

RANI'S GOED PLAN

Leesexemplaar

RANI DE CONINCK
& ELISE VAN DE POELE

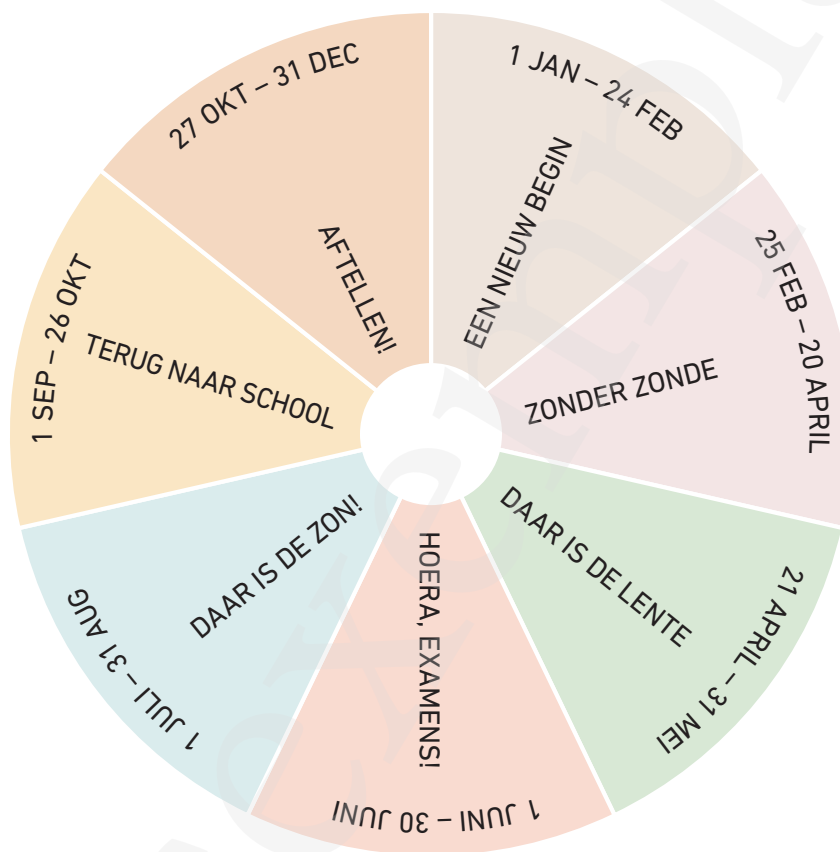
RANI'S
GOED
PLAN

Slim gekookt,
lekker gegeten

P E L C K M A N S



MIJN JAARCIRKEL: ZEVEN HOOFDSTUKKEN



— INHOUD

EEN NIEUW BEGIN	16
One-pot varkenshaasje met witloof, appeltjes & cider	20
Currystoemp met witloof & witte pens	23
Valsspelen-mag-vispannetje	24
Kip met krieltjes & groenten uit de oven	27
Eetsoep met restjes kip, groentjes & pasta	30
Ovenschotel met pompoen, knolselder & oude kaas	35
Portobellosteak met alles van de bloemkool & misoboter	38
ZONDER ZONDE	42
Ovenschotel met spitskool, tomatensaus & pittige kaas	47
Krokante vis met geroosterde wintergroenten	48
Pasta met groentebechamelsaus & spek	53
Pizza met pesto 'vanier' & broccoli	55
Okonomiyaki: Japanse pannenkoekjes met kool	58
Winterse groentepanzanella	63
Frittata van pastinaak, broccoli & gerookte zalm	66
Diepvriesontbijtcups	69
DAAR IS DE LENTE	70
Pasta met peultjes & groene asperges	75
Koude oosterse noedelsalade met frisse dressing	78
Ovenplaat met knoflookaardappeltjes, boontjes & gehaktbroodjes	81
Pasta met traaggegaarde lamsragout	82
Kaasadilla met lamsragout & koolrabi	85
Groentewafeltjes van bloemkool, courgette & Bruggekaas	86
Vlierbloesemsiroop	89
HOERA, EXAMENS!	90
Ovenpasta met spinazie & kerstomaatjes	95
Groentegehaktballetjes met brunsås, aka Ikeasaus	97
Pita met gehakt-en-bloemkoolroerbak	100

Spaghettitaart	103
Japanse curry met crispy tofu	106
Broodje BLT met spek & boontjes	109
Smartfastfood	112

DAAR IS DE ZON!

