



INHOUD

6 JACKFRUIT

10 SNACKS

Miso-jackfruithumbus / Boerenkoolbeignets / Jackfruit-nuggets / Groente-tempura / Kruidige falafel

22 LUNCH

BLT-sandwich / Uiensoep / Jackfruitspread / Summer-rolls / Miso-omelet / Gua-bao / Saffraanfattoush / Smokey jackfruitgyros

40 VOORGERECHTEN

Kakisalade / Wortel- en jackfruitrosti's / Romige bloemkoolsoep / Boerenkoolsalade / Dumplings / Spicy chopped salad / Miso-ramen / Jackfruitspiesjes / Pompoen-jackfruitravioli

62 HOOFDGERECHTEN

Gevulde aubergine / Jackfruitgordita's / Homemade flatbread / Gepofte pompoen / Plaattaart / Groentesteaks / Gele curry / Pappardelle / Savoieikoolrolletjes

86 DANKWOORD



JACKFRUIT

STEKELIG VAN BUITEN, VEELZIJDIG VAN BINNEN

Jackfruit is dé plantaardige vleesvervanger van dit moment. Je kunt de tropische vrucht op twee manieren eten: rijp en geel of jong en groen. In dit kookboek gebruiken we de jonge variant, omdat deze neutraal van smaak is en een vlezige structuur heeft. Dat maakt 'm ideaal om mee te koken. 'Pulled jackfruit' is inmiddels het meest bekende recept met deze vezelrijke vrucht, maar je kunt er zoveel meer mee maken. Van snack tot lunch en van voor- tot hoofdgerecht: jackfruit is veelzijdig en toegankelijk.

OORSPRONG

De oorsprong van jackfruit ligt in India, maar tegenwoordig vind je hem overal in Azië, Oost-Afrika en Latijns-Amerika. Na drie tot drieënhalf jaar groeien de eerste vruchten aan de boom. De boom kan groeien tot wel twin-

tig meter en ook de vruchten zijn indrukwekkend groot. Naast *thong* wordt de jackfruit daarom ook wel *kanoen* genoemd, wat 'ondersteuning' betekent. De boom wordt veelal achter het huis van de boer geplant, zodat de wortels het huis ondersteunen.

De jonge jackfruit wordt geogst bij maximaal vier kilo, dan heeft de vrucht zijn vlezige structuur. De kleine vruchten worden eerder geogst, om de grote vruchten alle groeiruimte te kunnen geven. Zodra de jackfruit groter en rijper wordt, is het vruchtvlees zachter, zoeter en minder vezelig. Deze wordt lokaal veel gegeten en doet een beetje denken aan mango. De durian is het stekelige broertje van de jackfruit. Die heeft zo'n penetrante geur, dat die in sommige openbare ruimtes in Aziatische steden is verboden om te eten.

S N A C K S



- 12 - Miso-jackfruihummus
- 15 - Boerenkoolbeignets met fenegriek en kruidige saus
- 16 - Jackfruitnuggets met mangochutney
- 19 - Groente-tempura met gefrituurde kikkererwten en wasabimayonaise
- 20 - Kruidige falafel



GROENTE-TEMPURA

met gefrituurde kikkererwten en wasabimayonaise

VEGAN | BEREIDING: 35 MINUTEN | VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

TEMPURABESLAG

- 150 g bloem
 - 150 g tapiocameel
 - 1 el komijnzaad, kort geroosterd en daarna gekneusd in de vijzel
 - 400 ml bruiswater
 - 1 tl zout
- of
- 1 zakje tempurameel (à 250 g)

VERDER

- plantaardige olie om in te frituren (zoals arachideolie)
- 100 g gedroogde kikkererwten, 1 nacht geweekt in koud water, of 100 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- ½ tl paprikapoeder
- ¼ tl cayennepeper
- 50 g wortelgroenten, zoals wortel, pompoen of pastinaak
- 140 g jonge jackfruit, afgespoeld, uitgelekt en drooggedept
- 50 g bladgroenten, boerenkoolblad, shiso purple cress, verse kruidenblaadjes
- (vegan) wasabimayonaise, om erbij te serveren

BEREIDING

Meng de bloem, tapiocameel en het komijnzaad in een grote kom en schenk er al roerende het bruiswater bij en zout. Er mogen best nog wat klontjes in het beslag zitten. Zet koud weg. Gebruik je een kant-en-klare mix, volg dan de instructies op de verpakking voor het maken van het tempurabeslag.

