

Karin Luiten

VEGA ZÓNDER PAKJES & ZAKJES



FONTAINE UITGEVERS



Een vegetarisch kookboek stond al heel lang op mijn verlanglijstje, en nu ik als verstokt alleseter gemerkt heb wat een enorme rijkdom je zonder vlees of vis op tafel kunt zetten, is het een raadsel waarom het zo'n tijd heeft geduurd. Waarschijnlijk zaten mijn eigen vooroordelen me in de weg, want ik ben dol op een ansjovisje of een handje spekjes als instant lekkermakers. Maar dat wilde ik dit keer eens helemaal achterwege laten.

Pakjes en zakjes kwamen er uiteraard ook niet aan te pas, dat zal je niet verbazen, gezien mijn inmiddels al ruim een decennium voortdurende strijd tegen de onzincreaties van de voedingsindustrie. Bovendien hebben pakjesmakers van huis uit maling aan vegetariërs, gezien het feit dat hun producten steevast uitgaan van gehakt of kipfilet. Zelfs bij vleesloze klassiekers als gado gado weten ze er toch weer kip in te fietsen, bizar maar waar. Hooguit zetten ze tegenwoordig een extra tip op de verpakking: 'Een dagje zonder vlees? Vervang de hamblokjes door zalmfilet.' Tja, zo schiet het niet op natuurlijk.

Maaltijdmixpakket

En dat terwijl alle onderzoeken uitwijzen dat flexitariërs de trend zijn. We hoeven heus niet allemaal hardcore veganist te worden, maar als we met z'n allen welbewust wat vleesminderen,

dan heeft de hele wereld daar profijt van. Alleen moet de voedingsindustrie daar zichtbaar nog aan wennen. Ze proberen het wel hoor, met bijvoorbeeld een speciale pakjeslijn als 'Dagje geen vlees'. Anderhalve euro voor een poedermengsel dat voor ruim de helft bestaat uit zout, aangevuld met een vleugje specerijen en smaakversterker. Wel nog even zelf tien verse ingrediënten toevoegen. Of neem die specerijenfabrikant die z'n kans schoon zag: een zakje gedroogde kruiden waar je zelf pasta, groente en kaas bij moet kopen, dat doodleuk een 'Vegetarisch maaltijdmixpakket' noemen en er dan twee euro voor vragen.

Knutselvoer

De afgelopen jaren stortten voedselabrikanten zich massaal op het produceren van kant-en-klare vleesvervangers. Technische hoogstandjes op basis van soja, tofu of lupine, het is allemaal reuze knap en kennelijk een gat in de markt, maar het zijn wel zwaar bewerkte industriële producten. En dat is nou net de categorie voedsel waarvan intussen wetenschappelijk is bewezen dat je er dik en ziek van wordt. Ook dat komt mijn boek natuurlijk niet in. Gezien mijn bezwaren tegen onzinnige pakjes en zakjes zou het ook een beetje raar zijn om wél mijn toevlucht te nemen tot knutselvoer van gerehydrateerde sojastructuur, verdikkingsmiddel, zetmeel, zout, maltodextrine, aroma en vitamine B12. Boven-

Knutselvoedsel: de nieuwe pakjes & zakjes

dien, een recept voor pastasaus met vega gehakt, sojaroom en vegan kaas, daar heb je mij toch niet voor nodig? En juist uit de vele vragen van lezers blijkt dat er behoefte is aan wat hulp in de keuken. Veel mensen vinden vegetarisch koken namelijk nog best lastig, want hoe doe je dat: een dagje zonder vlees?

De 4 P's

Gelukkig heb ik verheugend nieuws. Alle ingrediënten om lekker vegetarisch te eten zijn er al, die liggen namelijk gewoon sinds jaar en dag bij de groenteboer. Het gaat helemaal niet om 'iets weglaten', of 'iets vervangen', veel belangrijker is creativiteit. Hoe combineer je verse ingrediënten en smaakmakers op een inventieve, slimme manier. En dat is nou precies wat ik in dit boek laat zien. Naast een keur aan verse seizoensgroenten zijn er de 4 P's als steun en toeverlaat: peulvruchten, paddenstoelen, pit en plezier. (O, en noten, maar die beginnen helaas niet met een P.)

