

Vegetarisch Fit

De beste
picknick

Gouden duo

Pimp my
potato!

Smullen van
eigen oogst

Sapjes &
shooters

Genieten met alle zintuigen

Boordevol originele recepten





Inhoud

6 Kom mee naar buiten!

Geniet van een heerlijke picknick in de buitenlucht

11 Menu's

Zomers smullen

18 Vakantiegroeten

Zonnige recepten uit Italië, Frankrijk, Spanje, Griekenland en Turkije

26 Kersvers

Slank snoepen met zoete kersen

29 Pimp my potato!

Aardappelen in de make-over

33 Gouden duo

Wondere wereld van peper & zout

37 Salades, dressings & toppings

Genieten van knapperige groenten en groene blaadjes

42 Boeken

Keet smakelijk en culinaire schatkamer

46 Proost!

Zelfgemaakte sapjes, shooters en smoothies

52 Eten uit de moestuin

Oogsten en smullen

58 Zomerpareltjes

Doperwtjes smelten op je tong

60 Lekker bakken!

De heerlijke geur van zelfgebakken taart en koekjes

64 Toettoppers

Het hoogtepunt van iedere maaltijd

Rubrieken

5 Van de redactie

67 Receptenlijst

67 Colofon



11 Zomers smullen



29 Pimp my potato



34 Peper en zout



26 Kersvers



60 Lekker bakken



46 Sappen en smoothies



Lekker van eigen bodem

Daar bedoelen we niks nationalistisch mee. Wij denken dan aan eten dat je zelf 'grootgebracht' hebt en knakkend vers van de grond in de mond komt. Zelf boeren is hip, zeker midden in de stad! Op daken, balkons en terrassen staan kruiden, cherrytomaatjes, snackkomkommers, aardbeien, paprika's en alles wat maar op een postzegel wil groeien, in het zonnetje te geuren en te kleuren. Wie dat niet spannend genoeg vindt, annexeert een braakliggend lapje stad grond om 'guerilla-groenten' te telen.

We dragen ons steentje bij met onze recepten om het lekkerste uit jouw groenten en fruit te halen en gaan daarbij overigens absoluut internationaal te werk.

Veel succes, veel plezier en smakelijk eten!

Kom mee naar buiten!

Ga met ons mee en geniet
van een heerlijke picknick in
de buitenlucht. Hoe zomers
wil je het hebben?



Bonte broodjes

Voor 6-8 personen

Bereidingstijd: ca. 40 min.

Per portie: 481 kcal, 18 g eiwit,
32 g vet, 26 g koolhydraten

Broodjes

2 rode paprika's

2 gele paprika's

3-4 grote of 6-8 kleine

Turkse broden

400 g mozzarella

100 g rucola

Macadamiapesto

1 bosje peterselie

1 knoflookteen

100 g gezouten macadamianoten

140 ml olijfolie

snufje zout en cayennepeper

1. Was voor de macadamiapesto de peterselieblaadjes, schud ze droog en hak ze fijn. Pel en snij de knoflookteen fijn. Hak de macadamianoten grof. Pureer alle ingrediënten met de staafmixer fijn, giet hierbij de olijfolie in een dunne straal erbij. Breng de pesto op smaak met zout en cayennepeper.

2. Was de paprika's, halveer ze en verwijder de zaadlijsten. Rooster ze op 200 graden onder de grill tot er blaasjes op de huid ontstaan. Dek ze af met een vochtige doek en laat ze afkoelen. Trek vervolgens de huid eraf en snij het vruchtvlees in stukken.

3. Verdeel de Turkse broden afhankelijk van de grootte in kwarten of helften. Warm ze in de grill of koekenpan kort op. Bestrijk de broden met de macadamiapesto. Vervolgens beleggen met rucola, mozzarellaplakjes, paprikastukken en dichtklappen.



Tip

Voor een picknick kun je deze belegde broodjes heel goed thuis klaarmaken en zo meenemen. Ze smaken echter ook heerlijk rechtstreeks van de barbecue. Hiervoor alle ingrediënten voorbereiden en apart van elkaar

meenemen. De paprikastukken en het brood voor het beleggen op de barbecue grillen, vervolgens de broodjes besmeren met de pesto, beleggen met de andere ingrediënten en smullen maar!



Homemade meloenlimonade

½ watermeloen

(ca. 1 kg meloenvruchtvlees)

sap van 1 citroen

ca. 1 l mineraalwater

agavediksap of suiker naar wens

1. Snij de meloen in kwarten en schil hem vervolgens. Snij dan het vruchtvlees met de pitten in stukken.

2. Pers de citroen uit en pureer deze samen met de meloen fijn. Passeer de fruitpuree vervolgens door een zeef en vang het sap op.

3. Vul het sap aan met mineraalwater

en zoet de limonade naar wens met 2-3 theelepels agavediksap of 1-2 theelepels suiker.