Couscous met ragout van aubergines & paprika	119
Ovenschotel met courgette, kipgehaktballetjes & parelcouscous	120
Barbecue in 't groen	123
Lichte cheesecake-aardbijsjes	131
Eetsoep met mosselen	135
Gevulde pastaschelpen met paprikasaus	136
Galette met meloen, vlierbloesem & bessen	141

TERUG NAAR SCHOOL

Ovenplaat met wortel, couscous & piepkaas	147
Ovenplaat met drumsticks, maïs & zoete aardappel	150
Marokkaanse vistajine met venkel, paprika & wortel	153
Ovenschotel met prei, aardappel & kip	154
Orloff 2.0 (koolrabi-gebraad)	157
Mini Dutch babies	158
Gezonde energy bars	161

AFTELLEN!

Pasta met verstoptegroentensaus & crispy Gandaham	166
Snelle lasagne, twee versies	172
Oosters vispannetje met broccoli & pompoen	176
Volkoren ovenrisotto met pompoen & prei	179
Ovenplaat met rodekool, worstjes & appel	182
Spruitjesovenplaat met lamsgehaktballetjes	187
Pasta met spruitjes & walnotenrambol	188

VOORWOORD

Met een goed plan maak je het verschil, want eten bereiden is goed voorbereiden. Al de rest vloeit eruit voort. Daarom zijn alle recepten in dit boek ontwikkeld om je werk als keukenmanager nog beter te plannen. Het zijn stuk voor stuk lekker gezonde gerechten en ze dragen allemaal een SSS-garantie: Seizoensgebonden, Slim en Snel klaar.

De seizoenen zijn de basis van elk goed keukenplan. Op ons werk volgen we een rechtlijnige agenda, van week tot week, dag tot dag en uur tot uur... Alles ingepland. Maar in de keuken werkt het anders, daar is het de natuur die het ritme bepaalt, met de cycli van zon en maan als kloppend hart. Zoek het niet te ver, want hoe dichterbij de seizoenen blijft, hoe simpeler én lekkerder alles wordt.

Omdat 'seizoensgebonden' verder reikt dan lente, zomer, herfst en winter, heb ik mijn jaar net als in het vorige boek in zeven hoofdstukken ingedeeld. Je vindt ze terug in de jaarcirkel en de inhoudstafel vooraan in dit boek. Elk hoofdstuk bevat doorgaans zeven recepten – 7 x 7 seizoensgebonden gerechten dus. Terwijl ik die voor mijn allereerste goede plan nog van overal ter wereld haalde, ben ik het deze keer niet zo ver gaan zoeken. In Elise vond ik een unieke receptenbron *straight from* het Meetjesland. De gerechten in dit boek komen uit haar koker en ze zijn allemaal ontwikkeld vanuit de filosofie van een goed plan. Voor mensen die zot zijn van eten, maar hun keuken graag willen combineren met een overvolle agenda. Voor wie zijn job belangrijk vindt, zonder dat hij moet inleveren op het

vlak van gezond, vers en lekker eten. Dat is een plan waarin Elises keuken perfect past!

Ik leerde haar kennen via mijn man, die in 2015 het programma *Het Goeie Leven* maakte voor VRT. Het was een programma waarin zes duo's bijna een jaar lang hun eigen lapje grond bewerkten om dan uiteindelijk in de zomer met eigen kweek te koken. Van grond tot mond. Elise viel meteen op door haar pure keuken met liefde voor alle smaken die de natuur ons te bieden heeft. Met haar kookkunsten maakte ze indruk op chefs als Sergio Herman, Peter Goossens, Kobe Desramaults en Wouter Keersmaekers. Ik ben haar blijven volgen via haar Instagramaccount *Elise_eet_alles* en ook daar bleef haar eten telkens weer indruk wekken. De naam van haar account is haar op het lijf geschreven: *Elise eet alles*. Ze is een echte bourgondiër, maar wel op een slimme, verfijnde manier.