Peulvruchten als linzen, bonen en kikkererwten zijn een nuttige bron van eiwitten, maar vooral: je kunt er heel veel verrassend lekkere dingen mee maken. Hetzelfde geldt voor paddenstoelen als champignons, shiitakes en oesterzwammen. Pit is ook belangrijk, niet zozeer van pijnboom-pitten, hoewel die ook regelmatig langskomen, maar vooral van peper. Versgemalen peper, chilivlokken, cayennepeper, chilipeper, sambal: bijna elk gerecht knapt op van een snufje pit.

Pielen en oppeuzelen

En laat ik de belangrijkste P niet vergeten: plezier in de keuken. Dat principe staat centraal in al mijn boeken, en met dit boek heb ik dat zelf weer eens aan den lijve ondervonden. Elk nieuw kookboek begint met pielen in de keuken. Ik kreeg steeds meer lol in het zoeken naar alternatieven voor bekende klassiekers, zonder fabrieksmatig geknutsel, maar met doodgewone verse ingrediënten. Van shoarma tot bolognesesaus, van Zweedse balletjes tot een anders-dan-anders chili sin carne: het gaf enorm veel voldoening om te zien hoe mijn alternatieve verzinsels met smaak werden opgepeuzeld door diverse proefeters, waaronder veel echte carnivoren. Maar vooral het bedenken hoe je alledaagse groente als uien of bloemkool eens in een glorie rol kunt plaatsen leidde alom tot big smiles. Vegetarisch

koken is een kwestie van uitproberen, experimenteren en zien waar het avontuur toe leidt. Welbeschouwd een stuk spannender dan bungeejumpen of helikopterskiën, met als bijkomend voordeel dat je na afloop nog te eten hebt ook.

Vrolijk vegetarisch

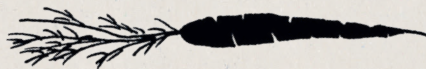
Want het is allemaal heus niet moeilijk. Zie dit boek. Een vrolijk vegetarisch kookboek, vol inspiratie voor heerlijke, alledaagse gerechten, met af en toe iets om extra feestelijk mee uit te pakken. Vlees of vis mis je helemaal niet. Als groot liefhebber van boter, kaas en eieren komen die regelmatig voorbij, maar ruim de helft van de recepten is veganistisch, of kun je in een handomdraai helemaal plantaardig maken. Zo wordt koken zonder vlees of vis op een aanstekelijke manier heel vanzelfsprekend. Lekker én makkelijk tegelijk.

veel vega
kookplezier!





Inhoud



30 smaakmakers	6	7. Rijst & noedels	114
1. Borrel	10	8. Hartige taarten	140
2. Soep	24	9. Groente in de hoofdrol	154
3. Vooraf	40	10. Alles in 1 ovenschaal	176
4. Salade	60	11. Net echt	200
5. Aardappel	76	12. Fastfood	214
6. Pasta	94		
		* Basisrecepten	234
		* Index	242





Bloemetjes-
borrelbrood



Kaaskoekjes
met rozemarijn



Broccoli-
bitterballen



Italiaanse
bonendip



Radijsboter



Mini-linzen-
saucijzen-
broodjes

Pikante paprikadip



Focaccia met tijm



Auberginedip



Bloemkoolsnacks uit de oven



Rendang-kroketjes



Doperwtendip



Bloemetjesborrelbrood

Leuk scrabblewoord. Dit borrelbrood is gevuld met knoflokige peterseliepesto. Gebakken in de vorm van een boeket, zodat je er makkelijk stukjes (bloemetjes) vanaf kunt breken. Trouwens ook lekker bij soep.

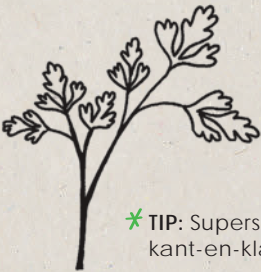
Nodig

Brooddeeg:

250 g bloem
150 ml lauw water
1 zakje snelgist (7 g)
1 tl zout
2 el olijfolie

Peterseliepesto:

1 bosje platte peterselie
2 knoflooktenen
40 g Parmezaanse kaas
1-2 el olijfolie



* TIP: Supersnel? Van mij mag het ook met zo'n lap kant-en-klaar koelvers pizzadeeg.

