

DE VIER  
*SEIZOENEN VAN*  
VOGEL















# KNOLLENCEVICHE

Ik word altijd vrolijk van meiknolletjes, ook wel meiraap of knolraap genoemd (niet te verwarren met de koolraap). Het is zo'n groente die ik jarenlang bij de groenteboer heb zien liggen, met zijn gezellige fuchsialeurige schil die overloopt in wit. Geen idee wat ik ermee moest doen, tot ik een beetje ging experimenteren. Dat resulteerde in dit gerecht: in limoen gegaarde meiknol en gele biet, met rauwe watermeloenradijs, geperste radijsjes, radijsbladolie en zuurdesemcroustons. Omdat ik het belangrijk vind om zo min mogelijk te verspillen, heb ik van het radijsblad een olie gemaakt. Als je het blad al gebruikt hebt voor een pesto (bijvoorbeeld in het recept op blz. 40) of je geen tijd hebt om de olie een dag te laten rusten in de koelkast, kun je de radijsbladolie prima vervangen door extra vierge olijfolie of een pompoenpittenolie.

Voor 4 personen, als voor- of bijgerecht  
Bereiden 1 uur  
Wachten 24 uur (intrekken radijsbladolie)

Voor de radijsbladolie  
blad van 1 bos radijs  
150 ml olijfolie

Voor de marinade  
4 limoenen  
1 eetl. witte balsamicoazijn  
3 theel. suiker  
zout

1 meiknol  
1 gele biet  
1 snee (oud) zuurdesembrood  
plantaardige boter of olijfolie  
½ watermeloenradijs  
2 eetl. vegan mayonaise, kant-en-klaar of  
tofumayo (zie blz. 33)  
8-10 gestampte radijsjes (zie blz. 40)

Extra nodig: blender, fijne zeef, mandoline

Begin met de radijsbladolie. Blancheer het blad kort, ongeveer 1 minuut, in kokend water en spoel meteen af met koud water om het garingsproces te stoppen. Leg het blad in een schone theedoek en knijp het vocht er goed uit. Hak het blad in grove stukken en doe het met de olijfolie in de

blender. Laat de blender 5 minuten draaien op de hoogste stand. Let op of je blender dit aankan. Als hij te warm wordt, zet hem dan tussendoor een paar keer uit om af te koelen. Dek het mengsel af en zet een nacht in de koelkast. Giet het mengsel de volgende dag door een fijne zeef. Druk het er niet doorheen, laat de zwaartekracht en tijd hun werk doen. Als alle olie door de zeef is gedrupt blijven de bladvezels over; die kun je weggooien, maar je zou ze ook kunnen gebruiken als basis voor een heerlijke spread (zie antiverspillingstip).

Voor de ceviche begin je met de marinade. Pers het sap uit de limoenen en meng het met de witte balsamicoazijn, suiker en een snuf zout. Verdeel over twee afsluitbare bakjes.

Schil de meiraapjes met een dunschiller. Snijd er dunne plakken van op de mandoline of, als je snijvaardigheden het toelaten, met een goed scherp mes. Als je een schijfje tegen het licht houdt moet je het licht erdoorheen kunnen zien. Doe de plakjes in een van de bakjes met de marinade, sluit deze goed af en schud even om te mengen. Doe hetzelfde met de gele biet, en doe deze in het andere bakje met marinade, zodat de kleuren niet doorlopen.



Laat de knollen 1 uur buiten de koelkast garen in de marinade. Giet het sap daarna af en bewaar de meiknol en biet tot vlak voor serveren in de koelkast.

Snijd voor de croutons de snee zuurdesembrood in blokjes. Bak ze in een koekenpan in plantaardige boter of olijfolie tot ze knapperig en goudbruin zijn, maar nog zacht aan de binnenkant.

Snijd de watermeloenradijs op de mandoline in dunne plakken. Doe dit vlak voor serveren, om te voorkomen dat de radijs uitdroogt.

We zijn klaar om te serveren! Gebruik een groot plat bord of een schaal. Maak een mooie compositie met de meiknol, gele biet en watermeloenradijs. Serveer kleine beetjes vegan mayonaise onder de plakjes.

Het hoeft niet veel te zijn en je hoeft het niet terug te zien op het bord. Het romige van de mayonaise is een mooie tegenhanger voor de citrus en de aardse smaak van de biet.

