

VOORWOORD

Aspergetijd! Wat een feest! Officieel begint het seizoen op de tweede donderdag van april, maar gelukkig zijn onze witte vrienden er vaak al eerder. Op 24 juni is het alweer uit met de pret - een hard, maar onontkoombaar feit, want daarna wil de aspergeplant met rust gelaten worden om energie op te doen voor het volgende jaar. Gelukkig tieren groene asperges jaarrond welig, ook op Hollandse bodem.

Om eerlijk te zijn kookte ik altijd tamelijk behoudend met asperges. De witte met een eitje en botersaus, van de schillen soep; groene door iets Aziatisch of op een grill. Behoorlijk oneerbiedig tegenover misschien wel de mooiste groente die er bestaat. Dat moest avontuurlijker kunnen! En dat bleek. Maandenlang ging ik met ze aan de haal; ik bakte, schilde, kookte, ovenschotelde en grilde me een ongeluk. Zo kwam ik uiteindelijk op de 25 recepten in dit *Keukenkastje*. Gerechten die net even anders zijn, die je misschien nog niet kende en je (hopelijk) zullen verrassen.

Ik wens iedereen een gelukkig aspergeseizoen, en voor de rest van het jaar veel genot met de groene asperges - evengoed van goud.

Eva Posthuma de Boer

INHOUD

| | |
|----------------------|----|
| Hoe-en-wat asperges | 11 |
| Witte asperges koken | 12 |

WITTE ASPERGES

| | |
|---|----|
| Asperge-soldaatjes met gekookt ei en toast | 14 |
| Risotto met asperges en dragon | 15 |
| Pasige pasteitjes met asperge-eiragout | 16 |
| Asperges zoals Ottolenghi ze had kunnen bedenken | 18 |
| Asperge-aardappelovenshoteltje | 20 |
| Citrusi asperges met gerookte makreel | 21 |
| Spaghetti met asperges en pastis | 23 |
| Gemarineerde asperges met roerei | 24 |
| Ravioli met asperge-surimivulling en citroenboter | 26 |
| Asperges 'tonnato' | 29 |
| Aspergepoeder | 30 |
| Asperges van Guus | 31 |

GROEN-WIT

| | |
|--|----|
| Tartaar van rauwe asperges met kwarteleitjes | 34 |
| Groen-witlasagne van Mari Maris | 36 |
| Salade met geroosterde asperges | 39 |

GROENE ASPERGES

| | |
|--|----|
| Snackasperges in een crumble-jasje | 42 |
| Gegrilde asperges met salsa verde | 43 |
| Voorjaarssoep met groene asperges, witte bonen en radijs | 44 |
| Asperges, varkenshaasblokjes, mosterdsaus, rijst | 47 |
| Aspergecake met zongedroogde tomaatjes en mozzarella | 48 |
| Fregola sarda met romige groene asperges | 49 |
| Chinese asperges met krokant gehakt en pinda's | 50 |
| Eenpanscurry met asperges en zoete aardappel | 52 |
| Romig soepje van groene asperges | 54 |
| Asperge-kervel-tagliatelle | 56 |
| Koken en kopen op z'n tachtigtwintigst | 59 |
| Register vega-vlees-vis | 60 |
| Dankwoord | 63 |

ASPERGE- AARDAPPELOVENSCHOTELTJE

- 700 g vastkokende aardappels, geschild
 - 800 g witte asperges
 - 2 eetl. olijfolie
 - 2 uien, gesnipperd
 - 2 teentjes knoflook, geraspt
 - 3 theel. tijmblaadjes, grof gehakt
 - boter om in te vetten
 - peper en zout
 - 1 theel. gerookte-paprikapoeder, plus extra
 - 250 ml slagroom
 - 60 g Parmezaanse kaas, geraspt
-

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Schil de asperges en snijd de houderige onderkantjes eraf. Snijd de asperges in stukjes van 2 centimeter. Laat de kopjes heel.

Kook de aardappels 10 minuten voor in gezouten water – je moet ze nét kunnen insnijden. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Snijd de aardappels in blokjes van 1 centimeter.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op laag vuur en bak de uien. Laat zeker 15 minuten smoren, zodat ze zoet worden. Voeg de knoflook, tijm en gerookte-paprikapoeder toe, en bak 1 minuut mee.

