

Julie D'heygere

tomato
tomato

[tomayto tomahto]



Voorwoord

Wie is Julie?

Vooraleer ik jullie loslaat op de heerlijke gerechten in dit boek, stel ik mezelf graag even voor. Ik ben Julie, mama van twee – Leo en Nino – en getrouwd met Cedric ('Ceetje' voor de vrienden). Aangenaam kennismaken.

Ik vind koken ontspannend, maar ik ben ook het type dat kookt op gevoel. Niet met weegschalen en maatbekers, maar eerder met snufjes, handenvol en 'zo ongeveer een halve lepel'. Het was dus een heuse uitdaging voor mij om de recepten die volgen – meer dan zestig dan nog well! – in detail uit te typen.

Even voor de duidelijkheid: ik wil helemaal niet beweren dat ik een allesweter ben over tomaten, maar ik ben er wél verzot op. Zo uit het vuistje, in blokjes of in schijfjes, of verwerkt in een tomatensaus, op een boterham, in een pasta, ik krijg er maar geen genoeg van. Mijn grote liefde voor de tomaat heeft er zelfs voor gezorgd dat ik van tomaten mijn beroep heb gemaakt!

Think tomato?

Vroeger maakte ik mijn tomatensaus altijd zelf, tot ik mama werd. Opeens vond ik niet altijd de tijd of de energie om boven de potten te hangen. Ik zocht naar een kant-en-klare oplossing. Na vele (véle) tomatensauzen uit te testen, kwam ik tot de vaststelling: geen enkele tomatensaus uit de winkel kan tippen aan een huisgemaakte tomatensaus. Ik denk dat jullie wel zullen begrijpen wat ik bedoel. Ook qua voedingswaarden stootte ik telkens op vage termen, bewaarmiddelen en ongezonde toevoegingen. Ik miste puurheid.

Ondertussen begon ik mijn *parmigiana* wel te missen want de tomatensaus bepaalt echt de smaak van dat gerecht. En zonder lekkere saus, geen lekkere *parmigiana* (mijn recept vind je overigens terug op pagina 113).

Toen ik zwanger was van ons tweede zoontje, besliste ik koppig om een uitgebreide stock aan te leggen van mijn huisgemaakte tomatensaus. Zo hoefde ik niet naar kant-en-klare sauzen te grijpen, maar had ik genoeg voor verschillende gerechten. Die saus hield ik niet alleen voor mezelf maar ik deelde ze ook met anderen. Het merk *think tomato* was geboren!

Met *Tomato tomato* ga ik een stapje verder: niet alleen deel ik enkele sausrecepten met jullie, maar ook de vele tomatenrecepten die ik door de jaren heen op tafel heb getoverd. De recepten in dit boek zijn handig opgedeeld in de vier seizoenen, en elk seizoen start met mijn recept voor de lekkerste seizoensgebonden tomatensaus. Wist je trouwens dat je tomatensaus maandenlang kunt bewaren in een glazen pot, mits je die warm genoeg afvult? De natuurlijke zuurtegraad van de tomaten, in combinatie met een voldoende warme afvulling (boven de 86 °C), zorgt voor de perfecte bewaarcondities.

Tijd voor tomaat!

Voor wie het nog niet zou gemerkt hebben: dit boek is een ode aan de tomaat. En tegelijk is het een ode aan de alledaagse, gezonde en vooral lekkere gezinskeuken! Met tomaten aan de basis.

Het doel van dit boek is om jullie te inspireren, tijd te besparen en houvast te bieden bij die eeuwenoude vraag 'Wat gaan we eten?'. Daarom zijn de recepten in dit boek stuk voor stuk heel toegankelijk. Ik spring van vanzelfsprekende klassiekers naar meer ongewone smaakcombinaties en terug.

Wat ik vooral hoop is dat jullie mijn liefde en enthousiasme voor het koken en voor de fantastisch veelzijdige tomaat terugvinden op elke pagina van dit boek.

Enjoy!

Liefs,
Julie



4 VOORWOORD

- 11 De beste tomatensaus
- 12 Tomatenhacks
- 14 Tomaten zijn heerlijk gezond
- 16 Tomatenweetjes
- 18 De smaken van tomaten
- 20 Tomaten kweken

Lente

- 25 Tomatensaus voor de lente
- 27 Roerei met tomaat
- 29 Shakshuka
- 31 Tomatenpesto
- 33 Bruschetta
- 35 Berloumibrochette
- 37 Scampi met tomaat en kokosmelk
- 39 Lasagne met tonijn
- 41 Spaghetti alla puttanesca
- 43 Tostadas met tinga de pollo
- 45 Gevulde champignons met gehakt
- 47 Turks geïnspireerde broodjes met tomatensaus
- 49 Zuiders gehaktbroodje met tomatensaus
- 51 Ratatouille in laagjes