* Oven voorverwarmen op 200 °C.

Deeg: Zeef bloem boven een grote kom. Doe zout aan de ene, gist aan de andere kant. Giet water en olijfolie erbij. Meng en kneed stevig met de hand 10 minuten (duwen, slaan, meppen) tot een soepel deeg. Maak een bal, leg terug in de kom en laat afgedekt met plasticfolie ± 1 uur op een warme plek rijzen en verdubbelen. Rol/duw het deeg uit op een vel bakpapier tot een (min of meer) rechte lap van 35x25 cm, heel dun hoeft niet.

Vulling: Maal peterselie (ook de steeltjes), knoflook, geraspte kaas, zout, peper en olijfolie tot een dikke pesto. Smeer dit met een spatel uit over het deeg maar hou bovenaan een strook van 3 cm vrij. Rol vanaf beneden op tot een lange rol, snij die in vingerdikke plakjes. Leg 1 rondje in het midden van een met bakpapier beklede bakplaat, leg de volgende rondjes er losjes tegenaan omheen (het rijst straks nog wat in de oven), zodat een grote bloem ontstaat. Bak in de oven in 10-15 minuten goudbruin en gaar.

Focaccia met tijm

(uit de pan)

vegan

Supersimpel brood zonder kneden voor dummies. Het geheim? Een pan die in de oven kan. En geduld, want het deeg moet 12-15 uur (!) rijzen, maar da's een kwestie van de boel 's avonds voor het slapen gaan even door elkaar roeren.



nodig

voor 1 brood:

300 g tarwebloem
½ tl gedroogde gist
(½ deel uit zo'n zakje van 7 g)
½ tl fijn zout
1 tl fleur de sel (of Maldon zeezout)
275 ml warm water
25 ml olijfolie
3 takjes verse tijm

* Oven tijdig voorverwarmen tot 250 °C, met daarin een braadpan van Ø 24 cm.

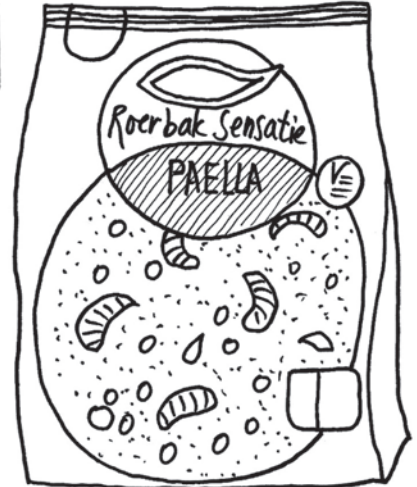
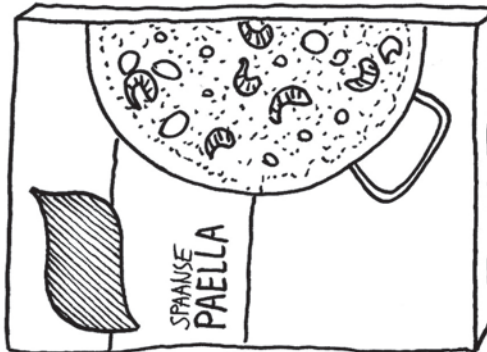
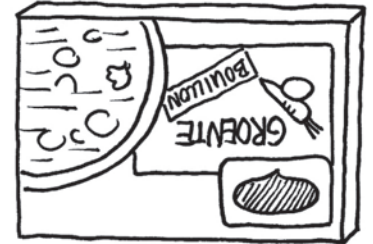
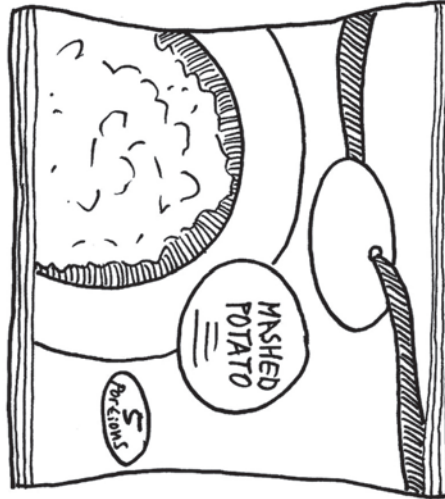
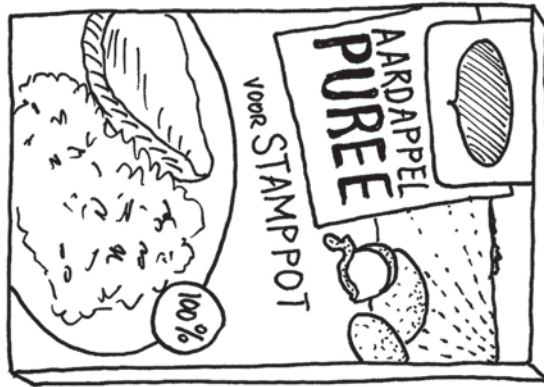
- Doe bloem, gist en fijn zout in een grote kom. Ris de tijmblaadjes los en doe bijna alles erbij. Roer goed door elkaar.
- Meng water en olijfolie, giet bij de bloem en roer alles kort met een pollepel door elkaar.
- Dek af met plasticfolie en laat 12 tot 15 uur staan, gewoon op een hoekje van het aanrecht, niet speciaal op een warme plek. Als het flink gerezen is en er bubbelig uitziet, is het goed.
- Haal de loeihete pan (met ovenwanten!) uit de oven, kieper met behulp van een spatel in één keer het nat-kleverige deeg erin. Bestrooi met de achtergehouden tijm en fleur de sel, dan snel de deksel er weer op en terug in de oven ermee. Bak een half uur, verwijder dan de deksel en bak nog eens 5-10 minuten.
- Zet de oventemperatuur wat lager als het te bruin wordt. Haal het brood uit de pan en laat uitdampen op een rooster. Ook lekker voor de lunch, of bij een kom soep.