Verhit een frituurpan tot 160 °C. Giet de kikkererwten af en dep ze goed droog. Frituur ze 3 minuten in de hete olie en laat uitlekken op keukenpapier. Verhoog de temperatuur van de olie naar 180 °C en frituur de kikkererwten nog zo'n 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Laat wederom goed uitlekken op keukenpapier. Bestrooi ze daarna met het paprikapoeder en de cayennepeper.

Schil de wortelgroenten eventueel en snijd ze op de mandoline of met een scherp mes in hele dunne plakjes. De jackfruit kan iets dikker gesneden worden (zo'n 5 mm). Frituur de bladgroenten het liefst in hun geheel. Haal de stukjes jackfruit en groenten in kleine porties door het tempurabeslag en frituur ze in 1 minuut. Keer steeds halwege. Schep ze met een schuimspaan uit de frituurpan en laat uitlekken op keukenpapier. Herhaal tot je alle groenten hebt gehad. Let erop dat je tussendoor de olie weer op de juiste temperatuur laat komen.

Serveer de groente-tempura met de gefrituurde kikkererwten. Lekker met wasabimayonaise.



KRUIDIGE FALAFEL

VEGAN | BEREIDING: 50 MINUTEN + WACHTEN: 2 UUR | VOOR 4-6 PERSONEN (ZO'N 28 STUKS)

INGREDIËNTEN

BAHARAT-MARINADE

- 2 el zwarte peperkorrels
- 2 el komijnzaad
- 1 el korianderzaad
- ½ el kruidnagels
- 1 tl kaneel
- 1 tl versgeraspte nootmuskaat
- 1 kardemompeul, alleen de zwarte zaadjes
- 3 tl paprikapoeder

FALAFELMIX

- 200 g gedroogde bonen (kikkererwten, tuinbonen, witte bonen), 1 nacht geweekt in koud water
- 150 g jonge jackfruit, afgespoeld en uitgelekt
- 50 g tuinerwtjes, ontdooid
- 1 kleine ui, grofgesneden
- 3 teentjes knoflook, geraspt
- 3 cm gemberwortel, geschild en geraspt
- 1 tl limoensap
- 15 g dille, grofgesneden
- 15 g bladpeterselie, grofgesneden
- 15 g koriander, grofgesneden
- ½ tl bakpoeder
- zout

VERDER

- kruidige kerrie-knoflooksaus, harissa-yoghurt, komkommerplakjes en ingelegde rodekool, om erbij te serveren (optioneel)

BEREIDING

Maak de baharat-marinade door alle specerijen, behalve het paprikapoeder, fijn te malen in een vijzel. Voeg het paprikapoeder toe en meng goed.

Spoel de bonen af onder koud stromend water en laat ze uitlekken. Maal de jackfruit, tuinerwtjes en $\frac{3}{4}$ van de bonen glad in een keukenmachine. Voeg er de baharat, ui, knoflook, gember en limoensap aan toe en draai tot alles goed gemengd is. Doe er de rest van de bonen en de helft van de verse groene kruiden bij en maal nogmaals kort; het mengsel mag best grof blijven. Doe het bonen-jackfruitmengsel over in een afsluitbare kom en kneed er het bakpoeder en de overige kruiden door. Voeg eventueel zout naar smaak toe. Dek af met plasticfolie op het mengsel en plaats de deksel op de kom. Laat een paar uur (of een nacht) in de koelkast opstijven.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Rol kleine balletjes (iets groter dan een walnoot) van het bonen-jackfruitmengsel. Leg ze op een met aluminiumfolie beklede bakplaat en druk ze iets plat. Bestrijk ze met olijfolie en rooster ze in de voorverwarmde oven in 20 tot 25 minuten knapperig en goudbruin. Keer ze halverwege de baktijd.