Kruidenboter XL

1 bosje gemengde kruiden
(bieslook, peterselie,
basilicum, dille)
1 sjalotje
250 g zachte boter
enkele druppels
Worcestershire sauce
zout, peper

3. Breng de kruidenboter op smaak met Worcestershire sauce, zout en peper.

1. Was de kruiden, schud ze droog en hak ze vervolgens fijn.

2. Pel en snipper het sjalotje fijn en meng het samen met de kruiden onder de zachte boter.



Bulgursalade met tofoeprikkers

Voor 6-8 personen

Bereidingstijd: ca. 50 min. + 90 min. intrektijd

Per portie: 465 kcal, 16 g eiwit, 18 g vet, 54 g koolhydraten

Salade

2 sjalotjes
1 el olijfolie
500 g bulgur
750 ml groentebouillon
3 el rozijnen, wellen in 3 el appelsap
1 rode paprika, in blokjes
1 kleine ananas, in blokjes
100 g yoghurt
100 ml room
zout
1 tl kerriepoeder
¼ tl komijn
mespuntje cayennepeper
2 el gehakte peterselie

Tofoe

750 g tofoe
1 rood chilipeper
2 knoflooktenen
4 el olijfolie
4 el sojasaus
2 el honing
zout
peper

1. Pel en snipper de sjalotjes en bak ze in hete olijfolie aan. Voeg de bulgur toe en

ca. 2-3 minuten smoren. Opgieten met de bouillon, op smaak brengen met zout en ca. 20 minuten op een klein vuur laten garen. Beetje af laten koelen. Ondertussen yoghurt, room en rozijnen in appelsap mengen en op smaak brengen met zout, kerrie en cayennepeper. Meng de bulgur met de paprika- en ananasblokjes en gehakte peterselie. Giet de dressing erover en laat ongeveer een uur intrekken.

2. Snij in de tussentijd de tofoe in dobbelstenen. Halveer de chilipeper, verwijder de zaadlijst en snij het pepertje in dunne ringen. De knoflook pellen en kleinsnijden. Maak een marinade van de olijfolie, sojasaus, honing, zout, peper, chilipeper en knoflook. Leg de tofoeblokjes hierin en laat minstens 30 minuten intrekken. Even uit laten lekken, op een satéprikker steken en in een barbecueschaaltje op de hete barbecue ca. 5-6 minuten knapperig grillen.



Tip

Bereid de bulgursalade alvast een dag eerder voor. De volgende dag de tofoe marineren en in de marinade meenemen. Tijdens de picknick op de prikkers steken en ter plekke grillen op de barbecue.



Broodjes op stok

500 g meel
1 pakje droge gist
1 tl honing
1 tl zout
2 el gemengde kruiden
(bijv. rozemarijn en tijm)

lange stokjes

1. Meel, gist, honing, zout en kruiden met 250 ml lauwwarm water tot een glad deeg kneden. Op een warme plek afgedekt ca. 30 minuten laten rijzen tot het deeg zich heeft verdubbeld.

2. Deeg in porties verdelen en spiraalvormig op de met olie bestreken stokken wikkelen. De 'stokbroodjes' boven de barbecue of een kampvuurtje roosteren tot ze lekker knapperig en mooi bruin zijn.

Picknickpizzaatjes

Voor 15-20 stuks
Bereidingstijd: ca. 60 min.
+ 1 uur rijstijd + 10 min. baktijd
Per portie: 205 kcal,
6 g eiwit, 6 g vet, 27 g koolhydraten

Basisdeeg

½ blokje (20 g) verse gist
600 g meel
zout
2 el olijfolie

Met aubergine

1 kleine aubergine, in plakjes
zout
100 g rode pesto
3 el crème fraîche
2 el rozemarijnnaalden
1 el zwarte olijven, zonder pit
2 gedroogde tomaten, in reepjes
peper

Met cherrytomaatjes

250 g gele en rode cherrytomaatjes, gehalveerd

4 el tomatenpuree
zout
peper
2 el gehakte basilicum
2 el pijnboompitten
1 bol mozzarella, in blokjes

Met champignons

4 el olijventapenade
150 g champignons, in plakjes
3 el lente-uitjes, in ringen
½ tl roze peper
zout

1. Voor het deeg gist met 350 ml lauwwarm water mengen en met bloem, 2 tl zout en olie tot een glad deeg kneden en een bol vormen. In een kom leggen en afgedekt ca. 1 uur laten rijzen.

2. Aubergine zouten en na 10 minuten tussen keukenpapier uitdrukken.

3. Het deeg in 15-20 porties verdelen en deze

tot 8-10 cm grote pizza-bodempjes vormen. Oven voorverwarmen op 240 graden (heteluchtoven 220 graden).

4. Een derde van de pizzaatjes met rode pesto, gemengd met de crème fraîche, bestrijken. Beleggen met aubergine, gedroogde tomaat en olijven. Vervolgens bestrooien met rozemarijnnaalden, zout en peper. Een derde bestrijken met tomatenpuree, op smaak brengen met zout, peper en gehakte basilicum. Beleggen met cherrytomaatjes, pijnboompitten en mozzarella. Bestrooien met zout en peper. Een derde bestrijken met olijventapenade. Beleggen met champignons en lente-ui, bestrooien met roze peper en zout. De belegde pizzaatjes in de oven ca. 10 minuten bakken.





Zoet ontmoet hartig

Een heerlijke combinatie: zoete jams met hartige kazen. Hiermee maak je iedere picknick helemaal af!

Bosbes met blauwschimmelkaas

Op het eerste gezicht lijkt dit misschien een raar stel, maar deze blauwe beauty's passen werkelijk perfect bij elkaar! De blauwe besjes zijn dol op fruitige, kruidige kaasjes zoals de blauwschimmelkaas. Een Zwitserse gruyère is ook een prima keus.