Tips

* Dit brood maak je in een metalen of gietijzeren braadpan die in de oven kan, dus zonder plastic of houten handgrepen.

* Hij krijgt niet de karakteristieke focacciadeukjes bovenop, want het deeg is te nat, maar hij wordt wel heel luchtig, met een lekker knapperige korst.

* Vet de pan vooral niet in, dat gaat walmen. Toch bang voor aanbakken? Let een rondje bakpapier onder in de pan.



Gedoe



'Wat een hoop werk!'

Hoe vaak ik dat niet hoor. Koken moet alsmaar sneller en makkelijker, want alles is te veel moeite. De supermarkt puilt uit van de voorgesneden uien, voorgeraspte wortel en vierentwintig soorten wokgroenten. Allemaal zeer beperkt houdbaar en dus wordt er onvermijdelijk veel weggegooid. Jammer voor het milieu en de planeet, maar gemak dient nu eenmaal de mens. Dat weten ze bij de voedingsindustrie maar al te goed. Pakjes en zakjes worden stevast in de markt gezet als lekker makkelijk. Want koken, dat is immers gedoe. Een hele klus. Nee, dan liever een poedermix. En zie, die jarenlange indoctrinatie werkt. Regelmatig krijg ik van lezers als reactie: 'Het is vast lekkerder zonder pakjes en zakjes, maar als je niet zo'n geweldige kok bent, zoals ik, en nooit hebt leren koken, dan is het een uitkomst.'

Natuurlijk, er is een hoop om dankbaar voor te zijn. Denk maar eens aan de magistrale uitvinding,

begin negentiende eeuw, van het inblikken. Nooit meer beschimmelde of verpieterde groente of vlees, mirakels. Idem voor de ontdekking van het bouillonblokje. Ooit was de opkomst van gemakproducten ronduit een zegen voor de ploeterende huisvrouw. Kant-en-klare pudding uit een pak! Toverrijst! Een pot asperges! Maar intussen zijn er zeventien soorten aardappelpuree uit een zakje en moet het maar eens afgelopen zijn met die onzin.

Koken kun je prima leren. Toevallig ben ik zelf het levende bewijs dat het hardnekkige vooroordeel niet klopt. Ook ik heb het nooit van huis uit meegekregen, maar met behulp van kookboeken en tijdschriften ben ik gewoon ooit begonnen. Koken is namelijk net als zwemmen en fietsen: simpelweg een kwestie van vaak doen, dan komt de handigheid vanzelf. Waarbij het uiteraard wel helpt als je een lichtend voorbeeld in de buurt hebt. Een steun en toeverlaat in de keuken. Nou, daar heb je mij toch voor?