Lekker met kruidige kerrie-knoflooksaus, harissa-yoghurt of komkommerplakjes en ingelegde rodekool.



L U N C H



- 15 - BLT-sandwich van jackfruit, komkommer en tomaat
- 26 - Uiensoep met gegratineerde kaastoast
- 29 - Jackfruitspread met koolsalade en pretzel
- 30 - Summerrolls met jackfruit, sla, wortel en verse kruiden
- 33 - Miso-omelet met vadouvan-jackfruit en bimi
- 34 - Gua-bao met in hoisinsaus gewokte jackfruit en zoet-zure pickle
- 37 - Saffraanfattoush
- 38 - Smokey jackfruitgyros met romige koolrabi-appel-tzatziki



BLT-SANDWICH

van jackfruit, komkommer en tomaat

VEGAN | BEREIDING: 30 MINUTEN + MARINEREN: 1½ UUR | VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 blikje jonge jackfruit (à 550 g), afgespoeld en uitgelekt
- 2 el plantaardige olie
- 4 snackkomkommers
- ½ bosje dille, fijngehakt
- zout
- 12 sneetjes desembrood, geroosterd
- 1 pot (vegan) mayonaise
- 4 rijpe zoete tomaten, gewassen en flinterdun gesneden
- 1 flesje Tabasco
- 4 kleine handenvol kruidensla
- eetbare bloemen, ter garnering (optioneel)

MARINADE

- sap van 2 limoenen en 1 el limoenrasp
- 1 el donkere basterdsuiker
- 2 el ahornsiroop
- 3 el zonnebloemolie
- 4 el jalapeñopepers, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geraspt
- 1 tl gerooktpaprikapoeder
- ½ tl komijnpoeder
- 1 el zout, of naar smaak

BEREIDING

Pluk het vruchtvlees van de jackfruit met je handen in dunne stukjes.

Roer voor de marinade het limoensap en de -rasp, donkere basterdsuiker, ahornsiroop en olie in een grote kom tot de suiker is opgelost. Schep er de jalapeñopepers, geraspte knoflook, paprikapoeder en komijnpoeder bij en gebruik zout naar smaak. Meng de stukjes jackfruit met de marinade en laat afgedekt minstens 1½ uur marineren.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de jackfruit al omscheppend op middelhoog vuur in ca. 10 minuten krokant. Snijd de snackkomkommers op de mandoline of met een scherp mes in de lengte in dunne plakken en meng met de fijngesneden dille en een snuf zout.

Maak laagjes van het desembrood. Besmeer 4 geroosterde boterhammen met mayonaise, beleg met een laagje dillekomkommer en schep er wat jackfruit op. Verdeel er een royale laag tomatenplakjes op. Dek af met een nieuwe laag boterhammen besmeerd met mayonaise. Verdeel er opnieuw met een laagje dillekomkommer, jackfruit en tomaat over. Druppel er naar wens nog wat Tabasco op en dek af met de laatste toast. Garneer met wat kruidensla bovenop en eventueel eetbare bloemen.



