



# inhoud

<b>Ingrediënten</b>	6	Romige flageolets met peterselie en knoflook	76
<b>Koken</b>	8	Pittige linzensoep met yoghurt	78
<b>Stomen</b>	9		
<b>Grillen</b>	10	<b>wortelgroenten</b>	<b>80</b>
<b>Roosteren</b>	11	Toscaanse groentestoofpot	82
<b>Smoren</b>	12	Koolraap met waterkers en spek	84
<b>Roerbakken</b>	13	Thaise groene curry	86
		Carpaccio van groenten met een kruidendressing	88
		Geroosterde groente met salsa verde	90
		Gegratineerde aardappelen, rode biet en geitenkaas	92
		Pittige Marokkaanse groenten	94
		Potage Crécy (wortelsoep)	96
		Puree van wortelen en geroosterde paprika	98
<b>salades</b>	<b>14</b>	<b>aardappelen, knollen &amp; pompoenen</b>	<b>100</b>
Salade Niçoise	16	Patates frites	102
Salade van gerookte eend, vijgen en hazelnoten	18	Aardappelgnocchi met gorgonzola en spinazie	104
Salade van peer, witlof, veldsla en roquefort	20	Puree van topinamboer	106
Salade van granaatappel, rode ui en peterselie met tahindressing	22	Gepofte aardappelen	108
Salade van frisee, spek, avocado en zachtgekookt ei	24	Aardappel- en knolselderijpuree met gegrilde lente-uitjes	110
		Aardappelen op Turkse wijze met tomaten en zwarte olijven	112
<b>groene groenten</b>	<b>26</b>	Geroosterde pompoen en tomaten met een salsa van olijven, munt en feta	114
Sabzi khordan	28	Geroosterde pompoen met knoflook en tijm	116
Hartige taart met spinazie en prei	30	Puree van zoete aardappel met pittige gebakken uien	118
Doperwtten met sjalotjes en sla	32	Gratin dauphinois	120
Salade van tuinbonen, doperwtten en spek met munt	34		
Soep van doperwtten en munt	36	<b>mediterrane groenten</b>	<b>122</b>
Broccoli met ricotta, citroen en geschaafde pecorino	38	Ratatouille	124
Tagliatelle met asperges, doperwtten en citroenroom	40	Franse uiensoep	126
Prei in vinaigrette met warme eieren, peterselie en kappertjes	42	Insalata tricolore	128
Salade van venkel, radijs en grapefruit met pistachenoten en munt	44	Courgettetian	130
Sperziebonen, avocado, mango en gerookte kip met gember	46	Griekse salade	132
Roergebakken paksoi met rode peper, gember en knoflook	48	Caponata van pompoen en aubergine	134
		Gegrilde courgette en aubergine met mozzarella	136
<b>paddenstoelen</b>	<b>50</b>	Paprika op Piemonteise wijze	138
Tagliatelle met paddenstoelen, rucola en rode peper	52	Geroosterde groenten in harissa met zwarte olijven en citroen	140
Paddenstoelen, topinamboer en linzen	54	Moussaka	142
Geroosterde paddenstoelen met balsamicoazijn, gorgonzola en salie	56	Panzanella	144
Russische soep van wilde paddenstoelen en gerst	58	Gazpacho	146
Italiaanse salade van brood en paddenstoelen met pecorino	60	Tarte tatin van rode uien	148
Hartige taart met paddenstoelen en marsala	62	Pizza margherita	150
		Artisjokkenvinaigrette	152
<b>granen &amp; peulvruchten</b>	<b>64</b>	Petits farçis	154
Indiase kikkererwtten en aubergines	66		
Kikkererwtten, bloemkool en geroosterde paprika's met halloumi	68	<b>woordenlijst</b>	<b>156</b>
Milanese risotto	70	<b>index</b>	<b>158</b>
Rijstsalade met sperziebonen en morellen	72		
Groene risotto	74		



# Salade van gerookte eend, vijgen en hazelnoten

## Keukengerei

garde  
kleine kom  
grillpan of koekenpan

## Van de slager

250 g gerookte eendenborst, in plakjes

## Van de groenteboer

8 vijgen, gehalveerd  
175 g rucola en veldsla

## Van de supermarkt

75 g hazelnoten, gehalveerd  
2 el balsamicoazijn  
4 el vloeibare honing  
2 el olijfolie  
zout en peper

## Dressing

$\frac{3}{4}$  el wittewijnazijn  
lietje dijonmosterd  
zout en peper  
3 el hazelnootolie  
2 el lichte olijfolie  
 $\frac{1}{2}$  tl fijne kristalsuiker

## ① kloppen

Maak de dressing door alle benodigde ingrediënten door elkaar te kloppen. Rooster de noten in een koekenpan op een middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn. Dit gaat vrij snel, dus pas op dat je ze niet laat verbranden.