Tips

* Gyozavellen zijn rond, die vullen het makkelijkst. Wontonvellen zijn hetzelfde soort deeg, maar ietsje groter en vierkant. Die kun je het beste met een paar tegelijk eerst even bijknippen met een schaar tot rondjes. Heel netjes hoeft niet.

* Maak de vulling gerust alvast een dag van tevoren, dan kunnen de smaken nog beter intrekken.

* Bewaar gevulde gyoza goed afgedekt met folie tegen uitdrogen. Of vries ze (ongebakken!) in.

* Kan ook als hoofdgerecht. Lekker erbij: gewokte spinazie met knoflook, sesamolie en geroosterde sesamzaadjes.

Knapperig gebakken én gestoomde Japanse deegkussentjes die verslavend lekker wegeten. Met stokjes natuurlijk. Het vouwen is even een dingetje, maar kijk vooral een YouTube-filmpje en geef er dan lekker je eigen draai aan. Het hoeft niet netjes!

Gyoza

bereiden: **40 minuten** in de pan: **10 minuten** voor **30** stuks
voorgerecht

Nodig:

1 pak gyoza- of wontonvellen (300 g, ± 30 stuks, diepvries, toko)
plantaardige olie
sesamolie

Vulling:

200 g shiitakes
100 g spitskool of witte kool
100 g wortel
1 ui
4 cm gember
3 knoflooktenen
3 lente-ui
2 volle el witte miso
2 el sesamolie
2 el Japanse sojasaus
zout & peper uit de molen

Dipsaus:

4 el Japanse sojasaus
4 el rijstazijn
1 el sesamolie
wat chillivlokken (molentje)

- Laat de deegvellen rustig ontdooien in de verpakking.
- **Vulling:** Doe shiitakes, kool, wortel en ui in de keukenmachine. Maal met de pulseknop tot grof gruis of hak alles fijn met de hand. Verhit een scheut olie in een hapjespan of wok en roerbak het mengsel 5 minuten. Laat in een grote kom afkoelen.
- Rasp de gember en knoflook boven de kom. Snipper de lente-ui (wit en groen) fijn. Voeg miso, sesamolie, sojasaus en een ferme snuf zout en peper toe. Meng alles door elkaar.
- **Samenstellen:** Spreid wat ronde deegvelletjes uit op het aanrecht. Schep een lepeltje vulling (formaat soepballetje) in het midden. Kwast rondom in met water. Vouw het deeg in de hand dubbel (denk: taco), maar maak met de voorste deeghelft steeds een klein vouwtje voor je hem vastplakt. Bewaar op een dienblad met een vel bakpapier.
- **Dipsaus:** Meng alvast alles door elkaar.
- **Bakken:** Zet het fornuis vol met koeken-/hapjespannen. Verhit in elke pan 1 eetl gewone olie en 1 eetl sesamolie. Parkeer zo veel mogelijk gyoza erin. Laat op rustig vuur 5 minuten bakken tot de onderkant mooi goudbruin is. Giet dan in elke pan 50 ml water, dek af met een deksel en laat ze nog eens 5 minuten verder gaar stomen.

Survoren: Met de dipsaus. Eten in porties? Hou ze warm onder een deksel en op een warmhoudplaatje.



Een linzensalade klinkt heel bruin en geitenwollensokkerig, maar deze is dat niet hoor. En met Puy-linzen, de Rolls Royce onder de linzen, wordt ie ook nooit saai. Al kan het bij tijdnood ook prima met een blik gewone linzen.

Tips

* Geen tijd/zin om de kool te roosteren? Je kunt de reepjes ook 5 minuten blancheren in kokend water met zout. Dan hou je veel meer kool over (in de oven slinkt hij veel meer), dus een halve kool is dan voldoende. De smaak is wel vlakker, dus gooi wat extra vinaigrette en mosterd in de strijd.

* Gedroogde Puy-linzen vind je in delicatessenwinkels, bij de betere groenteboer en in Frankrijk in elke supermarkt. Laat je geen neppers in de handen stoppen, zoals 'Dupuis' linzen.

* Linzen na het koken altijd meteen door de saus mengen, dan nemen ze de smaak goed op.