GUA BAO

met in hoisinsaus gewokte jackfruit
en zoet-zure pickle

VEGAN | BEREIDING: 35 MINUTEN + MARINEREN: 1½ UUR | VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 blikje jonge jackfruit (à 550 g), afgespoeld en uitgelekt
- 3 el smoked barbecuesaus + extra
- 2 el hoisinsaus + extra
- 1 el ahornsiroop
- 2 el limoensap
- 1 tl pikante sambal
- 2 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 citroengrassstengels, het wit geraspt
- 2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
- 1 zakje grote bao-broodjes, (verkrijgbaar bij de toko, diepvries)
- kleine handvol taugé, ter garnering
- 75 g pinda's, grofgehakt, ter garnering

PICKLE

- groenten naar keuze (bijvoorbeeld 2 radijsjes, 1 bospeen en ¼ koolrabi)
- 3 el sushi-azijn
- 2 el gembersiroop
- 1 el sweet chilisaus
- 1 bosui, in ringetjes

BEREIDING

Doe de jackfruit in een kom en trek met behulp van 2 vorken het vruchtvlees een beetje uit elkaar. Meng in een kommetje de barbecuesaus met de hoisinsaus, ahornsiroop, limoensap en de sambal. Houd 4 eetlepels marinade achter. Schenk de hoisin-marinade bij de jackfruit in de kom en schep het goed om. Laat afgedekt 1½ uur in de koelkast marineren.

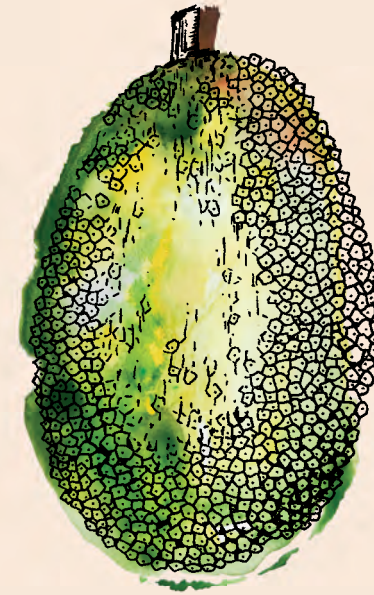
Verhit de olie in een hapjespan of wok en fruit er, op heel laag vuur, de knoflook in. Zet het vuur hoger en voeg de citroengras- en gemberrasp toe en na 1 minuut de jackfruit met aanhangende marinade. Roerbak de jackfruit zo'n 10 minuten. Schep voortdurend om.

Maak de pickle. Schil en snijd de groenten in dunne staafjes. Meng in een kom de sushi-azijn met gembersiroop en sweet chilisaus. Voeg er de groenten en bosui aan toe en hussel door elkaar. Laat 5 minuten intrekken. Verwarm ondertussen de bao-broodjes in ca. 5 minuten volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Beleg de broodjes met de jackfruit, de zoet-zure groenten en wat van de marinade. Garneer met de taugé en grofgehakte pinda's.



V O O R



- 42 - Kakisalade met krokante jackfruitreepjes en mozzarella
- 45 - Wortel- en jackfruitrosti's met veldsla en een gepocheerd ei
- 46 - Romige bloemkoolsoep met gebakken jackfruit en maïs
- 49 - Boerenkoolsoep met jackfruit, peer en gorgonzola
- 50 - Dumplings met jackfruit en pikante dipsaus
- 53 - Spicy chopped salad met umamidressing
- 54 - Miso-ramen met jackfruit en groenten
- 57 - Jackfruitspiesjes in een pikant-zoete tamarindemarinade
- 58 - Pompoen-jackfruitravioli met saffraan-saliesaus



BOERENKOOLSALADE

met jackfruit, peer en gorgonzola

VEGETARISCH | BEREIDING: 20 MINUTEN | VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 blikje jonge jackfruit (à 550 g), afgespoeld en uitgelekt
- 1 el kerriepoeder
- ½ teentje knoflook, geraspt
- 1 el witte miso
- 1-2 el agavesiroop
- zout en versgemalen peper
- 2 el plantaardige olie
- 100 g salademix: bijvoorbeeld van curly kale, waterkers en veldsla
- 75 g gesneden boerenkool
- 2 el dille, fijngehakt
- 1 niet al te rijpe peer, gewassen
- 1-2 el citroensap
- 150 g gorgonzola van goede kwaliteit of andere blauwaderkaas (of kies een vegan variant)
- 50 g geroosterde noten: walnoot, amandelen of hazelnoten in schil, grofgehakt, ter garnering
- geroosterd brood, om erbij te serveren