Pomerans met pecorino

De pomerans, ook wel bekend als bittersinaasappel, geeft de smaak van het Italiaanse schapenkaasje extra pit. Pecorino past uitstekend bij het exotische aroma van deze citrusvrucht. Verwen en verras je gasten met de mooie combinatie.



Aardbei met Tilsiter

De zoete, zachte aardbeien zoeken graag het gezelschap op van de krachtige Tilsiter. Ze smaken overigens uitstekend met vele soorten kazen, denk bijvoorbeeld aan de harde kazen als parmezaan, Emmentaler en ook pecorino. Ook in combinatie met zachte kazen als camembert en brie komt de zoete smaak van aardbeien goed tot zijn recht.





Ijskoud
meloensoepje



Gebakken asperges
met mango-relish



Aardbeienijs met
crema di balsamico

Zomers smullen



Peultjessalade
met tofoespiesjes



Gevulde
rondini's



Vruchtenfeest
met hazelnoten

Voorgerecht

Ijskoud
meloensoepje*Voor 4 personen**Bereidingstijd: ca. 30 min. + 30 min.
vriestijd**Per persoon: 200 kcal, 2 g eiwit,
1 g vet, 20 g koolhydraten*

2 el cranberrythee of 3 theezakjes
2 kleine rijpe charentais meloenen
2 bolletjes gember op siroop
1 el suiker
3-4 el limoensap
1 mespuntje zout
eventueel 3-4 el witte port
*enkele blaadjes citroenmelisse voor de
garnering*

1. Giet 250 ml kokend water op de thee en laat hem 5-6 minuten trekken. Dan de thee zeven (of de theezakjes verwijderen) en helemaal laten afkoelen.

2. Halveer de meloen en verwijder de zaden. Steek uit het vruchtvlees twintig balletjes en zet die in de koelkast. Schraap de rest van het vruchtvlees uit de meloen en leg dit in een platte schaal. Snij de gember fijn, meng dit met de meloen en strooi er de suiker overheen. Druppel er vervolgens 6 eetlepels gembersiroop en het limoen-sap overheen. Laat dit in de diepvries ongeveer 30 minuten trekken.

3. Pureer het gemarineerde vruchtvlees met de thee en het zout. Eventueel met port verder op smaak brengen. Schep de soep in de borden of kommen, verdeel er de meloenballetjes over en garneer met de citroenmelisse.



Hoofdgerecht

Gebakken asperges met mango-relish

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 40 min.

Per persoon: 995 kcal, 39 g eiwit, 65 g vet, 50 g koolhydraten

Asperges

1 kg witte asperges

zout

100 g rucola

160 g pittige boerenkaas, geraspt

2-3 eieren

1 el lichte sesamzaadjes

1 el donkere sesamzaadjes

2-3 el bloem

cayennepeper

2 el boter

Relish

100 g lente-uien

500 g rijpe mango's

300 g aardbeien

6 tl zoete mosterd

½ el druivenpitolie

6 el witte balsamico

zout

peper

1. Schil de asperges en snij het houtige stukje eraf. Kook ze ongeveer 5 minuten in water met een beetje zout. Afgieten, met koud water laten schrikken en droogdeppen.

2. Was de rucola en dep de sla droog. Meng de kaas met de eieren, bloem en de sesamzaadjes en wentel de asperges erin. Bak ze op een matig vuur rondom goudbruin in de boter.

3. Was de lente-uien en snij ze klein. Was de aardbeien en snij ze in blokjes. Schil de mango en snij het vruchtvlees klein. Meng de mosterd, druivenpitolie en balsamico en schep er de vruchten onder. Serveer de relish met de asperges en rucola.



Dessert

Aardbeienijs met crema di balsamico

Voor 4-6 personen

Bereidingstijd: ca. 35 min. + 30-60 min.
vriestijd

Per portie: 375 kcal, 6 g eiwit, 23 g vet,
34 g koolhydraten

500 g aardbeien

80 g suiker

3 eidooiers

½ vanillestokje

200 ml melk

200 ml room

2 el granaatappel- of aardbeiensiroop

1 tl crema di balsamico

1. Was de aardbeien, dep ze droog en verwijder de kroontjes. Doe ze met 40 gram suiker in een hoge kom en pureer ze met de staafmixer.

2. Klop de eidooiers met de rest van de suiker met de garde los. Snij het vanillestokje over de lengte open en schraap er het merg uit. Breng dit met de melk en de room aan de kook. Verhit in een andere pan water voor een au bain-marie.

3. Roer de hete vanilleroom snel met de garde door de eidooiers. Laat dit au bain-marie binden op 75-80 graden onder voortdurend roeren met een spatel. Strijk het mengsel vervolgens door een zeef in een koude kom, die je in ijswater zet en blijf roeren totdat de vanilleroom is afgekoeld. Roer er dan de aardbeienpuree en de siroop door en doe dit in de ijsmachine. Roer er op het laatst de crema di balsamico door en serveer meteen.



Voorgerecht

Peultjessalade met tofoespiesjes

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 40 min.