Vet een ovenschaal royaal in met boter. Strooi peper en zout over de bodem. Schep het uimengsel, stukjes asperges en aardappelblokjes in de schaal. Strooi er nog wat peper en zout en gerookte-paprikapoeder over en hussel. Overgiet met de slagroom en verdeel de Parmezaanse kaas erover. Zet de schaal 45 minuten in de oven tot de slagroom bubbelt en de kaas goudbruin kleurt.

ASPERGEOEDER

Een smaakbommetje en een goed doel voor je schillen en kontjes! Je moet er wat geduld voor hebben, maar dan heb je echt iets bijzonders. Met dit poeder als garnering kun je echt een extra aspergesmaak geven aan bijvoorbeeld risotto of pasta, soep of salade.

Voor 1 klein potje

- 300-500 g schillen en kontjes van witte asperges
-

Was de schillen en kontjes, droog ze goed af. Snijd de kontjes in heel dunne plakjes. Leg alles in een voedseldroger, als je die hebt. Leg ze anders op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze 10 tot 12 uur in een voorverwarmde oven drogen op 50 °C. Alle ovens zijn verschillend, dus let goed op. De schillen en kontjes moeten helemaal uitgedroogd zijn. Test het door te kijken of je ze makkelijk kunt breken in je hand. Maal in een koffie- of specerijenmolen tot poeder. Bewaar in een schone, luchtdichte pot.





GROEN-WIT

ASPERGECAKE MET ZONGEDROOGDE TOMAATJES EN MOZZARELLA

- 4 eieren
- 240 g bloem
- 1 zakje (7 g) gist
- 100 ml melk
- 100 ml milde olijfolie
- 2 theel. oregano
- peper
- 1½ theel. zout
- 500 g groene asperges
- 50 g zongedroogde tomaten
- 1 bol buffelmozzarella

Ook nodig


- cakeblik van 26 cm
-

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed het cakeblik met bakpapier.

Klop de eieren los in een grote kom. Zeef de bloem en de gist erboven. Voeg de melk, olijfolie, oregano, peper en zout toe. Meng alles goed door elkaar, maar mix het beslag niet te lang.

Haal de houtige onderkanten van de asperges en snijd de asperges in plakjes van 1½ centimeter.

Scheur de mozzarella in stukken en snijd de gedroogde tomaten klein. Schep de asperges, mozzarella en de tomaatjes door het beslag. Giet het beslag in het cakeblik. Bak de cake in 45 tot 50 minuten goudbruin en gaar. Laat in het blik minimaal 30 minuten afkoelen.



GRAPPIG WEETJE

Johannes van Dam
kookte zijn asperges
in de magnetron.

KOKEN EN KOPEN OP Z'N TACHTIGTWINTIGST

De wereld moet schoner, en snel. Daar wil we allemaal graag aan bijdragen. Maar hoe? Nooit meer vlees, vis, ei of kaas? Alles van eigen bodem? Natuurlijk zou het helpen als we dat massaal zouden doen. Maar massaal lukt niet als we de lat zo hoog leggen. Ik krijg het er bij mij thuis in elk geval niet door. Mijn kinderen hijsen de spandoeken voor een beter klimaat, maar eten soms toch graag een kippetje.

Ik heb de lat daarom iets lager gelegd, en bij ons heeft dat behoorlijk goed uitgepakt. Ik kook tachtig procent plantaardig en twintig procent dierlijk, en ik koop tachtig procent van eigen bodem, en twintig procent van over de grenzen - liefst van binnen Europa. Daarvoor hoef ik geen ingewikkelde rekensommen uit te voeren. Ik begin gewoon bij mijn groentela. Die vul ik met wat er in het seizoen is, en vormt het startpunt als ik ga koken.

Soms krijgen mijn kinderen dus dat felbegeerde kippetje, en een ceviche *to die for* komt heus nog wel eens op tafel. Eens per week, zo'n beetje. En vooruit, met kerst, of op verjaardagen. Net als avocado, ananas of andere producten die van ver moeten komen. Is dat erg? Welnee. Als je het pienter speelt, en genoeg lekkere recepten kent zonder vlees of vis - en die zijn er! - is koken en kopen op z'n tachtigtwintigst appeltje-eitje. En daarmee zetten we echt met z'n allen zoden aan de afbrokkelende dijken.

Voor ons gezin werkt het. We eten gezonder, duurzamer, goedkoper, en altijd lekker. En als wij het kunnen, kan iedereen het, is mijn devies. Met mijn kookboeken bied ik handvaten om het op die manier te doen. Koken en samen lekker eten blijft fantastisch, ook als we iets veranderen aan h^óe we dat doen. Voor die schonere wereld, maar wel genieten geblazen!