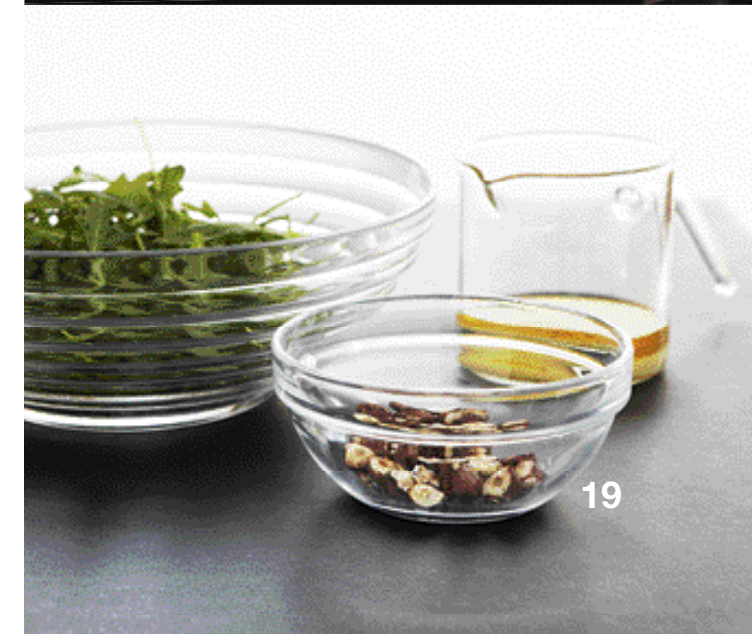
## ② grillen

Doe de vijgen in een kom met de balsamicoazijn, honing, olijfolie en wat zout en peper. Verhit een kleine grillpan of koekenpan en gril de vijgen kort aan beide kanten, net lang genoeg zodat ze zacht worden en van een grillpatroon zijn voorzien.



## ③ opmaken

Meng de noten en het grootste deel van de dressing door de rucola en veldsla. Verdeel over 4 borden en leg de halve vijgen en plakjes eendenborst eroverheen. Besprenkel met de rest van de dressing en serveer.





# Soep van doperwten en munt

## Keukengerei

pan met dikke bodem  
blender

### Van de groenteboer

1 aardappel (ongeveer 120 g),  
geschild

1 ui

blaadjes van ongeveer

10 takjes munt

vers citroensap, naar smaak

### Van de supermarkt

2 el olijfolie

30 g boter

900 g diepvrieserwten

1 l kippenbouillon

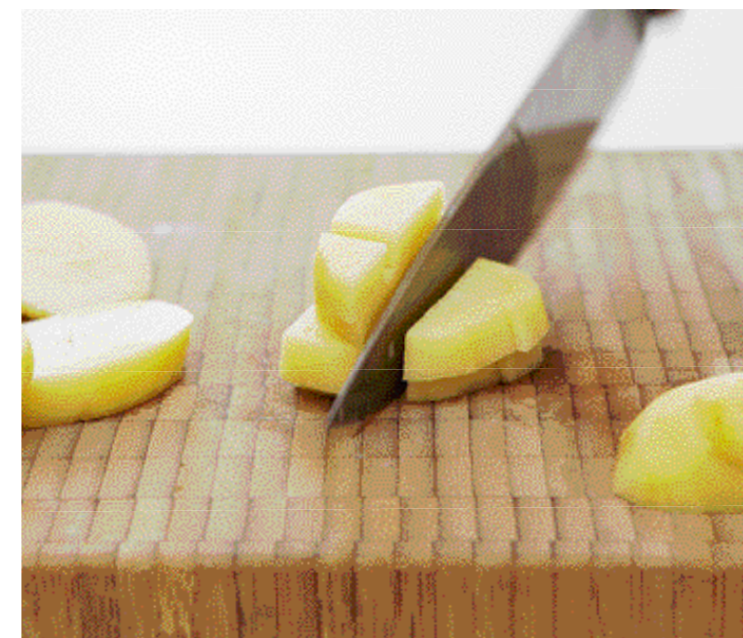
zout en peper

snufje fijne kristalsuiker  
(optioneel)