Per persoon: 434 kcal, 16 g eiwit,
24 g vet, 12 g koolhydraten

Salade

200 g sugarsnaps

2 rode paprika's

1 courgette

zout en peper

3 el geroosterde sesamolie (toko)

Dressing

1-2 el pindakaas

2 el sojasaus

1 tl limoensap

2 tl honing

Spiesjes

300 g tofoe

4 el sojasaus

½ tl sambal oelek

1 klein knoflookteentje

1 ei

3 el sesamzaadjes

3 el sesamolie

1. Snij voor de spiesjes de tofoe in plakken. Pers de knoflook en roer dit onder de sojasaus en de sambal. Laat de tofoe daar minstens 30 minuten in marinieren. Voor de dressing de pindakaas met sojasaus, limoensap, honing en 3-4 eetlepels water glad roeren.

2. Was de sugarsnaps. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij het vruchtvlees in repen. Was ook de courgette en snij hem ook in repen.

3. Haal de tofoe uit de marinade en prik hem op satéstokjes. Wentel de tofoe eerst in het losgeklopte ei en daarna door de sesamzaadjes. Verhit de sesamolie in een pan en bak daarin de tofoe goudbruin. Bak vervolgens in dezelfde olie de paprika en de courgette al roerend 3 minuten. Voeg dan de sugarsnaps toe en bak alles nog eens 3 minuten of tot de groenten beetgaar zijn. Schep de groenten door de dressing en serveer meteen met de spiesjes.



Hoofdgerecht

Gevulde rondini's

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 1 uur en 40 min.

Per persoon: 365 kcal, 11 g eiwit,
18 vet, 40 g koolhydraten

300 ml groentebouillon

100 g rode Camargue rijst

4 rondini's à 250 gram (of kleine courgettes)

150 g spinazie

2 tomaten

½ bosje peterselie

4 takjes munt

1 grote ui

2 knoflooktenen

3-4 el olie

zout en peper

150 g geitenroomkaas

chilipoeder

1. Breng de groentebouillon aan de kook, strooi er de rijst in en laat hem op een matig vuur in ongeveer 30 minuten beetgaar koken. Giet af in een zeef en vang het vocht op. Snij van de rondini's het deksel af en schraap er met een lepel het vruchtvlees uit tot een rand en bodem van 1,5 cm. Snij het vruchtvlees klein (gebruik alleen het stevige vruchtvlees zonder de draden). Selecteer en was de spinazie en laat die in een pan op een hoog vuur inkoken. Giet de spinazie in een zeef en spoel koud af met water. Goed laten uitlekken, dan er het laatste vocht uitdrukken en kleinsnijden. Was de tomaten en snij ze in kleine blokjes. Was de kruiden, schud ze droog en hak ze fijn.

2. Verwarm de oven voor op 180 graden (heteluchtoven op 160 graden). Ui en knoflook pellen en fijnsnijden. Verhit 2 eetlepels olie in een pan en bak daarin de ui en knoflook goudgeel. Voeg het vruchtvlees van de rondini's toe en bak het aan op een hoog vuur. Breng dit op smaak met zout en peper. Haal de pan van het vuur en schep er de tomaten, spinazie en rijst onder. Roer er dan de roomkaas onder en tot slot de munt en peterselie. Breng het geheel op smaak met peper, zout en chilipoeder.



Foto: Klaus-Maria Einwanger

3. Vet een ovenschaal in met olie. Wrijf de rondini's aan de binnenkant in met een beetje zout en peper en vul ze met de rijstmassa. Bestrijk de rondini's met de deksels aan de buitenkant met olie. Zet ze in de ovenschaal en laat 50-60

minuten garen. Voeg na ongeveer 20 minuten zoveel van de opgevangen groentebouillon toe, dat de rondini's 0,5 centimeter in het vocht staan. Eventueel de rondini's nog eens invetten met olie.

Dessert

Vruchtenfeest met hazelnoten

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 30 min.

Per persoon: 236 kcal, 3 g eiwit,
9 g vet, 36 g koolhydraten

3 el gehakte hazelnoten

1 limoen

3 sinaasappels

1 appel

1 peer

60 g (gedroogde) kersen

125 ml room

1 tl vloeibare honing

100 ml vruchtensmoothie

1. Rooster de hazelnoten in een droge pan. Was de limoen heet af, dep hem droog en rasp de schil in fijne repen. Pers het sap uit.

2. Pel de sinaasappel en verwijder de witte huid. Fileer de partjes. Appel en peer wassen en eventueel schillen. Verwijder het klokhuis en snij de vruchten in blokjes. Meng dit met de kersen, sinaasappel, limoensap en de helft van de limoenrasp.

3. Klop de room en de honing met de mixer crèmig en roer er 3/4 van de smoothie onder. Verdeel het fruit over de glazen en schep er de crème op. Druppel er de rest van de smoothie op en garneer met de hazelnoten en de rest van de limoenrasp.



Vakantiegroeten uit het zuiden



Heimwee naar je vakantieland? Wij hebben de juiste zonnige recepten uit Italië, Frankrijk, Spanje, Griekenland en Turkije om je weer even te laten zwijmelen in vakantieherinneringen.

Oh la lasagnetasjes

Voor 4-6 personen

Bereidingstijd: ca. 50 min.