JALAPEÑODRESSING

- 100 ml melkkefir (of gebruik waterkefir voor een vegan variant)
- 1 jalapeñopeper, fijngehakt
- 1 el limoensap
- 1 el vloeibare honing (of gebruik ahornsiroop voor een vegan variant)
- 1 bosui, het wit geraspt
- zout en versgemalen peper

BEREIDING

Pureer in een maatbeker alle ingrediënten voor de jalapeñodressing met een staafmixer romig en glad.

Hak de jackfruit grof en meng er in een kom de kerriepoeder, knoflook, witte miso en agavesiroop door. Breng verder op smaak zout en versgemalen peper.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de jackfruit, al omscheppend, op middelhoog vuur in 10 minuten krokant. Laat iets afkoelen.

Doe de salademix, boerenkool, dille en jackfruitreepjes in een grote kom en meng er de helft van de dressing door.

Snijd de peer in flinterdunne plakjes met een mandoline of scherp mes en besprenkel met het citroensap om verkleuren tegen te gaan.

Verdeel de boerenkoolsalade over 4 brede, lage kommen en leg er de gorgonzola en de peer op. Garneer met de geroosterde noten en geef de rest van de dressing er apart bij. Lekker met geroosterd brood.



DUMPLINGS

met jackfruit en pikante dipsaus

VEGETARISCH | BEREIDING: 35 MINUTEN | VOOR 4 PERSONEN (ZO'N 20 STUKS)

INGREDIËNTEN

- 6 el zonnebloemolie
- 3 cm gemberwortel, geschild en geraspt
- ½ groene chilipeper, fijngesneden of geraspt
- 1 teentje knoflook, geraspt
- 1 blikje jonge jackfruit (à 550 g), afgespoeld en uitgelekt
- 3 el dumplingsaus (kant-en-klaar verkrijgbaar bij de toko, merk Master)
- 2 tl sesamolie
- 3 el koriander, fijngehakt
- 2 bosuitjes, flinterdun gesneden
- 20 ronde gyoza-deegvellen, Ø van 10 cm, ontdooid (toko)
- 2 eiwitten, losgeklopt
- 1 el sojasaus
- 4 el kiemgroente of cress naar keuze, ter garnering
- 3-4 el gebakken uitjes, ter garnering

NUAC CHAM-DIPSAUS

- 50 ml limoensap
- 25 ml vissaus (of gebruik 1-2 el rode miso voor een vegan variant)
- 25 g kristalsuiker of 2 tl losse palmsuiker
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine rode Thaise peper, heel fijngehakt
- ca. 50 ml water

BEREIDING

Maak de nuac cham-dipsaus. Meng in een kommetje het limoensap met de vissaus en de suiker en roer tot de suiker grotendeels is opgelost. Rasp er de knoflook boven en voeg de rode peper en het water toe.

Verhit 3 eetlepels zonnebloemolie in een hapjespan en fruit de gember, groene peper en knoflook op hoog vuur, roer een keer of 3 en voeg er de jackfruit aan toe. Schep nogmaals om en blus af met de dumplingsaus. Bak de vulling zo'n 10 minuten op middelhoog vuur. Schenk er van het vuur af de sesamolie bij en roer even door. Laat de inhoud van de pan iets afkoelen en meng er daarna de koriander en bosui door.

Schep op het midden van ca. 8 deegvelletjes 1 kleine eetlepel van de vulling. Bestrijk de buitenrand van de velletjes met eiwit, vouw ze dicht en druk de randen aan. Zorg dat er geen lucht in de dumplings blijft zitten. Leg onder een vochtige theedoek terwijl je de rest van de velletjes vult. Ga door tot de vulling op is.