Elise kan niet alleen zeer lekker koken, ze bedenkt ook zelf gerechten. Als een culinaire componist maakt ze haar eigen recepten, als partituren in de keuken. Dat is echt een kunst op zich. Van alle typische recepten van overal ter wereld maakt ze ook nog eens probleemloos een lekkere Vlaamse versie. Zo kunnen we smullen van al dat wereldwijde lekkers met zoveel mogelijk ingrediënten van hier en nu. Dat wil zeggen: lokaal en langs de kortst mogelijke keten. Op die manier serveert een goed plan duurzaamheid zonder wijsvingertje en vooral zonder in te moeten boeten op smaak. De goesting is wat Elise en mij verbindt. Verantwoord koken betekent niet dat je bang

moet zijn om te genieten. Of je schuldig moet voelen omdat het smaakt. Bourgondisch, puur natuur, verfijnd, met liefde voor al wat lekker is... Omdat ik zo hard in onze match geloofde, heb ik Elise gevraagd of ze haar rijke inspiratie op mijn nieuwe boek wilde loslaten en nieuwe gerechten wilde ontwikkelen op maat van een goed plan. Ik ben zo dankbaar dat ze instemde en dat ik nu samen met jullie van haar keuken kan genieten.

Slim gekookt is lekker gegeten. En dat begint al bij de ingrediënten, met slimme vervangers voor producten die van ver komen en dus niet duurzaam zijn, zoals zonnebloemolie in plaats van olijfolie. Of waarom die Italiaanse pesto eens niet met basilicum maar met groene kool maken? Niet alleen Elises receptuur is wijs, ook haar manier van koken is zeer inspirerend. Ze is een meesteres in culinaire recyclage en doet ons creatief omspringen met restjes, zoals bij de groentepanzanella op pagina 63.

Elise is zelf al jaren moestuinier en weet het onderste uit elke groente te halen. Zelfs al ben je de grootste carnivoor op aarde, met de juiste ingrediënten of bereidingswijze zul je smaken dat eten zonder vlees absoluut niet flets of plat hoeft te zijn, dat is het grote vegetarische misverstand (zie pagina 194). Zo krijg je in dit boek heel wat trucjes mee om vegetarische gerechten te verrijken, zodat je zonder vlees toch met body kunt koken. Slim koken zit hem in variatie, want variatie geeft goesting en dat is de trigger voor een goed plan.

Ook voor kinderen geldt die regel: inspiratie doet variëren en variëren doet meer goesting krijgen. Door een goede combinatie van zuur, zoet, zout en bitter geraak je gemakkelijker over de drempel van moeilijke smaken zoals spruitjes en witloof bijvoorbeeld. Want door enkel vet en suiker te eten verdoof je je smaakpapillen en uiteindelijk wil je steeds meer van die makkelijke hap. Doe een klein beetje moeite en het wordt echt de moeite. De recepten in dit boek willen helpen om de drempel van sommige 'moeilijke' smaken op een eenvoudige manier te verlagen. Voor de kleine én voor de volwassen kindjes, want voeding is ook opvoeding.

Elise kookt al jaren vanuit (eigen) kweek en volgens het leven, het goeie leven. Haar recepten eren de grondgedachte van een goed plan:

Je eet met liefde voor de planeet, als je volgens een goed plan eet.

Dat wil zeggen dat je eet wat de natuur te bieden heeft en zo het industriële aanbod zoveel mogelijk links laat liggen. Zo weinig mogelijk massaproductie die van ver komt, zo veel mogelijk korte keten dichtbij. Daar is echt niets verkeerd mee, zeker als je eten er ook nog eens gezonder en vooral lekkerder door wordt. **Goed gepland, slim gekookt, lekker gegeten.** Zo maak je het altijd gezond en gezellig aan tafel. Met dank aan de slimme recepten van Elise, *straight from* Kaprijke, Meetjesland, Belgium!

Rani



Eten maken, erover nadenken, erover schrijven en er zeker ook van genieten. Daar zijn mijn dagen voor een groot stuk mee gevuld. Het boeit mij, laat mij nooit los en houdt mij 's nachts soms zelfs wakker. Het is mijn job, maar het hoort ook bij elke dag. Eten is soms pure noodzaak, maar het kan ook warmte bieden, troost of gezelligheid. Ik vind het heerlijk om te koken voor familie of vrienden en ze te laten genieten. Ik ben misschien wel iemand die 'Ik zie je graag' zegt via een lekker hapje eten.