extra virgine olijfolie, om te  
garneren

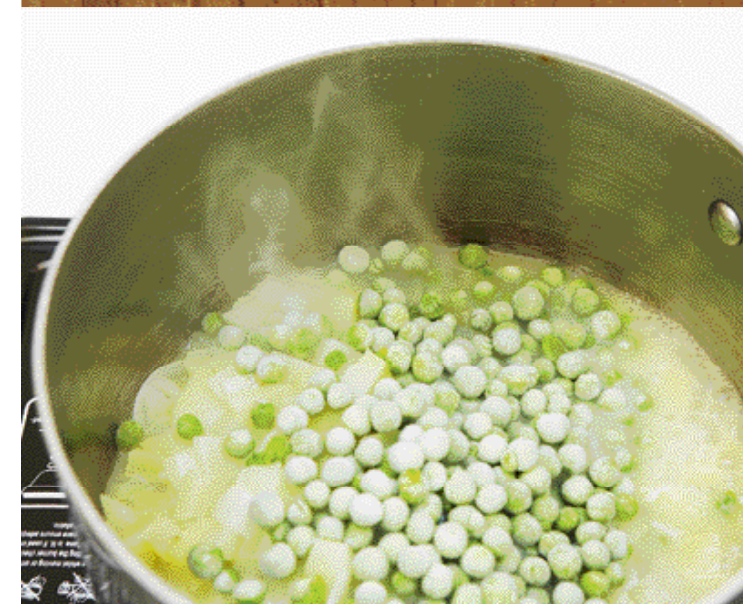
## ① hakken

Hak de aardappel in blokjes en de ui in grove stukken. Verhit de olijfolie en boter in een pan met dikke bodem. Voeg de ui en de aardappel toe en roer goed door het vet. Voeg een klein beetje water toe en doe de deksel op de pan. Smoor de groenten ongeveer 20 minuten; voeg zo nodig een beetje water toe als de ingrediënten dreigen droog te koken.



## ② zachtjes koken

Voeg de doperwten, bouillon, muntblaadjes, zout en peper toe en breng de soep aan de kook. Draai het vuur lager en laat het geheel 3 minuten zachtjes koken. Giet de soep daarna in een bewaarbakje en laat afkoelen.



## ③ pureren

Zodra de soep op kamertemperatuur is, pureer je die in een blender en voeg je naar smaak citroensap toe. Controleer of er voldoende zout en peper is toegevoegd. Je kunt zelfs een klein beetje suiker toevoegen. Verhit de soep en dien op met een paar druppels extra virgine olijfolie over de soep.





# Pittige linzensoep met yoghurt

**Keukengerei**  
pan met dikke bodem

**Van de groenteboer**

1 ui, gepeld en fijngenhakt  
1 stengel bleekselderij, fijngenhakt  
3 teentjes knoflook, gepeld en fijngenhakt  
1 rode peper, gehalveerd, zonder zaadjes en fijngenhakt

**Van de supermarkt**

3 el olijfolie  
1 el komijnpoeder  
140 g rode linzen  
blik van 400 g tomatenblokjes  
800 ml kippenbouillon of water  
zout en peper

**Yoghurtdressing**

250 g Griekse yoghurt  
2 teentjes knoflook, gepeld en geplet  
blaadjes van 6 takjes munt, fijngenhakt  
2 el olijfolie



## ① sauteren

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en sauteer de ui en bleekselderij tot ze zacht, maar nog niet verkleurd zijn. Voeg de knoflook, rode peper en het komijnpoeder toe en bak nog 2 minuten.



## ② gieten

Voeg de linzen, de tomatenblokjes en de bouillon of het water toe. Breng aan de kook, draai het vuur lager en laat het geheel ongeveer 30 minuten zachtjes doorkoken, of totdat de linzen helemaal tot puree zijn gekookt. Voeg zout en peper toe en proef – linzen hebben veel zout en peper nodig.



## ③ mengen

Meng de yoghurt met de knoflook, munt en olijfolie. Serveer de soep in voorverwarmde kommen met daarbovenop een toef yoghurtdressing.