Zomer

- 55 Tomatensaus voor de zomer
- 57 Gazpacho
- 59 Bloody Mary
- 61 Antipasto alla vongole
- 63 Tomatentartaar
- 65 Slaatje van asperges en tomaat
- 67 Tomaat garnaal
- 69 Nacho's met tomatensalsa
- 71 Tomaat op de BBQ
- 73 Joey's meatball sub
- 75 Pizza
- 77 Geroosterde tomatensoep
- 79 Vispapillot
- 81 Tomatentaart
- 83 Sabayon van tomaat



Inhoud

Herfst

- 87 Tomatensaus voor de herfst
- 89 'Full English' breakfast
- 91 Mosseltjes met tomaat
- 93 Bolo rapido
- 95 Spruitjes en tomaten
- 97 Een écht vogelnestje
- 99 Indiase curry met pompoen,
kikkererwten en koriander
- 101 Pasta met chorizo en venkel
- 103 Ossobuco
- 105 Rigatoni met geroosterde
aubergine-tomatensaus
- 107 Kalkoenrolletjes
- 109 Ricottaballetjes in tomatensaus
- 111 Pastaschelpen met broccoli en
mascarpone
- 113 Parmigiana

Winter

- 117 Tomatensaus voor de winter
- 119 Hartige tomatencake
- 121 Tomatenfondue
- 123 Stoofpot van zeevruchten
- 125 Geroosterde zalm met pistachecrumble
- 127 One pot lasagne
- 129 Ovenkip met een twist
- 131 Rigatoni alla vodka
- 133 Balletjes in tomatensaus
- 135 Zoete aardappel met rode linzen
- 137 Griekse orzo met venkelworst
- 139 Chili con carne
- 141 Tajine met kip en tomaat
- 143 Escalope Milanese

Tomaten bewaren

- 147 Zongedroogde tomaatjes uit de oven
- 149 Huisgemaakte ketchup
- 151 Tomatenconfituur
- 153 Tomatenolie
- 155 Gefermenteerde kerstomaatjes

156 DANKWOORD

164 INDEX





De beste tomatensaus

Voor het maken van lekkere tomatensaus gebruik je het best geen vleestomaten, maar kies je voor trostomaten, San Marzano of kleinere tomaten zoals kerstomaten. Deze tomaten hebben een intense zoete smaak, die perfect is voor de saus. Hoe kleiner de tomaat, hoe zoeter de saus zal zijn!

Bereidingstijd: ca. 1 uur

Voor 4 personen:

- 2 kg tomaten naar keuze
- 3 sjalotten
- 3 teentjes knoflook
- 1/2 koffiekop olijfolie
- peper en zout, naar smaak

Bereiding:

- Was en snijd de tomaten in stukken, verwijder de nerf.
- Pel en snijd de sjalot en de knoflook.
- Verhit een scheut olijfolie in een kookpot.
- Stoof de sjalot en knoflook in de olijfolie en kruid met wat peper en zout.
- Voeg er na 5 minuten de tomaten aan toe. Roer goed om en laat het geheel op een middelmatig vuur sudderen met gesloten deksel gedurende 40 minuten.
- Mix de saus en zeef indien gewenst.

Tomaten
zijn
heerlijk
gezond

'Mange des tomates, mon amour. Mange des tomates, nuit et jour. Ça donne bonne mine, c'est plein de vitamines. Vitamines A B C, c'est bon pour la santé.'

uit: het lied *Les tomates* van Jack Ary

Tomaten bieden tal van gezondheidsvoordelen dankzij hun rijke samenstelling aan voedingsstoffen en antioxidanten. Een van de belangrijkste stofjes in tomaten is lycopeen, een helderrood carotenoïde dat huidveroudering tegengaat en ontstekingen remt. Dit antioxidant bevindt zich net onder de schil van de tomaat, waardoor ongepelde tomaten gezonder zijn dan gepelde tomaten. Verrassend genoeg neemt je lichaam lycopeen beter op wanneer je het verwarmt... zoals in tomatensaus. Hoewel vitamine C bij verhitting verloren gaat, neemt de aanwezigheid van lycopeen toe. Je zou dus kunnen stellen dat verse tomatensaus gezonder is dan rauwe tomaten.

Naast lycopeen bevatten tomaten ook belangrijke mineralen en vitamines zoals choline, foliumzuur, kalium en vitamine B6. Deze voedingsstoffen zijn gunstig voor je hart. Kalium helpt bijvoorbeeld je bloeddruk te reguleren, terwijl foliumzuur essentieel is voor de aanmaak van rode bloedcellen. Daarnaast zijn tomaten een uitstekende bron van vezels, vooral wat de schil en pitten betreft. Deze vezels, gecombineerd met het hoge vochtgehalte, bevorderen een gezonde spijsvertering en helpen constipatie te voorkomen. Ook daarom is het dus aan te raden om tomaten niet te pellen of te ontpitten. Tomaten bestaan tot slot voor ongeveer 95% uit water, waardoor ze ook bijdragen aan een goede hydratatie. Al betekent het vetoplosbare karakter van lycopeen dat je lichaam er in combinatie met een kleine hoeveelheid boter of olijfolie het meeste vocht uit kan opnemen.