Verhit 3 eetlepels zonnebloemolie in een vrij grote koekenpan en bak de dumplings op middelhoog vuur. Schenk er na 1 minuut een scheut kokend water en de sojasaus bij. Leg het deksel op de pan en bak ze nog 3 minuten. Verwijder het deksel en bak ze nog 1 minuut tot ze aan de onderkant goudbruin en crispy zijn.

Serveer ze op een schaal. Garneer met de kiemgroente en de gebakken uitjes. Geef er de dipsaus apart bij.





MISO-RAMEN

met jackfruit en groenten

VEGETARISCH | BEREIDING: 1½ UUR | VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 8 el plantaardige olie
- 1 blikje jonge jackfruit (à 550 g), afgespoeld en uitgelekt
- 6 limoenblaadjes
- 2 el gedroogde paddenstoelen naar keuze
- 2 steranijs
- 1 l warme groentebouillon + extra
- 200 g Kai-Lan (Chinese broccoli) of andere roerbakgroente naar keuze
- 1-2 el sesamolie
- 1 el ponzu- of sojasaus
- 100 g sojabonen, ontdooid
- 100 g gekookte noedels naar keuze
- 4 zachtgekookte eieren (optioneel)
- zeewiersla (30 g zeewier, geweekt in water met 1 tl sushi-azijn), ter garnering (optioneel)
- 1-2 el chili-knoflookolie, ter garnering (optioneel)

SAUS

- 2 uien, grofgesneden
- ¼ Spaanse peper, zonder zaadlijsten
- 2 teentjes knoflook, gepeld
- 2 el witte miso
- 3 el tonkatsusaus (of gebruik rode miso voor een vegan variant)
- 1 stengel citroengras, buitenste blad + 5 mm van de aanzet verwijderd
- 3 cm gemberwortel, geschild

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 210 °C. Maal in de keukenmachine of in een hoge maatbeker met de staafmixer alle ingrediënten voor de saus, behalve de citroengras en de gember, fijn. Rasp er de gember en citroengras boven en roer door de saus.

Meng de helft van de saus en 3 eetlepels olie door de jackfruit en verdeel over een met aluminiumfolie beklede bakplaat. Rooster de jackfruit in de voorverwarmde oven in 15 tot 20 minuten krokant en rondom bruin.

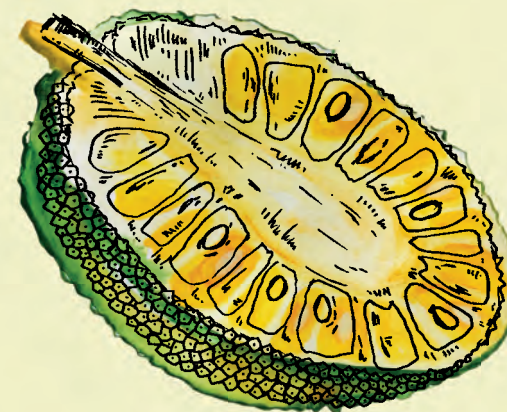
Verhit 3 eetlepels olie in een ruime pan en fruit er de rest van de saus in. Voeg na 3 minuten de geroosterde jackfruit (en aanhangende kruidenolie), limoenblad, gedroogde paddenstoelen en steranijs toe. Schenk er de warme bouillon bij en breng aan de kook. Zet het vuur laag en voeg zo nodig extra bouillon aan de pan toe. Laat de bouillon zo'n 15 minuten met een deksel op de pan zachtjes koken.

Roerbak vlak voor het serveren de groente in 1 tot 2 eetlepels olie in een koekenpan en schenk er op het laatst de sesamolie en ponzu- of sojasaus bij. Voeg om het gerecht af te maken de sojabonen aan de bouillon toe en warm nog even door.