Fleurige linzensalade met kool

vegan

bereiden: 30 minuten voor 4 personen
bijgerecht / voorgerecht / lunch

Nodig:

150 g ongekookte Puy-linzen
1 kleine spitskool of witte kool (± 700 g)
2 rode uien
3 sinaasappels
1 granaatappel
1 laurierblad
4 el olijfolie

Vinaigrette:

½ citroen (alleen sap)
50 ml olijfolie (± 8 el)
1 el dijonmosterd
handje peterselie
zout & peper
uit de molen

- * Oven voorverwarmen op 200 °C.
- Snij de kool in dunne reepjes en de rode ui in halve ringen. Doe in een grote kom, voeg olijfolie, zout en peper toe en hussel grondig om. Spreid uit over liefst 2 met bakpapier beklede bakplaten – het is nogal een berg en hoe meer ruimte de koolflubbels hebben, hoe beter ze roosteren.
- Laat in ± 20-25 minuten in de oven garen zonder te verbranden, schep halverwege een keertje om.
- Was intussen de linzen, doe in een pan met ruim water plus het laurierblaadje en kook in 20 minuten gaar.

- Klop met een garde in een kom een vinaigrette van citroensap, olijfolie, mosterd, gehakte peterselie, zout en peper.
- Maak de granaatappelpitjes los.
- Snij met een scherp (kartel-) mesje de boven- en onderkant van de sinaasappel en snij hem vervolgens helemaal kaal. Snij de partjes tussen de witte vliezen uit. Het opgevangen sap mag bij de saus.
- Giet de gare linzen af boven een zeef en meng meteen warm door de saus.
- Schep ook het ui-koolmengsel erdoor zodra het uit de oven komt.

Survoren. Meng pas op het laatst de sinaasappel en granaatappel door de linzen, en bewaar wat om er los overheen te strooien.





Nodig:

- 500 g vastkokende aardappels
- 1 winterpeen (300 g)
- 1 pastinaak (200 g)
- 250 g kastanje-champignons
- 1 grote ui
- 2 gare rode bietjes
- 3 el gehakte augurk
- 2 el zilveruitjes
- ± 40 g boter
- 1 el balsamicoazijn
- handvol verse dille en peterselie
- 2 eieren
- snufje cayennepeper
- zout & peper
- uit de molen

Hét Zweedse kliekjesrecept heet pyttipanna. Letterlijk betekent het 'stukjes in een pan', en dat is precies wat het is: allerlei restjes aardappels en groente keurig in dobbelsteentjes gesneden en dan gebakken, afgetopt met een eitje. Doorgaans ook met restjes vlees, in mijn versie natuurlijk niet.

Zweeds pannetje

bereiden: **30 minuten** voor **2 (!)** personen
hoofdgerecht

- Snipper de ui. Fruit heel zachtjes in de helft van de boter in een wok of grote hapjespan.
- Schil intussen de aardappels. De peen en pastinaak hoeven niet geschild, alleen gewassen. Snij alles in dobbelsteentjes (± 1 cm). De bedoeling is dat alles ongeveer even klein is, voor optimale garing.
- Doe bij de ui en bak onder af en toe omscheppen gaar, dat kan rustig 15-20 minuten duren. Zet het vuur niet té zacht, hier en daar een knapperig goudbruin korstje is juist lekker.
- Snij intussen de champignons in stukjes. Verhit bijna alle rest van de boter in een koekenpan en bak ze hierin goudbruin.
- Je hoeft heus niet continu te roeren in

beide pannen, je hebt onderwijl best tijd voor de rest. Hak de augurk, dille en peterselie fijn. Snij de biet in kleine blokjes en schep die om met balsamico en wat dille.

- Check of de groente in de eerste pan beetgaar is, schep dan de champignons erdoor. Breng op smaak met zout, peper, cayennepeper, dille en peterselie. Hou warm onder een deksel.
- Bak 2 spiegeleieren in een restje boter in de schoongeveegde champignonpan. Zorg dat de dooier zacht blijft.

Survoren. Schep op het laatste moment bietjes, augurk en zilvertjes door de pan. Verdeel over 2 borden, met een spiegelei bovenop.