# Patates frites

## Van de groenteboer

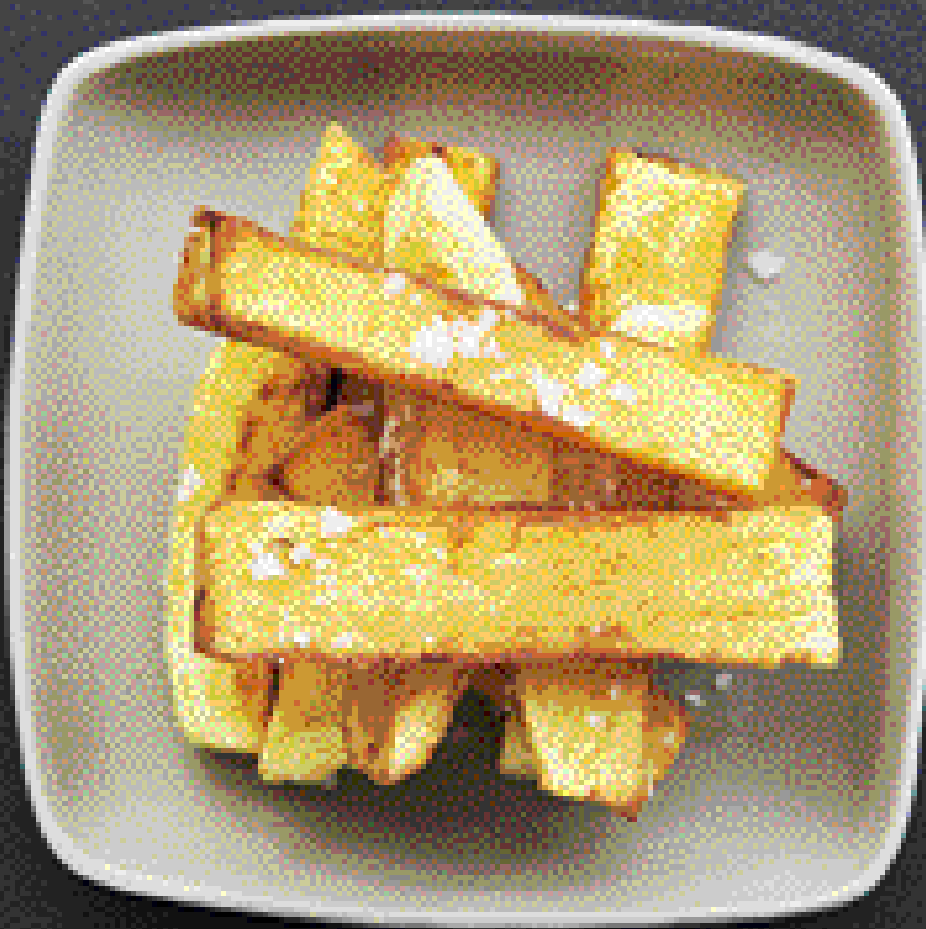
900 g Maris piper-aardappelen, geschild (of andere vastkokende aardappelen)

## Van de supermarkt

plantaardige olie voor het frituren (arachide- of zonnebloemolie)  
zout

## Keukengerei

vergiet  
grote, diepe pan of frituurpan  
keuken thermometer  
schuimspaan of frituurmandje