Per portie: 837 kcal, 4 g eiwit,
8 g vet, 10 g koolhydraten

16 lasagnebladen, zout
3 el olijfolie
1 bosje lente-ui
1 courgette
1 knoflookteentje
5 takjes tijm
2 potjes tomatensaus
peper
50 g versgeraspte
parmezaanse kaas
1 el margarine

1. Kook de lasagnebladen ca. 5 minuten voor in water met zout en 1 el olijfolie. Haal ze eruit en leg ze op een theedoek naast elkaar. Was de lente-uien en snij ze in ringetjes. Courgette schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Pel en snipper de knoflook fijn. Was de tijm en haal de naaldjes van de stelen.

2. Verwarm de oven voor op 200 graden (heteluchtoven 180 graden). Verhit de overige olijfolie. Fruit daarin de lente-uien en knoflook glazig. Bak de courgette mee. Breng op smaak met zout, peper en tijm. Leg op elke

lasagnehelft een beetje vulling en sla de andere helft daaroverheen. Strijk een half glas tomatensaus in een ovenschaal. Lasagnetasjes dakpansgewijs daarop leggen. Giet de overige tomatensaus daaroverheen. Til de

tasjes een beetje op zodat de saus daartussen loopt. Bestrooi met de parmezaanse kaas en beleg met de margarinevlokjes. Bak ca. 25 minuten in de oven.



Fettucini met tomaten, basilicum en olijven

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: ca. 30 min.

Per portie: 331 kcal, 12 g eiwit, 10 g
vet, 50 g koolhydraten

250 g fettucini (lintpasta)
zout
1 kleine ui
1 el olijfolie
1 pakje tomaten-basilicumsaus (370 g)
1 klein knoflookteentje
100 g cherrytomaatjes
50 g groene olijven

peper
60 g feta
basilicumblaadjes voor te garneren

1. Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water met zout.

2. Pel en snipper intussen de ui. Fruit de ui in een pan met hete olie glazig. Voeg de tomatensaus toe en verwarm hem. Pel de knoflook en pers hem boven de saus uit. Was de tomaten,

halveer ze en voeg ze met de olijven toe aan de saus. Breng de tomatensaus op smaak met peper.

3. Giet de pasta af in een zeef, laat uitlekken en verdeel over de borden. Giet daaroverheen de tomatensaus. Verbrokkel de feta en strooi die over de saus. Garneer voor het serveren met basilicumblaadjes.

Potage au cresson

(Waterkers-crèmesoep)

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 45 min.

Per portie: 280 kcal, 5 g eiwit,
19 g vet, 21 g koolhydraten

300 g waterkers

zout

450 g kruimige aardappelen

2 sjalotjes

2 el boter

800 ml groentebouillon

peper

200 ml room

versgeraspte nootmuskaat

2-3 el citroensap

1. Was en selecteer de waterkers, snij de grove steeltjes eraf. Gebruik alleen fijne takjes en blaadjes. Leg enkele blaadjes apart voor de garnering.

2. Breng in een grote pan water met zout aan de kook. Blancheer daarin de waterkers 1-3 minuten, koud afschrikken en laten uitlekken.

3. Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes. Pel en snipper de sjalotten. Verhit de boter in een soeppan, fruit daarin de sjalotjes goudgeel. Voeg de aardappelen, 600 ml groentebouillon en 150 ml room toe. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Afgedekt op matig vuur ca. 20-25 minuten laten koken totdat de aardappelen gaar zijn.

4. Druk intussen de waterkers voorzichtig uit, snij hem grof en pureer hem met de staafmixer met de overige groentebouillon. Klop de overige room met de mixer lichtjes stijf. Roer de waterkerspuree door de soep, laat hem heet worden en breng hem nogmaals met zout, peper,

nootmuskaat en citroensap op smaak. Roer er voor het serveren een beetje room door en strooi er enkele waterkersblaadjes overheen.

Frankrijk



Potage au cresson

Vichysoise

Vichyssoise

(Koude aardappel-preisoep)

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 50 min. + 2-3 uur koeltijd

Per portie: 285 kcal, 6 g eiwit, 17 g vet, 20 g koolhydraten

400 g kruimige aardappelen
wit deel van twee dikke preistengels
3 el boter
zout, witte peper

1 l groentebouillon
1 takje dragon
100 ml room
versgeraspte nootmuskaat
1-2 tl citroensap
3 el gehakte kervel, 1 el bieslookrolletjes
80 g crème fraîche

1. Schil en was de aardappelen, snij ze vervolgens in blokjes. Maak de prei schoon, halveer hem in de lengte en snij in ringetjes. Verhit de boter in een soeppan, bak daarin de prei en aardappelen op een matig vuur. Breng het geheel op smaak met zout

en peper, daarna de bouillon erbij gieten. Goed roeren en laat afgedekt op een matig vuur ca. 20-25 minuten zacht koken.

2. Intussen de dragon afspoelen, droog schudden en fijnhakken. Voeg dit samen met de room toe aan de soep en laat heet worden. Breng het geheel op smaak met zout, peper, nootmuskaat en citroensap. Pureer de soep crèmig met de staafmixer. Laat de soep afkoelen (en evt. in de koelkast zetten). Voor het serveren kervel en crème fraîche mengen en lichtjes onder de soep roeren.

Turkse salade met cacik

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 50 min.