Verdeel de gekookte noedels en wat van de roerbakgroente over 4 kommen en schep er de bouillon met de rest van de ingrediënten bij. Lekker met een zachtgekookt ei, zeewiersla en een paar druppels chili-knoflookolie.



H O O F D



- 64 - Gevulde aubergine met jackfruit en yoghurtsaus
- 67 - Jackfruitgordita's met rode mole-saus, bonen en avocadodip
- 71 - Homemade flatbread met bloemkool, jackfruit en labne
- 72 - Gepofte pompoen met kruidige peulvruchten en jackfruit
- 75 - Plaattaart met spruiten, jackfruit, ricotta en sumak-yoghurt
 - 76 - Groentesteaks met jackfruit-satsivi
 - 79 - Gele curry met jackfruit en mungbonen
 - 80 - Pappardelle met jackfruit-ragù
 - 83 - Savoieekoolrolletjes met jackfruitvulling en rokerige paprikasaus



HOMEMADE FLATBREAD

met bloemkool, jackfruit en labne

VEGETARISCH | BEREIDING: 50 MINUTEN + RIJZEN: 1 UUR | VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 kleine bloemkool
- 1 blikje jonge jackfruit (à 550 g), afgespoeld en uitgelekt
- 3 teentjes knoflook
- zout
- 3 cm gemberwortel, geschild en grofgehakt
- 1 cm kurkumawortel, geschild en grofgehakt
- 1 groene peper, zonder zaadlijsten, grofgehakt
- 1 el komijnzaad
- 1 el korianderzaad
- 2 el garam masala
- sap van ½ limoen
- gemengde bladsla, om erbij te serveren
- 1 potje labne, op olie (online verkrijgbaar, of vervang door geitenkaasbolletjes op olie), om erbij te serveren
- ingemaakte groene Turkse pepers, om erbij te serveren

FLATBREADS

- 125 g bloem
- 125 g speltmeel
- 10 g droge gist
- 1 el zout
- 1 tl honing
- 2 el gesmolten boter + extra
- 200 ml yoghurt
- 1 el nigellazaad
- 2 el dukkah

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 185 °C en begin met de flatbreads. Meng de bloem en het speltmeel, de gist, zout, honing, boter en yoghurt in de keukenmachine tot een soepel deeg. Gebruik eventueel wat extra lauw warm water als het deeg te droog is. Laat afgedekt 1 uur op kamertemperatuur rijzen.

Ga verder met de groenten. Snijd 2 cm van de stonk van de bloemkool af en snijd de jackfruit in plakjes. Doe de knoflook met 1 tot 2 theelepels zout, gember, kurkuma, groene peper, komijnzaad, korianderzaad en garam masala in een vijzel. Maal tot een fijne pulp en schenk er het limoensap bij.

Smeer de bloemkool rondom in met de marinade en schep de rest ervan door de jackfruit. Bak de bloemkool met de jackfruit ernaast op een met bakpapier beklede bakplaat in de voorverwarmde oven in ca. 20 tot 25 minuten gaar en rondom krokant.

Verdeel het deeg voor het flatbread onder-tussen in 4 bollen (of 8 kleine bolletjes) en rol er steeds eentje uit tot dunne ovaal plak.

Verwarm een grote koeken- of grillpan. Smeer beide kanten van het deeg in met wat gesmolten boter en bestrooi met het nigellazaad. Bak in 2 minuten per kant goudbruin maar beslist niet te donker. Bestrooi met de dukkah. Herhaal tot je alle deegbollen hebt gebakken. Houd warm in aluminiumfolie.

Serveer de flatbreads met de geroosterde bloemkool en jackfruit. Lekker met gemengde bladsla, labne en ingemaakte pepers.