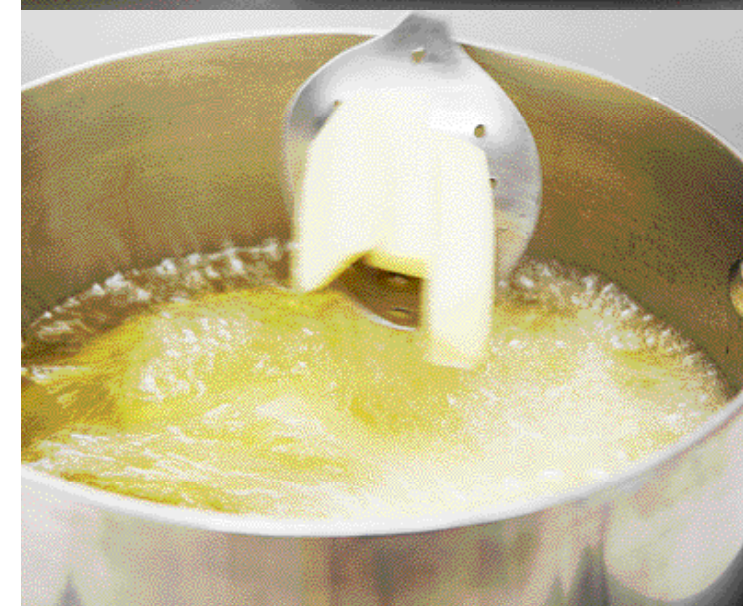
## ① voorbereiden

Snijd de aardappelen in de lengte in reepjes van 1 centimeter dik. Doe de reepjes in een kom en giet er zoveel water over dat de frites onderstaan. Laat ze zo 30 minuten staan. Laat de frites uitlekken en droog ze goed af met een schone theedoek.



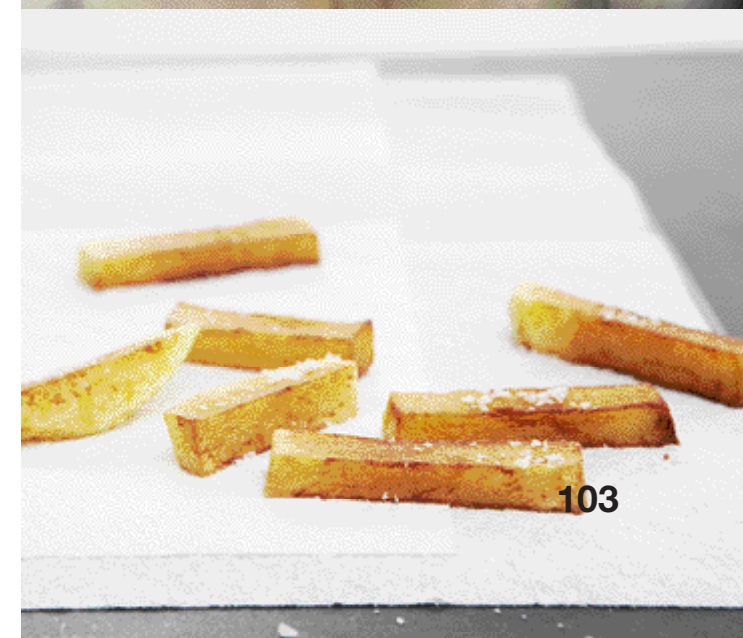
## ② frituren

Leg keukenpapier op een bakblik en doe de olie in een grote, diepe pan, ongeveer voor een derde vol. Verhit tot 130 °C. Doe de helft van de patat erin en frituur ongeveer 5 minuten. De patat moet vanbinnen zacht zijn maar nog niet verkleurd. Haal ze uit de olie met een schuimspaan en leg ze op het keukenpapier om het overtollige vet te verwijderen. Frituur de andere helft van de patat op dezelfde manier.



## ③ bestrooien

Verhoog de temperatuur van de olie tot 190 °C. Frituur de patat nu in kleine porties ongeveer 2 minuten tot ze aan de buitenkant knapperig en goudbruin zijn. Schud de overtollige olie eraf, leg de patat op keukenpapier, bestrooi met zout en serveer direct.





## Geroosterde pompoen en tomaten met een salsa van olijven, munt en feta

**Keukengerei**  
scherp mes  
braadslede  
kom

### Van de groenteboer

1,7 kg pompoen  
400 g cherrytomaatjes (aan de tros)  
3 rode pepers, gehalveerd, zonder zaadjes en fijngehakt  
6 teentjes knoflook, gepeld en in heel dunne plakjes gesneden

### Van de supermarkt

zout en peper  
5 el olijfolie, om te besprenkelen

### Salsa

175 g groene olijven zonder pit  
blaadjes van 4 takjes munt, plus extra om te serveren  
85 g feta, verkruid met 3 el extra virgine olijfolie  
sap van ½ citroen



### ① schillen

Verwarm de oven voor op 190 °C/gasstand 5. Snijd de pompoen in schijven en schil elk stuk, verwijder de pitten en vezels. Leg de schijven in een enkele laag in een braadslede, met zoveel ruimte ertussen dat de tomaten er later ook nog bij passen. Bestrooi met zout en peper en besprenkel met de olijfolie. Draai met de hand de schijven om, zodat ze helemaal bedekt zijn met olie. Rooster 20 minuten in de oven.