Toen Rani mij vroeg of ik met haar wilde samenwerken en de recepten wilde ontwikkelen voor haar nieuwe boek, was ik erg vereerd, maar ik voelde ook wel een beetje twijfel. Niet dat ik niet van een goed plan houd, ik ben zelf nogal een voorstander van goede organisatie in keuken, werk en leven. Ik wist wie ze was, maar welke kijk had ze op koken en eten? Hebben we hetzelfde idee rond voeding en kunnen we elkaar vinden qua smaak? Hoe je kookt zegt toch ook een beetje wie je bent. Bij onze eerste ontmoeting klikte het meteen. We konden honderduit praten over lekker eten en zaten samen om de haverklap te watertanden. Gezellige gesprekken werden dan ook gauw praktische gesprekken en niet veel later een duidelijk idee over een nieuw goed plan. We zaten voortdurend op dezelfde golflengte en wisten precies waarover het boek moest gaan.

Eenvoud en puurheid zijn zaken die ik in de keuken heel belangrijk vind en dat vond ik bij Rani ook helemaal terug. We houden van gezond verstand in de keuken. Eten wat het seizoen ons voorschotelt, de buurt ons te bieden heeft en waar we gelukkig van worden.

Ook genieten van eten is uiterst belangrijk en dus moest ook dat zeker voldoende in het boek terugkomen. Snel lekkere gerechten op tafel krijgen waarvan we samen met ons gezin, onze vrienden of familie kunnen smullen. Gerechten met body, smaak, eenvoud en een knipoog naar de planeet: dat is waar we duidelijk allebei van houden. Als we dan ook door de smakelijke foto's, met dank aan fotografen de juiste ingrediënten een beetje zorg kunnen dragen voor onze mooie natuur, dan doen we dat met plezier. Ik ben gek op groenten in alle seizoenen en vind het heerlijk om mensen warm te maken voor hun heerlijke smaken door ze op een niet-alledaagse manier te bereiden. Poffen, grillen, roken, roosteren of traag garen. Je maakt groenten een steringrediënt door ze anders te leren gebruiken. Lokale vlees-, vis- en zuivelproducten bombardeer ik graag tot smaakmakers, maar groenten mogen zeker de show stelen. In dit boek vind je enkel gerechten die geschreven zijn uit liefde voor al het lekkere uit de buurt. Gerechten die hopelijk pure, smakvolle en gezellige momenten in de keuken zullen brengen.

Laat het smaken!



P.S. Als je goesting krijgt in de gerechten, dan is dat ook door de smakelijke foto's, met dank aan fotografen Wout Hendrickx en Sigfrid Eggers en foodstiliste Debby De Mangelaere.

DE BIJSLUITER BIJ EEN PRAKTISCH PLAN: SLIM GEKOOKT, LEKKER GEGETEN!

Voelde ik me vroeger een keukenmeid, een goed plan toverde mij volgens mijn gezinsgenoten meer en meer om in een keukenprinses. Hoe die metamorfose zich voltrok kon je lezen in mijn *Goed plan!* en achter in dit boek vanaf pagina 190. Hoe lossen ik uit de pols kon koken, hoe beter ik mijn goede plan kon waarmaken. Zo ging ik ook steeds verser koken, met producten van hier en nu. Maar soms vind je de ingrediënten nóg dichterbij dan lokaal en zit je volgende gerecht al klaar in je vorige, zoals bij de recepten in dit boek met het logo 'één plus één': ze helpen je **koken met voorbedachten rade**. Maar het kan ook 'met achterafbedachten rade', door je overschotjes altijd slim te recyclen, bijvoorbeeld op je wekelijkse restjesdag.

Mijn persoonlijke mantra 'zoek het niet te ver' is dus ook van toepassing voor spitsvondig hergebruik. Je gaat niet alleen verspilling tegen, dubbel gebruik is ook nog eens dubbel lekker. Want wat je een tweede keer bereidt, heeft vaak een extra diepe smaak. Dat zijn alweer veel vliegen in één klap en je hoeft er niet eens iets voor te doen. Het is er, zo dichtbij dat we er soms gewoon over kijken en het godbetert in de vuilnisbak kieperen. Maar **niets is afval als je een goed plan hebt!**

De gerechten in dit boek zijn op maat van een goed plan bedacht en slim hergebruik is hierbij cruciaal. Hergebruik van ingrediënten, van gerechten of gewoon van je eigen tijd... Dit zijn de verschillende soorten gerechten en enkele goed-plan-basisreflexen die je in dit boek terugvindt.

