

*Hoe
maak je*
**ALLES
GLUTEN
VRIJ**





*Hoe
maak je*
**ALLES
GLUTEN
VRIJ**



Inleiding 6

Over mij 8

Een snelcursus in de bereiding van
glutenvrij eten 10

Glutenvrije ingrediënten uit de
voorraadkast 11

Andere handige ingrediënten 15

Handig keukengerei 18

Legenda 21

BASISINGREDIËNTEN 22

BROOD 38

ONTBIJT EN BRUNCH 62

VOORGERECHTEN, BIJGERECHTEN EN SNACKS 78

FAKEAWAYS 100

HUISELIJKE GERECHTEN 126

GEBAK 148

NAGERECHTEN 188

Register 217

Dankjewel 223

Over mij

Ik zou dit stukje het liefst in de derde persoon schrijven omdat het anders lijkt alsof ik zit op te scheppen... maar goed. Ik ben Becky Excell, ik eet al meer dan tien jaar glutenvrij en deel mijn recepten via mijn blog en op social media. Misschien moet ik ook maar even vermelden dat ik meer dan 300.000 volgers heb en dat ik ook wat prijzen en dergelijke heb gewonnen. Dat was niet zo erg om te lezen, toch?

Allereerst wil ik je bedanken voor de aankoop van mijn eerste kookboek. En als je nu in de winkel staat en overweegt dit boek aan te schaffen, doe dat dan vooral! Het is een geweldig boek (naar mijn totaal onbevooroordeelde mening).

Lang verhaal kort: twaalf jaar geleden kreeg ik de diagnose prikkelba-redarmsyndroom (PDS) en moest ik alle gluten uit mijn leven bannen. Eigenlijk had hij mijn arts natuurlijk op coeliakie moeten testen voor hij mij het eten van gluten verbood, maar goed, gebeurd is gebeurd. Plot-seling kon ik niet meer uit eten gaan, mocht ik mijn lievelingsgerechten niet meer hebben en moest ik me beperken tot het kleine dieethoekje in de supermarkt. Het was knap waardevol.

Nadat ik een aantal jaren kleine sneetjes (vrijwel onbetaalbaar) glutenvrij brood had gegeten, terwijl mijn vriend elke week van een 'echte' pizza kon genieten, had ik schoon genoeg van het glutenvrije leven. Uit pure frustratie deed ik mijn schort voor en begon alle gerechten die ik zo miste te bereiden, maar dan glutenvrij. Ik postte de recepten op mijn blog, voornamelijk om ze niet kwijt te raken. Min of meer toevallig werden mijn recep-

ten door een handjevol mensen ontdekt. Ze begonnen ze te maken en stuurden me foto's van hun creaties en bedankten me. Hoe kon dit in 's hemelsnaam gebeuren?

Even snel doorspoelen naar vandaag. Dat handjevol mensen is gegroeid tot een kwart miljoen. Ik wil hier even bij stilstaan om ieder van mijn volgers te bedanken. Natuurlijk spreekt het vanzelf dat dit boek er zonder jullie nooit zou zijn geweest – en daarom heb ik het aan jullie allemaal opgedragen!

Ik ben heel blij dat je dit boek hebt gevonden, ook al heb je misschien geen idee wie ik ben. Als ik alles wat ik doe in één zin zou moeten samenvatten, zou dit hem zijn: ik ben er trots op dat ik recepten heb bedacht waardoor je nu al die dingen kunt eten die eerder met een glutenvrij dieet taboe waren. En dat bereik ik zonder allerlei moeilijk verkrijgbare ingrediënten of ingewikkelde technieken. Ik bedenk net dat dit twee zinnen zijn. O, en verder zou niemand kunnen vermoeden dat mijn creaties glutenvrij waren. Ai, dat zijn nu al drie zinnen... misschien gaat dit toch niet zo goed als ik dacht.

Waarschijnlijk heb je het voornaamste verschil al ontdekt: mijn kookboek bevat gerechten die je binnen een glutenvrij dieet *niet* kunt eten en niet die gerechten die je toch *wel* kunt eten. Dit boek staat dus niet vol recepten die van zichzelf al glutenvrij zijn... gek genoeg is het moeilijk om soepen, salades en vruchten te missen als je ze gewoon kunt eten!