Tips

* Door de champignons apart te bereiden, bakken de groenteblokjes makkelijker bruin en krokant.

* Vanwege de berg blokjes leent dit recept zich minder voor 4 personen, vandaar dat ik uitga van 2 personen. Of je moet hele grote pannen hebben.

* Gare bietenblokjes kun je ook parkeren in het overgebleven vocht van een lege pot augurken of zilvertjes. Laat minstens 24 uur intrekken. In de koelkast makkelijk twee weken houdbaar.



Radicchio rosso is een prachtig rode groente die in de pan helaas al snel verkleurt tot roestbruin. Het bittere wordt prachtig in balans gebracht door zuur (balsamico), zout (kaas), vet (olijfolie) en zoet (sinaasappelsap), al blijft het echt een recept voor de volwassen liefhebber.

Tips

* De meeste groenteboeren verkopen radicchio di Chioggia (een compact rond kropje) of di Verona (iets langwerpiger). Die met die opvallende slierten heet Treviso. Dit recept kan ook met roodlof, de rode versie van – inderdaad – witlof.

* Radicchio over? Ook heel lekker in de risotto.

* Toch nog te bitter? Voeg dan extra parmezaan toe.

* Ook lekker is om de kappertjes even kort te frituren in wat olie, dan worden ze extra knapperig. Strooi op het laatst erover.

Linguine

met radicchio

bereiden: **20 minuten** voor **4 personen**
hoofdgerecht

Nodig:

400 g linguine (of spaghetti)
1 flinke krop radicchio (± 400 g)
3 (pers)sinaasappels
1 flinke rode ui
100 g Parmezaanse kaas
1 handvol platte peterselie
3 volle el kappertjes
3 el balsamicoazijn
wat chilivlokken (molentje)
zout & peper
uit de molen
olijfolie

- Snij de ui in dunne halve ringen. Verhit een ferme scheut olijfolie in een hapjespan. Fruit daarin de ui zachtjes 15 minuten tot hij gaat karamelliseren.
- Breng intussen een pan met water en zout aan de kook voor de pasta.
- Rasp de schil van 1 sinaasappel boven een kom, pers ze daarna alle drie uit en doe het sap bij de rasp.
- Snij de radicchio in fijne reepjes, rasp de parmezaan, hak de peterselie fijn, laat de kappertjes uitlekken. Nu kan de pasta in het water en de radicchio in de pan bij de ui.

- Laat op vrij hoog vuur al omscheppend in een paar minuten slinken.
- Giet de balsamico bij de radicchio, laat even uitbruisen. Voeg dan sinaasappelsap, zout, peper en chilivlokken toe. Laat de boel op zacht vuur pruttelen en inkoken tot de pasta gaar is.
- Giet de pasta af maar vang een kopje kookvocht op.
- Meng de pasta meteen door de radicchio, samen met peterselie, kappertjes en $\frac{2}{3}$ van de kaas. Meng goed, voeg indien nodig een scheut pastawater toe om het smeug te maken.

Serveren: Verdeel over 4 borden, bestrooi met de rest van de kaas en giet er nog een sliertje olijfolie over.



Paella zonder vlees of vis, kan dat eigenlijk wel?
Ik probeerde het, en zowaar, deze versie werkt.
Een hele bups groente, maar vergeet vooral de rozemarijn
en het gerookte paprikapoeder niet. Het leukste om
te maken en te serveren in zo'n echte paellapan.

Paprikapaella



met rozemarijn

bereiden: **15 minuten** in de pan: **20 minuten** (+ 5 minuten wachten) voor **4 personen**
hoofdgerecht

Modig:

300 g paellarijst
(of risottorijst)
800 ml groentebouillon
(blz. 239)
1 rode + 1 gele
paprika
1 pot witte bonen
(uitgelekt 250 g)
100 g doperwten
(diepvries)
1 grote ui
2 knoflooktenen
1 volle el tomaten-
puree
½ el gerookt
paprikapoeder
(pimentón)
wat chilivlokken
(molentje)
1 citroen
1 tak verse rozemarijn
scheut olijfolie
zout & peper
uit de molen