Kortom, tomaten zijn een veelzijdige superfood, boordevol antioxidanten, mineralen, vezels en vitamines die bijdragen aan een optimale gezondheid.





Lente



Tomatensaus voor de lente

De lente is het perfecte moment om te genieten van verse, seizoensgebonden ingrediënten. Met deze tomatensaus breng je de eerste zon op je bord na die lange wintermaanden. De saus op basis van rijpe tomaten, zongedroogde tomaten en zoete paprika's is een heerlijke, smaakvolle basis voor al je lichte voorjaarsgerechten.

Bereidingstijd: ca. 1 uur en 15 minuten

Voor 4 personen:

- 2 kg tomaten naar keuze
- 3 sjalotten
- 1 teentje knoflook
- 1 zoete paprika
- olijfolie
- 200 g zongedroogde tomaten (zie pagina 147 voor recept)
- peper en zout, naar smaak

Bereiding:

- Was en snijd de tomaten in stukken, verwijder de nerf.
- Pel en snijd de sjalot en de knoflook.
- Was en snijd de paprika's in grove stukken.
- Verhit een scheut olijfolie in een kookpot en stook de sjalot en knoflook in de olijfolie, kruid met wat peper en zout.
- Voeg er na 5 minuten de verse en de zongedroogde tomaten en de paprika's aan toe.
- Roer goed om en laat het geheel op een middelmatig vuur sudderen met gesloten deksel gedurende 1 uur.
- Mix de saus en zeef indien gewenst, zo krijg je zijdezachte saus.



Roerei met tomaat

Oké. Dit is waarschijnlijk het minst fancy gerecht in een kookboek ooit, maar ik wilde het gerecht er echt wel in hebben! Ei en tomaat zijn immers een *match made in heaven*. Serveer met wat brood of salade. Meer moet dat niet zijn! Maar minder ook niet.

Bereidingstijd: ca. 40 minuten

Voor 4 personen:

- boter
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalot
- 500 g tomaten
- 2 handenvol spinazie
- 1 handvol bieslook, fijngesneden
- peper en zout, naar smaak
- 8 eieren
- 1 koffiekop melk
- 1 handvol geraspte gruyèrekaas
- Brood, om erbij te serveren

Bereiding:

- Zet een pan met antiaanbaklaag op het vuur en laat de boter smelten.
- Pel en versnipper de knoflook en de sjalot.
- Spoel de tomaten, verwijder het vruchtvlees en snijd ze fijn. Zet opzij.
- Was de spinazie, laat goed drogen en snijd vervolgens in grove stukken. Zet opzij.
- Snijd de bieslook fijn en zet opzij.
- Bak de sjalot en knoflook aan in de pan, kruid met peper en zout.
- Breek de eieren in een kom, voeg de melk toe en kluts tot een homogene massa.
- Doe het eimengsel in de warme pan op een middelmatig vuur en roer om met behulp van een houten lepel.
- Voeg nu de tomatenblokjes, geraspte gruyère, spinazie en bieslook toe aan de pan.
- Roer nog een keertje goed om en haal van het vuur wanneer de spinazie geslonken maar nog steeds beetgaar is.
- Serveer met wat brood!



Shakshuka

Dit gerecht is ideaal voor een brunch, maar ook als middag- of avondmaal. Kortom, lekker op elk moment van de dag. De naam 'shakshuka' komt van het Arabische woord shakshouka, wat 'een mengsel' betekent. Je kunt er dus van alles in verwerken. Voor de liefhebbers: een beetje gerookt paprikapoeder is een lekkere toevoeging aan de tomatensaus!

Bereidingstijd: ca. 30 minuten

Voor 4 personen:

- olijfolie
- 800 g tomatensaus
- een snufje gerookt paprikapoeder, optioneel
- 2 blikken (400 g per blik) gekookte kikkererwten
- 8 eieren
- peper en zout, naar smaak
- 1 blok feta
- 1 handvol verse peterselie, fijngehakt
- brood, om erbij te serveren

Bereiding:

- Zet een pan met een scheutje olijfolie op een middelmatig vuur.
- Voeg de tomatensaus toe en breng aan de kook.
- Spoel de kikkererwten en voeg ze toe aan de tomatensaus. Laat het geheel zachtjes pruttelen.
- Maak kuiltjes in de saus en breek in elk kuiltje een ei.
- Kruid de eieren met peper en zout.
- Laat de eieren garen tot het eiwit stevig is en het eigeel nog zacht.
- Haal de pan van het vuur en verkruimel de feta over het gerecht.
- Garneer met fijngehakte peterselie voor een frisse toets.
- Serveer met vers brood, bijvoorbeeld stokbrood. Smakelijk!