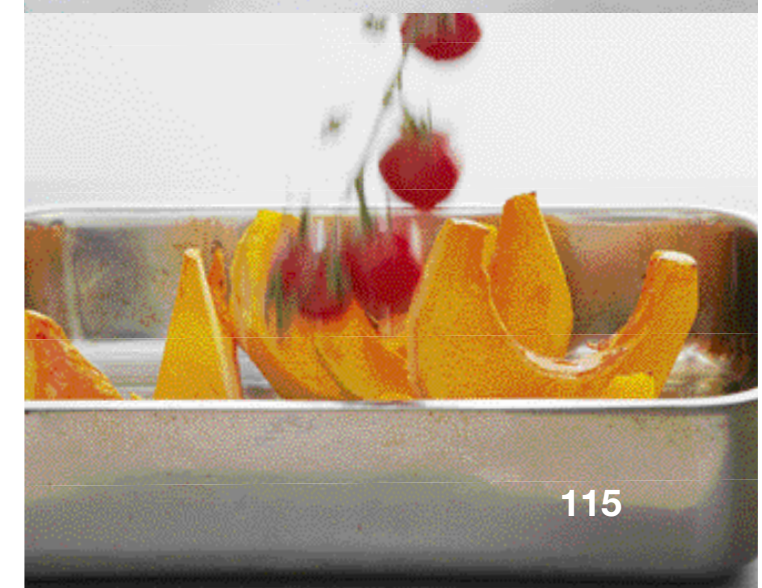
### ② fijnhakken

Hak voor de salsa de olijven fijn. Scheur de muntblaadjes in stukken. Meng in een kom samen met de feta, de extra virgine olijfolie en het citroensap.



### ③ roosteren

Haal de braadslede uit de oven en voeg de tomaten, rode peper en knoflook toe. Roer goed door om de smaken te verdelen en de tomaten met de olie te bedekken. Zet de braadslede weer in de oven en rooster nog 15 tot 20 minuten, of tot de tomaten en pompoen zacht en op sommige plekken licht geschroeid zijn. Lepel wat van de salsa over de groenten, garneer met extra muntblaadjes en serveer.





# Pizza margherita

## Keukengerei

2 pizzastenen of grote metalen pizzavormen  
pan  
deegroller

## Van de groenteboer

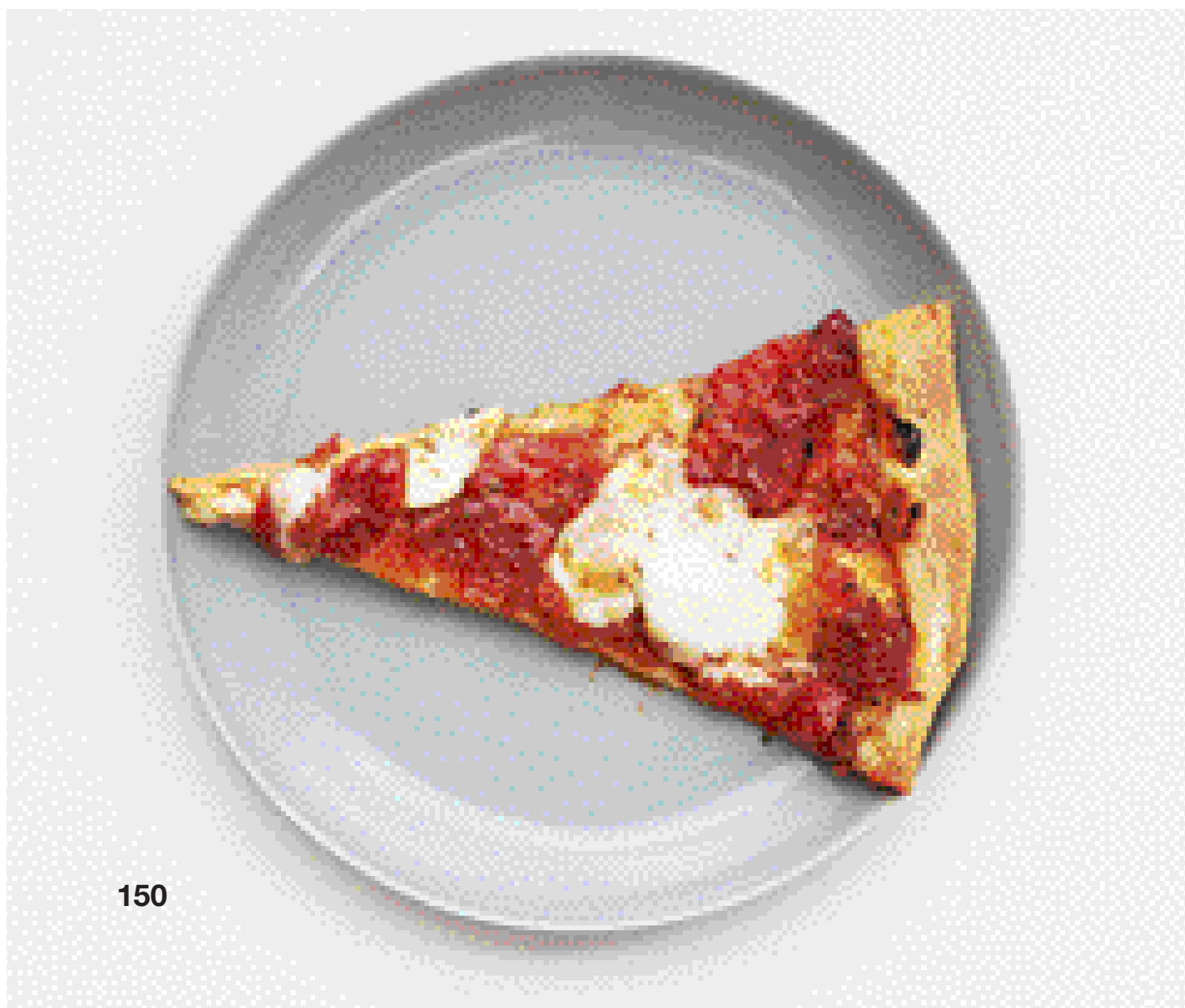
1 ui, gepeld en fijngehakt  
4 teentjes knoflook, gepeld en geplet