Per portie: 583 kcal, 9 g eiwit, 46 g vet, 27 g koolhydraten

Cacik

½ komkommer, ½ tl zout,
2 knoflookteentjes
300 g Turkse yoghurt, 2 el citroensap,
2 el olijfolie
1 tl dille, gedroogd
witte peper

Bonensalade

400 g witte bonen uit glas
1 rode ui, 3 takjes peterselie
2 el citroensap, 5 el olijfolie
2 tl paprikapoeder
zout, peper, suiker

Komkommer-tomatensalade

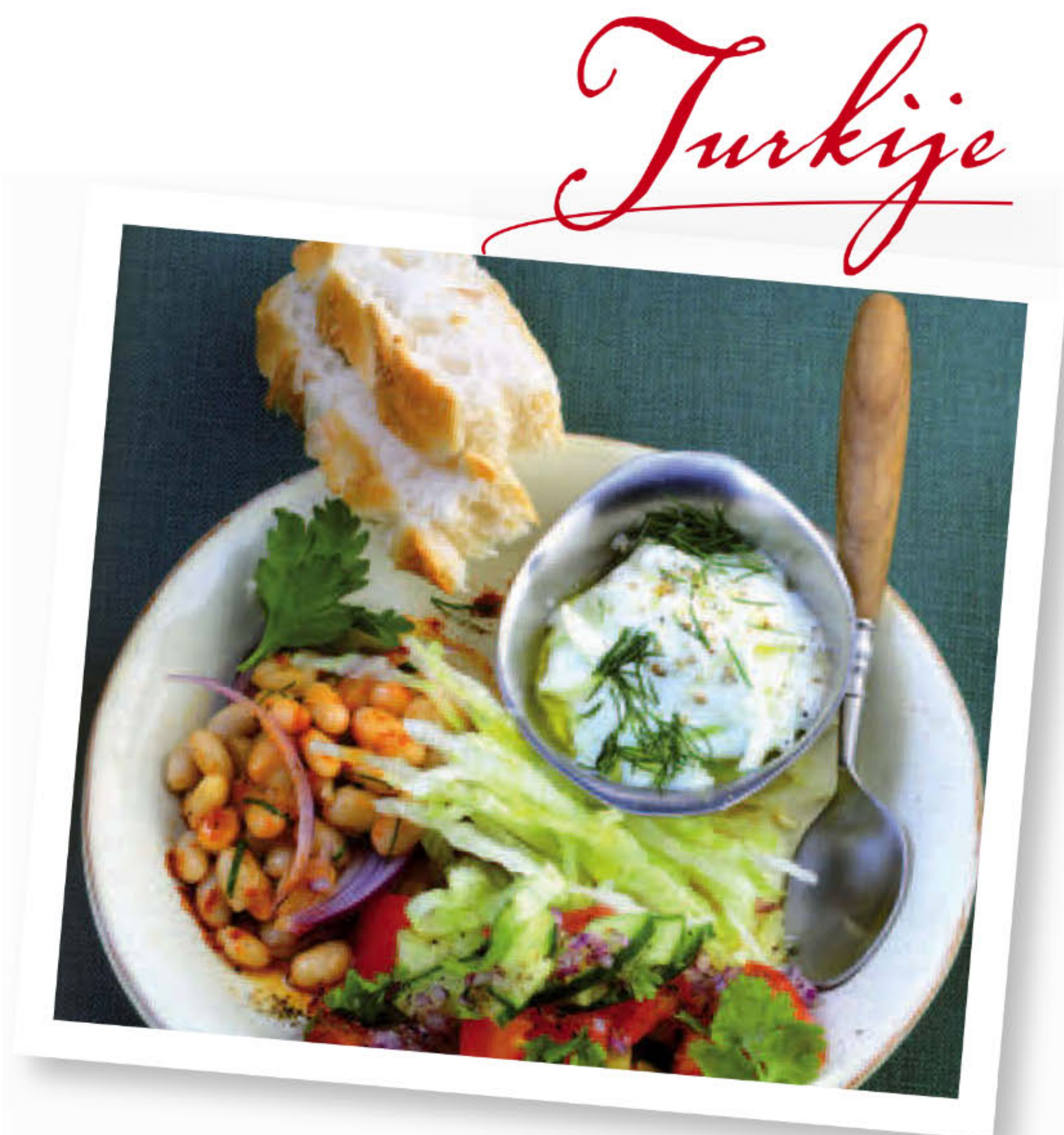
4 tomaten, 1 komkommer
1 bosje koriander, ½ rode ui
2 el rode wijnazijn, 4 el olijfolie
zout, peper
1 kleine ijsbergsla, 1 Turks brood

1. Schil voor de cacik de komkommer. Snij hem in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en rasp hem grof. Meng de komkommer met zout en laat dit in een zeef uitlekken. Pel de knoflook. Meng de yoghurt met citroensap, olie en dille en pers de knoflook daarbij. Druk de komkommer uit en roer hem onder de yoghurt. Breng op smaak met zout en peper.