- Haal de doperwten alvast uit de vriezer.
- Snipper de ui en knoflook. Snij de paprika in dunne halve reepjes. Verhit alvast de bouillon.
- Verhit een flinke scheut olie in een paellapan of grote koekenpan op de grootste (wok)brander die je fornuis heeft. Fruit eerst de ui en knoflook zachtjes 2 minuten.
- Voeg tomatenpuree toe en bak 1 minuut al roerend mee.
- Doe dan de paprika erbij en bak een minuut of 5 tot ze zacht beginnen te worden.
- Schep nu pimentón, chilivlokken, zout, peper, rijst en doperwten erdoor. Meng ten slotte de bonen er losjes doorheen en zorg dat alles gelijkmatig verdeeld is.
- Giet in scheuten de hete bouillon erbij. Hak de rozemarijn grof en strooi erover.
- Laat nu op rustig vuur 20 minuten zachtjes gaarsudderen, beslist niet roeren of afdekken. De bedoeling is dat de rijst helemaal droog en gaar kookt, zo niet, iets langer.
- Zet het vuur uit, dek de pan af met alufolie en laat nog 5 minuten staan.

Survoren: Met partjes citroen om uit te knijpen.

Tips

* Paellarijst (bijv. calasparra of bomba) vind je in Spaanse of delicatessenwinkels, al heeft de supermarkt het soms ook. Gewone (langkorrelige) rijst neemt niet genoeg vocht op. Het kan wel met (rondkorrelige) risottorijst, maar onthoud dat paella wel droger hoort te zijn dan smeuge risotto.

* Rijst nog niet gaar maar de pan valt droog? Extra bouillon of heet water erbij.

* Voor een klassiek knapperig rijstkorstje onderin de pan (*soccarat*) zet je het vuur de laatste 2 minuten iets hoger.



Nodig:

- 1 kilo witte asperges
(zie tip 1)
- 1 bosje radijs
- 200 g kerstomaatjes
- 20 g blanke
hazelnoten
- 2 knoflooktenen
- scheut olijfolie
- fleur de sel & peper
uit de molen

Tahinsaus:

- 4 el tahin
- ½ citroen

Elk voorjaar zie ik ze met verbijstering weer verschijnen: de kartonnen supermarktstellages met pakjes hollandaisesaus, voor bij de asperges. Grmpf. Je gaat de koningin onder de seizoensgroenten toch niet vernaggelen met zo'n ordinaire poedermix vol zout en zetmeel? Probeer dan liever eens deze variant.

Asperges met tahin

vegan

uit de oven

bereiden: **15 minuten** in de oven: **20-25 minuten** voor **4 personen**
hoofdgerecht

- Rooster de hazelnoten in ± 5-10 minuten goudbruin in de opwarmende oven (200 °C) – let op, de tijd kan nogal variëren.
 - Schil intussen de asperges met een dunschiller en verwijder de houtige uiteindes. Verwijder het loof van de radijsjes en snij ze doormidden.
 - Doe asperges en radijs in een grote braadslee of op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met uitgeperste knoflook, knisperzout, peper en een ferme scheut olijfolie. Hussel grondig om. Verdeel de kerstomaatjes erover.
 - Rooster ± 20-25 minuten in de oven tot de asperges gaar zijn. Hussel de boel halverwege een keertje voorzichtig om.
 - Hak intussen de geroosterde hazelnoten grof en maak alvast de saus.
 - **Saus:** Meng de tahin met een ferme kneep citroensap en een snufje zout. Voeg al kloppend met een garde zoveel scheutjes water toe tot het een mooi lichtbeige, soepele saus is.
- Survoren.* Doe de hele bups uit de oven op een schaal of losse borden. Garneer met de noten en een zwiebelkje saus. Geef de rest van de saus er los bij in een kommetje.

Tips

* Wij eten een pond asperges met z'n tweeën, maar er zijn ook mensen die een pond per persoon rekenen. Dat moet je zelf maar uitvogelen.

* Echt, radijsjes uit de oven zijn een openbaring. Totaal anders, zie ook de tarte tatin (blz. 151). En dat loof is dan weer heel lekker door sla, stampot, soep (blz. 26) of kruidenboter (blz. 18).

* Tahinsaus over? Eenmaal aange-maakt niet zo lang houdbaar, dus maak snel shakshuka (blz. 172) of de traybake met pompoen (blz. 191).

Lekker met

brood of gebakken aardappels (uit de oven).