Maar als ik mezelf dan nog eenmaal op de borst mag kloppen, denk ik dat dat kleine (maar o zo belangrijke) verschil juist de reden is dat mensen

mijn recepten zo waarderen. Het doel van mijn blog was om mensen met hun 'glutenvrije bucketlist' te herenigen door alle gerechten die ze niet meer konden eten 'opnieuw uit te vinden'. En in dit boek heb ik dat honderd keer gedaan in honderd recepten.

Ik hoop van harte dat de heront-dekkingsreis waarop dit boek je meeneemt je zal aanspreken. Ik had graag zelf zo'n boek in mijn bezit gehad toen ik ruim tien jaar geleden glutenvrij moest gaan eten. Maar dat was er niet en daarom heb ik het maar zelf geschreven. Ik moet daaraan nog wel toevoegen dat ik geen professionele chef-kok, bakker of wetenschapper ben, dus als ik deze recepten kan bedenken, kun jij het ook. Dat weet ik zeker!

Mijn receptenverzameling eindigt overigens niet op de laatste bladzijde van dit boek. Kijk eens op mijn blog (glutenfreecuppatea.co.uk), Instagram of YouTube kanaal voor inspiratie en een heleboel andere recepten. Op mijn YouTube kanaal zal ik stap-voor-stap filmpjes posten van de bereiding van de recepten uit dit boek. En op mijn blog staan foto's van de gerechten die niet in dit boek zijn afgebeeld (zoek gewoon op 'HTMAGF'). Neem dus gerust eens een kijkje.

Zou je alsjeblieft een foto van elk gerecht willen maken *voor* je het opeet (ik weet dat dat niet meevalt). Post je foto's online en tag mij; ik vind het fantastisch om al jullie creaties te zien!

Becky x



BOEREN- brood.

**VOOR · 1 BROOD
(CA. 15 SNEETJES)**

**BEREIDING · 1 UUR EN
10 MIN. + 30-45 MIN.
RIJZEN**

- 4,75 dl warm water
- 10 g instantgist (controleer of het glutenvrij is)
- 25 g kristalsuiker
- 180 g glutenvrij boekweitmeel
- 190 g glutenvrije bloem, plus extra om mee te bestuiven
- 2 tl xanthaangom
- 25 g psylliumpoeder (controleer of het glutenvrij is)
- 6 g zout
- 2 tl ciderazijn
- 80 g eiwit (ca. 2 grote eieren)
- pompoenpitten en maanzaad, om erover te strooien (naar keuze)

Ik had nooit gedacht dat ik ooit een brood zou eten dat er zo uitzag en smaakte, laat staan dat ik het zelf zou bakken! Het is lekker en knapperig met licht en luchtig kruim. Dankzij de pitten en de boekweit heeft het een heerlijke volkorensmaak.

Roer het warme water, de gist en suiker in een kan door elkaar. Laat het mengsel 10 minuten staan tot het schuimig is.

Doe het meel, de bloem, xanthaangom, het psylliumpoeder en zout in een kom en meng alles grondig. Voeg de azijn, het eiwit en het schuimige gistmengsel toe. Klop alles 3-5 minuten met een handmixer op hoge snelheid of gebruik een tafelmixer. Het moet eruitzien als een heel dik, kleverig beslag. Laat het 10 minuten rusten; dit broodbeslag is heel nat en het rusten is heel belangrijk.

Neem een rijsmant en doe er 1 eetlepel bloem in. Draai en schud de mand tot de bodem en de wanden met bloem zijn bedekt. Schenk het beslag erin en strijk het vlak. Dek het losjes af met plasticfolie en laat het 30-45 minuten op een warme plaats staan, tot het zichtbaar is gerezen. Op een koude dag kan dat langer duren; houd er een oogje op.



Verwarm de oven voor op 240 °C/260 °C (of zo heet als je oven kan als hij deze temperatuur niet haalt). Zet een grote braadslede onderin en breng water aan de kook.

Keer het gerezen deeg in een snelle beweging om op een groot vel bakpapier. Doe het deeg nu met behulp van het bakpapier over in een gietijzeren koekenpan van 28 cm of in een ronde bakvorm.