SOORTEN GERECHTEN

- **Prepping:** een prepping gerecht maak je op voorhand. Ideaal om in het weekend te bereiden en de dag of enkele dagen erna nog even in de oven te steken en te nuttigen. Er kruipt soms iets meer tijd in, dus doe dit op rustigere momenten in je agenda zodat je ze op drukke momenten simpelweg kunt serveren. No stress, dankzij een goed preppingplan.
- **Basis:** dit zijn basisbereidingen waarmee je verder aan de slag kunt gaan. Het zijn perfecte grondleggers voor smakvolle gerechten. Ze geven alle andere ingrediënten in je gerecht instant meer body, eenheid en afwerking.
- **Snel klaar:** eenvoudige, snelle en smakelijke gerechten. Daar hebben we allemaal erg veel nood aan. De Snel klaar-gerechten zet je in een mum van tijd op tafel, perfect voor lange werkdagen of voor van honger ongeduldige tafelgenoten.
- **One-pot wonder:** niks zo plezant als een maximum aan smaken uit een minimum aan potten en pannen halen. Dat je sommige gerechten volledig in de oven kunt klaarmaken, couscous of pasta inclusief, wist ik niet. Een van de vele handige eye-openers van Elise waar ik dankbaar gebruik van maak. Weinig afwas, veel smaak! Wie kan daar nu 'nee' tegen zeggen?



- **1+1:** dat is één keer koken en twee keer genieten. Doe meer met minder: meer genot, minder werk. Omdat ze het toppunt van goed plan zijn, hebben we deze gerechten gemarkeerd met een 1+1-logo.

ENKELE BASISREFLEXEN WAARMEE JE ALTIJD EN OVERAL JE GOED PLAN KUNT TREKKEN

- **Inspiratie met restjes**, want afval bestaat niet met een goed plan. Gebruik wat over is als inspiratie voor een heel nieuw gerecht, zoals de Japanse pannenkoekjes of de Frittata in ‘Zonder zonde’. Hergebruik is lekker slim.
- **Koken op de groei.** Als het kan, ga ik altijd voor extra voorraad. Zeker de basisbereidingen kook ik heel bewust in overdreven veelvoud. Hoe breder de basis, hoe beter je plan. Bolognesesaus maken? Dan neem ik een extra grote pot voor dubbele porties. De diepvries gebruik ik al lang niet meer om Dr. Oetker ‘vers’ te houden, maar om mijn eigen goede plan in te bewaren, als diepgevroren (voor) bereidingstijd.
- **Restjesdag:** variant op inspiratie met restjes, maar dan nog luier want opgewarmde kost en dus helemaal geen nieuw gerecht. Ideaal om rest-restaurantje mee te spelen. Wanneer ik kan bewaar ik een volwaardige portie van een maaltijd in de diepvries. Met drie van die enkele porties heb ik genoeg voor een restjesdag voor drie personen. Bij ons steevast op maandag! De week begint, het is al eens drukker dan op andere dagen en dan haal ik op zondagavond al eens graag een kant-en-klaar driegangenmenu uit de diepvries. Elk gerecht verdelen we dan onder ons drietjes en zo serveer ik drie verschillende mini-gerechten. *Sharing is caring...* en we starten onze week niet alleen met minder werk maar vooral met extra variatie.

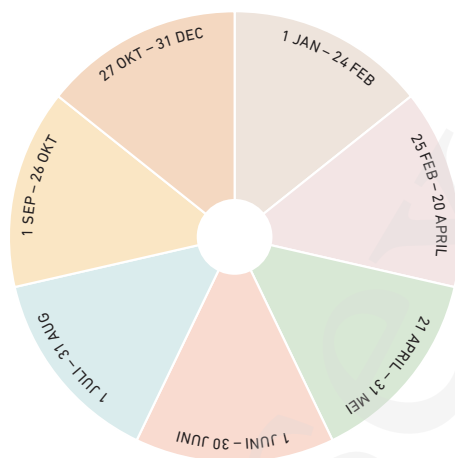
EEN GOED PLAN VOOR EEN GOED JAAR

Zoek het niet te ver, het antwoord op elke vraag ligt vaak voor het rapen. Zo dichtbij dat we het niet meer zien, of niet meer kennen. Daarom onderbouwde ik mijn goede plan voor een week met een goed plan voor een jaar. Zo kon ik me elke week laten inspireren door de versafdeling van de natuur en dat maakte mijn horizon in de keuken alleen maar breder. De vraag 'Wat eten we deze week?' gaat hand in hand met de vraag 'Wat is er nu op z'n best?' Veel slimme mensen hebben dat al in kaart gebracht en op basis van wat de natuur allemaal te bieden heeft, heb ik mijn jaar in zeven periodes opgedeeld.

