken en grassen, zoals rogge-, spelt- en quinoavlokken, voor nog meer plantaardige variatie en daarmee extra karakter.

Voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Bereidingstijd: 1 uur

Vegan bij gebruik van ahornsiroop en plantaardige melk

225 g aardbeien, kroontjes verwijderd en gehalveerd

6 el ahornsiroop of een milde honing

1 vanillestokje, opengespleten en merg eruit geschraapt

200 g rabarber, in stukjes van 4 cm

120 g hele hazelnoten, geblancheerd als je wilt

180 g gemengde papgranen (zie intro)

1,2 l volle melk of ongezoete

plantaardige melk

½ tl kaneel

snuf zout

Verwarm de oven tot 170 °C.

Hussel in een grote keramische ovenschaal de aardbeien met de ahornsiroop of honing, het leeg geschraapte vanillestokje en de helft van het vanillemerg. Rooster de aardbeien 15 minuten onafgedekt. Voeg de rabarber met 1 eetlepel water aan de schaal toe, schep goed om en zet de schaal nog 25 minuten in de oven; schep alles halverwege voorzichtig om. De rabarber en aardbeien moeten zacht en sappig zijn, maar niet uit elkaar vallen. Haal het vanillestokje eruit, spoel het af en leg opzij.

Spread intussen de hazelnoten uit op een bakplaat en rooster ze circa 10 minuten boven in de oven tot ze goudbruin en lekker geroosterd zijn. Laat afkoelen en hak een derde van de noten fijn. Hak de rest van de noten grof en zet opzij.

Spread de gemengde papgranen uit op een tweede bakplaat. Rooster ze circa 10 minuten tot ze licht goudbruin zijn en geuren; schep ze halverwege om.

Meng in een grote steelpan de geroosterde granen met de rest van het vanillemerg en het gebruikte vanillestokje, de melk, fijngehakte hazelnoten, kaneel en het zout. Breng het al roerend zachtjes aan de kook. Draai het vuur laag en laat het circa 6 minuten al roerend zachtjes pruttelen tot de pap dik is en de granen zo gaar zijn als je lekker vindt. Vis het vanillestokje eruit en leng de pap aan met een beetje hete melk als je van een dunnere textuur houdt. Serveer de pap in warme kommen met de vruchtencompote en de resterende grof gehakte hazelnoten.