PLAATTAART

met spruiten, jackfruit, ricotta
en sumak-yoghurt

VEGETARISCH | BEREIDING: 30 MINUTEN + MARINEREN: 1 UUR | VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 200 g groene en paarse spruiten
- handvol kleine palmkoolbladeren, nerf verwijderd
- 1 rol vers deeg voor hartige taart (à 270 g)
- 500 g ricotta
- 100 g jonge jackfruit uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 4 el bladpeterselie, grofgesneden
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 el sinaasappelrasp
- 1 tl fenegriek, gekneusd
- 1 el komijnpoeder
- 4 ansjovisfilets, grofgesneden (optioneel)
- 2 el olijfolie + extra
- 75 g hazelnoten, ter garnering
- kleine handvol waterkers, ter garnering

SUMAK-YOGHURT

- 75 ml Griekse yoghurt
- 1 el sumak
- 1 el citroensap

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Klop de Griekse yoghurt los met de sumak en 1 eetlepel citroensap.

Maak de spruiten schoon. Snijd een plakje van de onderkant af en halveer de wat grotere spruiten. Kook ze in ruim kokend water met de palmkool in 3 minuten beetgaar.

Rol het deeg met het bakpapier naar beneden uit op een bakplaat. Besmeer het deeg met de helft van de ricotta en houd de randen rondom vrij.

Giet de spruiten en de palmkool af en laat ze goed uitlekken in een vergiet.

Meng in een kom de stukjes jackfruit met de spruiten, palmkool, peterselie, knoflook, 1 eetlepel van de sinaasappelrasp, fenegriek, komijn en eventueel de ansjovis en schenk er de olie bij. Laat 1 uur marineren.

Verdeel de gekruide spruitjes en palmkool over het deeg. Schep er de rest van de ricotta op. Schenk wat extra olijfolie op de ricotta en bestrooi met de rest van de sinaasappelrasp.

Bak de taart in de voorverwarmde oven in 15 tot 20 minuten goudbruin en knapperig. Neem de taart uit de oven, bestrooi met de hazelnoten en snijd of knip in stukken. Garneer met de waterkers. Lekker met een scheutje sumak-yoghurt.



PAPPARDELLE

met jackfruit-ragù

VEGETARISCH | BEREIDING: 55 MINUTEN | VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 250 g verse- of gedroogde pappardelle
- 75 g Parmezaanse kaas of schapenkaas, ter garnering
- basilicum-, oregano- of muntblaadjes, ter garnering

JACKFRUIT-RAGÙ

- 3 el plantaardige olie
- 2 uien, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 wortel, in kleine blokjes
- 2 stengels bleekselderij, geschild en in blokjes
- 1 blikje jonge jackfruit (à 550 g), afgespoeld en uitgelekt
- 2 el zoete balsamicoazijn
- 2 el tomatenpuree
- 1 el marjoraan, fijngehakt
- 1 el tijmblaadjes, fijngehakt
- 1 el paprikapoeder
- 50 ml rode wijn of port
- 150 g kleine pruimtomaatjes
- 1 blikje tomatenblokjes (à 400 g)
- zout en versgemalen peper

BEREIDING

Maak de ragù. Verhit de plantaardige olie in een hapjespan en fruit er op middelhoog vuur de ui, knoflook, wortel en bleekselderij in aan.

Pluk de jackfruit met je handen in grove stukken. Voeg na 3 tot 4 minuten de jackfruit aan de pan toe, zet het vuur hoog en schenk er al roerende de balsamico bij. Schep er de tomatenpuree door en meng er de marjoraan, tijm en paprikapoeder door. Blus af met de rode wijn en blijf roeren.

Voeg er de pruimtomaatjes en tomatenblokjes aan toe, breng aan de kook en zet dan het vuur heel laag. Laat de ragù afgedekt met een deksel 40 minuten zachtjes pruttelen en breng naar wens op smaak met zout en versgemalen peper.

Kook de pappardelle gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en bewaar wat van het kookvocht; dit kun je gebruiken om de pasta met saus iets mee te verdunnen.

Schep de pasta door de ragù en verdeel over voorverwarmde borden. Bestrooi met geraspte kaas en garneer met veel verse kruiden.