Bij deze opdeling hield ik rekening met de drie 'soorten jaren' die voor mij in elk jaar verborgen zitten en die elk hun eigen startmoment hebben: er is 'een nieuw begin' bij de start van elk kalenderjaar op 1 januari, vanaf 21 maart begint het natuurjaar met een nieuwe lente en op 1 september start het schooljaar.

Elk 'jaar' heeft ook zijn einde, dat je net als de startmomenten terugziet in de hoofdstukken: Met 'Aftellen!' eindigt het kalenderjaar; 'Hoera, examens!' is voor de meeste scholieren en studenten het einde van het schooljaar (tweede zittijd niet inbegrepen); en met 'Zonder zonde' wordt het einde van het natuurjaar ingeluid.

Elke periode heeft zijn eigen aanbod van wat je hier en nu kunt eten. Achteraan in het boek vind je per periode een overzicht van wat vers en gezond is. Het aanbod van de natuur. Naast deze drie beginnen en drie eindjes is er nog een zevende periode, het buitenbeentje: de zalige zomer als tijd van overschot. De zon zorgt voor overdaad en laat de natuur morsen. Er is genoeg voor iedereen. Dit is de tijd dat we op onze luie krent kunnen zitten. De natuur bomvol en wij helemaal leeg, vacant, vakantie!





—
EEN NIEUW BEGIN





EEN NIEUW BEGIN

1 JANUARI – 24 FEBRUARI (DE EERSTE ACHT WEKEN VAN HET JAAR)

1 januari... Met de champagne knalt ook het vuurwerk van goede voornemens wereldwijd. Een nieuw jaar is altijd weer een uitnodiging om het gewoontedier in ons eens goed wakker te schudden. En dat is op het vlak van voeding zeker zo. Van de vier basismaken zoet, zout, zuur en bitter is de laatste de minst toegankelijke. We houden meer van een zoethoudertje dan van de bittere pil die we moeten slikken.

Dat we zo van ons eten kunnen genieten, hebben we te danken aan het smaakcentrum dat alle binnenkomende vaste en vloeistoffen scant: onze tong. Vooraan op haar puntje liggen de papillen voor al wat zoet is, die voor bitter worden helemaal achteraan in onze keel geprikkeld, als handige detector voor eten dat de verkeerde uitgang zoekt. Dat is op zich al een wonder van de natuur, maar het is nog straffer dat we de fabrieksinstellingen van onze tong gewoon zelf kunnen herprogrammeren. En dat doen we al generaties met de paplepel, met de tut zelfs in ons wiegje.

Zoet sust en dat wisten we al in de vijftiende eeuw. Huilende baby's werden naar dromenland gestuurd met een prop stof in de mond die in suikerwater of honing was gedrenkt. *Sweet dreams, baby!* Tot in de jaren negentig werd onze troostende neptepel in een honingpot gedoopt. Met een fopspeen dubbel gefopt én gevaarlijk ook. Want vandaag weten we dat honing een bacterie kan bevatten die zuigelingenbotulisme veroorzaakt, dus zijn de meeste mensen al even van het zeemzoete tutje troost afgestapt.

Maar de verleiding om met zoet te sussen zit diep in onze 'voedkundige' gewoontes ingebakken. En de commercie speelt hier natuurlijk gretig op in met een overvloed aan snoep en modern suikerwater met frisdranken, om ter zoetst. Zorgen witloof en spuitjes voor bittere tranen bij de gevoelige kindermondjes? *No problemo!* Dan maken we snel wat worst met appelmoes zodat we van dat gezeur af zijn. Je hebt dan wel meer rust in huis, maar het is natuurlijk de basis voor een heel slecht plan!