## Van de supermarkt

5 g gedroogde gist  
250 g broodbloem  
250 g bloem

1½ tl zout, plus extra voor de vulling  
scheut olijfolie voor het deeg, 3 el olijfolie voor de vulling, plus extra om te besprenkelen  
2 blikken van 400 g tomaten  
1 el tomatenpuree  
2 tl suiker

1 tl gedroogde oregano  
zout en peper  
bloem, griesmeel of polenta, om de pizzastenen mee te bestuiven  
700 g mozzarella, uitgelekt en in plakjes



## ① afdekken

Los de gist op in anderhalve eetlepel lauwarm water en meng er 2 eetlepels van de bloem door. Roer tot een glad papje en laat dit op een warme plek 30 minuten staan. Doe de bloem en de broodbloem in een kom en maak in het midden een kuiltje. Giet het gistmengsel, zout, een scheut olijfolie en 330 milliliter lauwarm water in het kuiltje en meng de droge ingrediënten beetje bij beetje met de natte. Kneed het deeg 10 minuten op een licht met bloem bestoven oppervlak tot het satijnzacht en elastisch is. Doe het deeg in een schone kom, dek af met een theedoek en laat op een warme plek anderhalf uur rijzen of tot het deeg twee keer zo groot is.



## ② zachtjes koken

Verwarm de oven voor op 230 °C/gasstand 8. Zet 2 pizzastenen of 2 pizzavormen 40 minuten in de oven. Maak ondertussen de vulling. Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan en sauteer de ui tot die zacht is. Voeg de knoflook, tomaten uit blik, tomatenpuree, suiker, oregano, zout en peper toe. Breng aan de kook, draai het vuur lager en laat ongeveer 20 minuten zachtjes koken tot het mengsel dik is. Controleer of er voldoende zout en peper in zit.



## ③ beleggen

Leg het deeg op een licht met bloem bestoven oppervlak en kneed het nog een aantal minuten. Verdeel het in tweeën en rol elk deel in een cirkel of vierkant van 30 centimeter doorsnee. Haal de pizzastenen of pizzavormen voorzichtig uit de oven en bestrooi ze met bloem, griesmeel of polenta tegen het kleven. Leg het deeg erop en smeer de saus over het deeg – laat 2 centimeter langs de rand vrij. Leg daarna de plakken mozzarella erop. Strooi er naar smaak wat oregano overheen. Doe de pizza's, op de stenen of in de pizzavormen, in de oven. Bak 10 tot 12 minuten tot de pizza's goudkleurig zijn en de bodem krokant is. Serveer direct.