Zaden: bestrijk de bovenkant van het deeg met wat water en strooi de zaden erover. Geen zaden: bestuif de bovenkant van je brood met wat bloem. Maak met een scherp mes 3 sneden in de bovenkant. Zet het brood in de voorverwarmde oven en schenk direct een kop kokend water in de braadslede. Bak het brood 20 minuten, zet de oven dan op 200 °C/220 °C en bak het in nog 30 minuten goudbruin.

Haal het brood uit de oven en haal het voorzichtig uit de vorm of pan. Klop tegen de onderkant. Het brood moet hol aanvoelen en dof klinken, dan is het gaar. Laat het brood voor het snijden op een rooster helemaal afkoelen.

TIP

Je kunt dit brood ook in een broodvorm bakken – kijk bij ‘Handig keukengerei’ op blz. 18 voor het formaat van de vorm die je nodig hebt.



. ULTIEME . Quiche lorraine



gebruik zuivelvrije melk, kaas en room



gebruik lactosevrije melk en room



gebruik lactosevrije melk en room

VOOR • 4-6 PERSONEN

BEREIDING • 1 UUR EN 20 MIN.

- 1 portie korstdeeg (blz. 27), 25 minuten gekoeld
- glutenvrije bloem, om mee te bestuiven
- 1,2 dl melk
- 2 dl room
- 3 eieren
- 200 gerookt ontbijtspek, uitgebakken en in blokjes
- 100 g oude cheddar, geraspt
- zout en peper

Behalve het deeg heb je slechts vijf ingrediënten nodig voor een spectaculair lekkere quiche. Heerlijk kruimeldeeg gevuld met gerookt spek en een romige, kazige eiervulling. Aanvallen!

Haal het deeg uit de koelkast. Voelt het erg hard aan, laat het dan even bij kamertemperatuur staan. Raak het zo min mogelijk aan, want daarvoor wordt het warmer en dus minder sterk.

Bestuif een deegroller met bloem. Leg het deeg op een vel bakpapier en rol het tot een grote cirkel van 23 cm dik. Leg een taartvorm van 23 cm met gegolfde rand omgekeerd op de deeglap en draai ze voorzichtig samen om. Zorg dat het deeg aan alle kanten evenveel overhangt. Trek het bakpapier van het deeg.

Leg de deeglap met je vingers goed, zodat de vorm er netjes mee bekleed is. Til het overhangende deeg op en druk met je duim 2 mm deeg terug in de vorm. De wand van de quiche wordt daardoor wat dikker en dat voorkomt krimp tijdens het bakken. Laat de rest van het overhangende deeg zitten; dat snijden we pas weg na het koelen.

Prik de deegbodem hier en daar licht in met een vork en zet hem 15 minuten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 180 °C/200 °C en schuif een bakplaat in de oven om mee te warmen.

Haal de deegbodem uit de koelkast en rol met een deegroller over de bovenkant van de vorm. Verwijder het overhangende deeg. Leg een vel bakpapier in de deegbodem en breng daarop een laag bakbonen aan (of ongekookte rijst of gedroogde peulvruchten). Bak de bodem zo 15 minuten. Verwijder de bakbonen en het bakpapier en bak de bodem nog 5 minuten.

Klop de melk, room en eieren in een kan door elkaar en voeg royaal zout en peper toe. Haal de bakplaat met de vorm erop uit de oven en ga snel te werk, zodat de bakplaat zo min mogelijk afkoelt.

Verdeel het spek en driekwart van de kaas over de deegbodem. Schenk het eimengsel erop en strooi de rest van de kaas erover. Zet het geheel voorzichtig in de oven (zorg dat je niet morst). Bak de quiche in 30 minuten gaar en goudbruin. Hij zal een beetje gerezen zijn, maar mag niet wiebelig meer zijn.

Laat de quiche 5 minuten in de vorm afkoelen en serveer hem warm met een rucolasalade.

TIP

Koop glutenvrij korstdeeg of kruimeldeeg als je geen tijd hebt om het zelf te maken.





Tompoezen

VOOR • 6 STUKS

**BEREIDING • 1 UUR + 6 UUR
KOELEN**

- 1 portie glutenvrij bladerdeeg (blz. 28)

Custardvulling

- 1 l volle melk
- 2 tl vanille-extract
- 120 g maizena
- 200 g kristalsuiker
- 4 eieren

Glazuur

- 50 g pure chocolade, gesmolten
- 100 g poedersuiker
- 2 tl water

Een andere geliefde klassieker waar velen van jullie al jarenlang naar snakken. Deze tompoes bevat een heerlijk dikke laag banketbakkersroom tussen twee laagjes luchtig en knapperig goudbruin bladerdeeg, afgemaakt met een zacht, zoet glazuur. Absoluut het wachten waard!