Door onze smaakpapillen te sussen, verstoren we onze smaakbalans en verliezen we onze goede smaak. Met zulke eetgewoonten maken we niet alleen onze liefde voor zoet maar ook onze afkeer voor bitter alleen maar groter. Van nature gaan we op zoek naar wat we lekker vinden, naar wat in de oertijd schaars was maar nu in overvloed uit de rekken van de supermarkt stroomt. Als we eraan toegeven, wordt onze tong binnen de kortste keren heel lui, als een bedorven, verwend nest. Want hoe meer we haar met zoet overvoeden, hoe bitterder bitter gaat smaken en hoe meer zoet we nodig hebben. We maken onszelf eraan verslaafd en kweken onze papillen verkeerd. Doe de test en eet eens een maand geen suiker. Je tong zal nadien in een vreemde wereld ontwaken: je keert spontaan terug naar fabrieksinstellingen en plots smaakt alles mierzoet.

Hoe we deze vicieuze cirkel kunnen doorbreken? Door onze luie tong niet zomaar op haar wenken te bedienen en met zoetigheid in slaap te sussen. Zo kan ze bitter nooit leren smaken.

Om de drempel te verlagen hieronder twee toegankelijke manieren om witloof te leren eten. Telkens met witloof in de hoofdrol zonder dat de bitterheid ervan gaat overheersen. In het ene recept wordt de smaak van witloof subtiel verzacht met de frisheid van appeltjes en cider. De scherpte wordt afgerond en zo draag je je kroost op een zachte manier over de bittere drempel. Zonder dat je aan de luie tong moet toegeven door witloof uit het menu te bannen. Want voeding is ook opvoeding. In het tweede recept wordt het witloof hartig door het lekker te karamelliseren; altijd een succes om je eten meer smaak en diepte te geven. De typische bitterheid wordt ook nog eens verpakt in een laagje goudbruine umami van de witte pens.

Het is aan ons om onze gewoontes te doorbreken en de rijkdom van smaken weer aan onze hele tong te gunnen. Ze ligt vol gevoelige smaakpapillen. Prikkel haar! Van voren naar achteren, van zoet naar bitter en zeker ook alles wat ertussen ligt niet te vergeten, met zout en zuur en het verbindende umami. Ga voor een nieuw begin en herprogrammeer je tong! Ze is de basis voor een goed plan. Want **hoe verfijnder je smaak, hoe verfijnder je keuken en hoe fijner om te koken.**

ONE-POT VARKENSHAASJE MET WITLOOF, APPELTJES & CIDER

one-pot wonder, 20 minuten + 20 minuten garen

Dit is een winters, verwarmend en toch heel fris eenpansgerecht. Witloof is heerlijk, maar zoals veel lekkere dingen heeft het zoveel eigenheid dat het weleens durft te overheersen. Het scherp-bittere van het witloof wordt hier een beetje afgerond en getemd door de appeltjes en de frisse zoete cider. Het krijgt hierdoor een subtiel bittere smaak, wat dit gerecht heel toegankelijk maakt. Ideaal om kinderen te leren genieten van onze bijzondere witte groente.

2 appels
6-8 stronkjes witloof
200 ml Belgische cider
500 g varkenshaasje
600 g fijne krieltjes
2 takjes tijm
1 laurierblad
5 blaadjes salie
olijfolie
peper en zout

Ontpit de appels en snijd ze in grove partjes. Snijd dikke stronken witloof in de lengte in vieren, dunne stronken in tweeën. Snijd het varkenshaasje in stukken van 10 centimeter.

Verhit een scheutje olijfolie in een grote, hoge koekenpan en bak het varkenshaasje rondom goudbruin in 2 minuten. Kruid met peper en zout.

Haal het vlees uit de pan. Voeg een scheutje olijfolie toe en leg de stronkjes witloof en de appeltjes in de pan en laat ze ook 2 minuten aanbakken tot je goudbruine randjes krijgt. Kruid met peper en zout en blus met de cider. Voeg de tijm en laurier toe, dek af en laat op een zacht vuur 10 minuten afgedekt garen. Kook de krieltjes beetgaar.

Verwijder het deksel van de pan, leg het varkenshaasje er terug in en laat het nu nog eens 10 minuten onafgedekt garen.

Bak de krieltjes in een scheutje olijfolie en enkele blaadjes salie. Kruid met zout. Serveer het varkenshaasje en het witloof met de aardappeltjes.

EXTRA INSPIRATIE

Wil je dit gerecht koolhydraatvrij? Vervang de krieltjes door een slaatje van rauw witloof. Het zorgt voor een lekkere beet en een magische match met het gebakken witloof.