Besprenkel de ceviche met de radijsbladolie, leg de gestampde radijsjes erop en strooi de zuurdesemcroutons erover.

### **Antiverspillingstip**

De radijsbladolie die je overhebt kun je een paar dagen in de koelkast bewaren of invriezen. Gestampde radijsjes over? Deze geven een heerlijk zuurtje op een boterham met hummus en blijven een paar dagen goed in de koelkast.

### **Antiverspillingstip**

Als je de radijsbladolie hebt gemaakt, blijven de vezels van het blad achter in de zeef. Meng deze met 1 eetlepel edelgistsvlokken, 1 theelepel knoflookpoeder, 1 theelepel mierikswortelpoeder, wat grof zeezout en 1 theelepel maple syrup. Zo heb je een heerlijke spread voor op een broodje bij de ceviche of op de boterham van morgen.



# MEZZALUNE MET ARTISJOKVULLING EN CITROENOLIE

Verse ravioli, tortellini en mezzalune – ik ben er vanaf kinds af aan gek op. Helaas zijn de meeste gevulde pasta's die te koop zijn bij supermarkten en traiteurs niet veganistisch omdat er ei in het deeg zit en vaak kaas in de vulling. Daarom trek ik zo nu en dan zelf de pastamachine uit de kast.

Voor 4 personen  
Bereiden 45 minuten  
Wachten 30 minuten

Voor het pastadeeg  
220 g pastameel

30 g kikkererwtenmeel  
100 ml water, plus extra voor tijdens het kneden

1 eetl. olijfolie  
½ theel. kurkuma  
½ theel. zwart zout

Voor de vulling

280 g artisjokharten op olie, uitgelekt  
100 g gekookte kikkererwten, afgespoeld

1 teen gepofte knoflook (zie blz. 29)  
1 theel. shiro miso  
1 eetl. edelgistvlokken  
peper en zout

Voor de citroenolie

8 eetl. extra vierge olijfolie  
zest en sap van 1 biologische citroen  
zout

Voor het serveren

16 takjes kervel  
vegan parmezaan (zie blz. 30)  
50 g ongezoeten pistachenoten, gehakt  
zwarte peper

Extra nodig: pastamachine, stekertje (evt.),  
keukenmachine (of vijzel)

Begin met het pastadeeg. Meng alle ingrediënten voor het deeg met je handen tot een stevig deeg.

Maak eventueel je handen tussendoor nat met water als het deeg te droog blijft. Wikkel de deegbal in plasticfolie en laat 30 minuten in de koelkast rusten.

Meng voor de vulling alle ingrediënten in een keukenmachine of vijzel tot een soort tapenade.

Verdeel het pastadeeg in vier stukken en druk ze een beetje plat. Rol de pasta verder uit met de pastamachine, beginnend bij stand 1 tot stand 6. Snijd gelijke rondjes uit het deeg. Gebruik hiervoor een glas of stekertje. Leg aan één zijde van de cirkel een schepje pastavulling en vouw dubbel, met de randjes precies op elkaar. Duw de vulling goed naar het midden en zorg dat alle lucht via de randjes naar buiten gaat. Druk met een vorkje inkepingen in de rand en sluit hiermee de mezzalune af.

Meng voor de citroenolie alle ingrediënten in de keukenmachine, circa 5 minuten op de hoogste stand. Bewaar de olie in een flesje in de koelkast – wel even schudden voor serveren.

Zet een grote pan met water op het vuur, voeg een snuf zout toe en breng aan de kook. Voeg de mezzalune toe en kook in circa 30 seconden gaar. Verdeel de pasta over vier borden en sprenkel de citroenolie erover. Garneer met de kervel, vegan parmezaan, pistachenoten en een draai zwarte peper.



**Antiverspillingstip**

Als je rondjes uit de pastavellen snijdt, houd je altijd pasta over. Kneed deze opnieuw en maak er deegvellen van in de pastamachine. Van het overgebleven deeg kun je nog prima een portie spaghetti maken. Even laten drogen aan een kledinghanger en invriezen.

**TIP**

*Je kunt de mezzalune goed van tevoren maken en invriezen. Vries ze eerst in op een plateau of platte ovenschaal en zorg dat de mezzalune los van elkaar liggen en elkaar niet aanraken. Als ze bevroren zijn kun je ze in een ziplock-zak doen en bewaren. Kook ze bij gebruik in 4 minuten gaar.*