2. Spoel voor de bonensalade de bonen koud af en laat ze uitlekken. Pel de ui, halveer hem en snij in fijne halve ringen. Was de peterselie, schud hem droog en hak hem fijn. Meng citroensap met olie en paprikapoeder. Voeg de bonen, peterselie en ui toe. Breng het geheel op smaak met zout, peper en suiker. De tomaten voor de tomatensalade wassen, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in blokjes snijden. Was de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadlijsten, nogmaals halveren en in dunne repen

snijden. Was de koriander, schudt hem droog en hak hem fijn. Pel en snipper de ui fijn. Meng de olie en azijn. Voeg de komkommer, tomaten, koriander en ui toe en meng goed. Breng op smaak met zout en peper.

3. Verwarm de oven voor op 200 graden (heteluchtoven 180 graden). Was de sla, slinger hem droog en snij in fijne reepjes. Bak het brood 6-8 minuten in de oven. Verdeel de sla over vier borden. Serveer de salade met de cacik en Turks brood.



Griekenland

Groenten-moussaka

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 45 min.

Per portie: 280 kcal, 12 g eiwit,
10 g vet, 50 g koolhydraten

2 grote aubergines

zout

1 ui

1 knoflookteentje

3 el olijfolie

250 g vegetarisch gehakt

1 el gehakte oreganoblaadjes

400 g tomatenblokjes

peper

2 el donkere sausbinder

100 g feta

1. Maak de aubergines schoon en snij ze dwars in plakken. Leg ze naast elkaar en bestrooi ze met zout.

2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit 1 el olijfolie in een pan. Bak daarin het gehakt aan en voeg dan de ui, knoflook en oregano toe en laat alles kort meebakken. Voeg de tomaten erbij en breng aan de kook. Breng op smaak met peper en zout. Roer de sausbinder erdoor en laat dit al goed roerend ca. 1 minuut koken.

3. Dep de aubergineplakken met keukenpapier droog. Strijk een grillpan met een beetje olijfolie in en bak daarop de aubergineplakken aan beide kanten. Telkens een beetje olie op de pan doen.

4. Verwarm de oven voor. Leg de aubergineplakken in een grote, vlakke ovenschaal en giet daaroverheen de saus met gehakt. Verbrokkel de feta grof en verdeel dit over de groente en saus. Bak kort onder de grill tot de feta lichtbruin is.



Gevulde wijnbladeren in citroensaus

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 45 min.

Per portie: 280 kcal, 12 g eiwit,
10 g vet, 50 g koolhydraten

24 wijnbladeren om te vullen (Griekse of
Turkse winkel)

2 uien

3 el olijfolie

40 g pijnboompitten

30 g krenten

100 g langkorrel rijst

200 ml groentebouillon

zout, peper

1 mespuntje piment

enkele citroenschijfjes

Citroensaus

1 ui

1 el boter

300 ml groentefond

geraspte schil en sap van 1 citroen

3 el lichte sausbinder

zout, peper

1 mespuntje suiker

2 el Griekse yoghurt

2 el gehakte dille

1. Haal de wijnbladeren uit elkaar. Breng water in een pan aan de kook en kook bladeren daarin 6-8 minuten voor. Haal de wijnbladeren eruit en leg ze op een theedoek.

2. Pel en snipper de ui. Verhit de olijfolie in een pan. Bak daarin de pijnboompitten goudbruin. Roer er dan de uien, krenten en rijst in. De bouillon erbij gieten en met zout, peper en piment kruiden. Afgedekt de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking koken.

3. Leg op de brede kant van elk wijnblad ongeveer 2 tl rijst. Vouw de brede kant over de rijst, daarna de lange zijanten naar binnen slaan en spits toe oprollen. Leg de wijnbladeren met de naad naar beneden dicht tegen elkaar aan in een pan. Leg daarop de citroenschijfjes en alles met water bedekken. Verzwaar rolletjes met een bord. Laat ca. 45 minuten zachtjes koken op een laag vuur. Daarna lauwwarm laten afkoelen.

4. Pel en snipper voor de saus de ui. Verhit de boter en fruit daarin de ui. Voeg de groentefond, citroenschil en -sap toe. Breng aan de kook en strooi er de sausbinder in. Al roerend ca. 1 minuut laten koken. Breng op smaak met zout, peper en suiker. Roer er de dille onder. Serveer de wijnbladeren samen met de citroensaus.



Tzatziki

400 g Griekse yoghurt

1 komkommer

150 g zure room

2 el versgeperste citroensap

1 el witte wijnazijn

1 el gehakte dille

2-3 knoflookteentjes, geperst
zout, zwarte peper

Doe de yoghurt in een kom. Maak de komkommer schoon, halveer hem en snij de zaadlijst eruit. Rasp de komkommer en druk hem krachtig uit met de handen. Met zure room, citroensap, azijn, dille en knoflook bij de yoghurt voegen en goed roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

Spanje

Olijf in de taart

Voor 6 personen

Bereidingstijd: ca. 35 min. + 30 min.

koeltijd + 20 min. baktijd

Per portie: 515 kcal, 16 g eiwit,

39 g vet, 25 g koolhydraten

Deeg

200 g meel

zout

½ tl zwarte peper

1½ tl gedroogde rozemarijn

130 g versgeraspte parmezaanse kaas

100 g koude boter + boter voor de vorm

1 el paneermeel voor de vorm

gedroogde peulvruchten om blind te bakken

Vulling

60 g zwarte olijven zonder pit

½ bosje tijm

3 eieren

200 g crème fraîche

versgeraspte nootmuskaat

cayennepeper

1. Meng het meel met zout, peper, rozemarijn en 30 g parmezaanse kaas. Voeg de koude boter in stukjes toe en kneed ze onder de meelmix, voeg daaraan beetje bij beetje 2 el koud water toe. Rol het deeg eerst tot een bal en druk het daarna plat. Wikkel het in folie en zet minstens 30 minuten koud.