Verwarm de oven voor op 180 °C/200 °C. Leg een vel bakpapier op een bakplaat.

Leg het deeg op een vel bakpapier. Verdeel het in tweeën en rol een helft tot een groot vierkant van 21 x 21 cm en 2 mm dik. Doe hetzelfde met de andere helft.

Leg de deeglappen met behulp van het bakpapier op de bakplaat. Leg een nieuw vel bakpapier op het deeg en zet daarop een zware bakplaat (daardoor rijst het deeg niet in de oven). Bak de deeglappen in 15-20 minuten goudbruin (til de bovenste bakplaat op om de gaarheid te controleren). Haal ze uit de oven en laat ze op een rooster afkoelen.

Custardvulling: breng de melk met de vanille in een pannetje op matig vuur tot tegen de kook aan. Klop de maizena, suiker en eieren in een grote kom door elkaar tot een glad en lichtgekleurd mengsel.

Klop wat hete melk door het eimengsel en schenk het dan in de pan. Verhit het mengsel op laag tot matig vuur en blijf kloppen tot de custard tegen de kook aan raakt en klop nog 3 minuten tot de custard mooi egaal en dik is.

Haal de custard van het vuur en roer nog enkele minuten tot hij wat is afgekoeld. Doe hem dan in een schone kom, zodat hij wat meer afkoelt. De custard moet warm zijn, maar niet gloeiend heet.



Bekleed een vierkante vorm van 23 x 23 cm met aluminiumfolie. Laat de folie over de rand hangen, zodat het gebak gemakkelijk uit de vorm kan worden gehaald als het is opgestijfd. Leg een bladerdeegvierkant onder in de vorm. Snijd het tweede vierkant in 6 rechthoeken van 7 x 11 cm.

Wacht tot de custard nog net warm is en schep hem op het bladerdeeg in de vorm. Strijk het glad met een spatel. Leg de bladerdeegrechthoeken erbovenop. Het geeft niet als er langs de rand nog wat custard zichtbaar blijft. Zet de tompoezen in de koelkast en maak ondertussen het glazuur.

Doe de gesmolten chocolade in een spuitzak met een klein rond mondstuk. Doe de poedersuiker met het water in een grote kom en roer tot een smeerbaar glazuur. Verdeel het glazuur over de bovenkant van de tompoezen en spuit dan direct chocoladelijnen erover, allemaal in dezelfde richting. Trek er met een cocktailprikker een mooi patroon in.

Zet het geheel in de koelkast om helemaal uit te harden, minimaal 6 uur, maar het liefst een nacht. Haal de tompoezen uit de koelkast en til ze met behulp van de folie uit de vorm.

Snijd met een scherp mes tussen de losse bovenkanten door de custard tot onderaan; zorg dat je ook door de bodem snijdt. Snijd eventueel uitgelopen custard af, zodat de tompoezen er netjes uitzien. Serveer ze direct of bewaar ze in de koelkast.

Oorspronkelijke titel: *How to make anything glutenfree*

© 2021 Quadrille Publishing, an imprint of Hardie Grant Publishing
© 2021 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv, Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Tekst © Becky Excell 2021
Fotografie © Hannah Hughes 2021
Ontwerp © Quadrille 2021

Uitgeefdirectie: Sarah Lavelle
Redactie: Harriet Webster en Sally Somers

Design: Emily Lapworth
Fotografie: Hannah Hughes
Styling: Emily Kydd en Rebecca Newport

Make-up: Cat Parnell
Productie: Stephen Lang en Katie Jarvis

Voor de Nederlandse vertaling:
Vertaling: Claudia Dispa/Vitataal
Redactie: Vitataal, Feerwerd
Cover: Dominic Van Heupen
Opmaak: Studio Spade

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3830 8
D/2021/0034/307
NUR 440

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van gedegen medisch advies. Raadpleeg een arts voor gezondheidsadviezen en de behandeling van coeliakie en het prikkelbare darmsyndroom.