2. Verwarm de oven voor op 200 graden (heteluchtoven 180 graden). Vet een taartvorm (Ø 24 cm) in en strooi er het paneermeel in. Rol het deeg dun uit tussen folie. Bekleed daarmee de vorm, bij de rand omhoog trekken en de bodem met een vork gelijkmatig insteken. Verdeel peulvruchten over de bodem en bak het deeg ca. 10 minuten blind.

3. Snij intussen voor de vulling de olijven in ringen. Spoel de tijm af en dep droog, haal de blaadjes eraf en hak ze fijn.

4. Meng de eieren met de crème fraîche, breng op smaak met zout, peper, nootmuskaat en cayennepeper. Roer er de overige parmezaanse kaas onder. Zet de oven terug naar 180 graden (heteluchtoven 160 graden).

5. Bestrooi de deegbodem met de olijven en de helft van de tijm, voeg de overige tijm bij het kaas-eimengsel en giet deze over de olijven in de vorm. Bak de taart ca. 15-20 minuten goudbruin in de hete oven.



Gazpacho-salade

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 35 min.

+ 2 uur marineertijd

Per portie: 150 kcal, 4 g eiwit,

11 g vet, 13 g koolhydraten

2 grote vleestomaten

1 komkommer

zout, peper

1 stukje watermeloen

1 rode paprika

1 gele paprika

3-4 lente-uitjes

1 el tomatenpuree

2-3 el groentebouillon

½-1 tl harissa

1½ el sherryazijn

4 el olijfolie



1. Snij de tomaten kruislings in, leg ze even in kokend water en laat ze daarna schrikken in koud water. Vervolgens pellen, kroontjes en pitjes verwijderen en in vieren delen. Laat ze goed uitlekken en snij ze in 1 cm grote blokjes. Schil de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadlijst en snij in 0,5 cm kleine blokjes. Tomaten en komkommer met zout en peper op smaak brengen.

2. Schil de watermeloen, verwijder de pitjes en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Schil de paprika met een dunschilmesje en snij hem ook in kleine blokjes. Was de lente-uien en snij ze in dunne ringen. Alles goed mengen.

3. Meng de tomatenpuree met bouillon, harissa en azijn, beetje bij beetje de olie eronder roeren en op smaak brengen met zout en peper. Over de salade gieten en minstens 2 uur afgedekt in de koelkast goed in laten trekken, daarbij af en toe omroeren.



Kersvers!

Waar in de oogsttijd kersen opduiken, is het feest. De smaak en het aroma van kersen zijn gewoon ongeëvenaard en na de oogsttijd kun je de rest van het jaar nagieten van het ingemaakte fruit in gebak en desserts.



Overigens duurt die oogsttijd bij ons verrassend lang, zeker als je het afmeet aan die ene dag die de vogels nodig hebben om een boom leeg te plunderen! De eerste kersenweek, waarmee de eerste oogstweek bedoeld wordt, valt rond 1 juni voor de allervroegste, zoete kersen. Dan volgen de andere rassen die rijpen tot aan de achtste of negende kerstweek eind juli, begin augustus. Het meest geliefd zijn de zoete, grote, donkerrode kersen die je bij wijze van spreken zo van de boom eet, maar er zijn ook gele, roodgele en bijna zwarte kersen. Die zijn net zo goed overheerlijk, maar ze zijn niet zo 'fotogeniek' en dus commercieel minder aantrekkelijk. Daarom kun je die rassen doorgaans alleen bij de boer aan huis kopen. Kersen, zowel de zoete als hun zure zusjes, behoren tot de rozengewassen en zijn familie van de appels, perziken, pruimen en amandelen. Zijn de zoete exemplaren echt zomerfruit dat je zo opeet, de zure rassen, zoals morellen en krieken, zijn veel beter geschikt om mee te koken en te bakken en om in te maken.

Slank snoepen

Grijp de kans als je zoete kersen ziet, want ze zijn een gezonde snack. Ze bestaan voor zo'n 80 procent uit water en met 65 calorieën per 100 gram, kun je nauwelijks 'slanker snoepen'. Ze zijn een bron van kalium en werken daardoor ontspannend, wat nog eens bevordert wordt door de vruchtzuren

die de darmen aan het werk zetten. Wil je afvallen, dan kun je dus goed kersen eten.

Nog een pluspunt is het hoge gehalte aan ijzer, de vitamines B1, B2, B6 en C, foliumzuur en betacaroteen. Let wel op met drinken als je een gevoelige maag hebt, daar de kersen pectine bevatten, wat het vocht bindt. Dat kan leiden tot een opgezette buik, windrigheid en buikpijn.

Keukentips

Inkopen: kies voor de lokale producten, omdat importkersen vaak met was of hars zijn behandeld en met een schimmelwerend middel zijn bespoten. Een kers is vers als het steeltje frisgroen is en stevig aan het fruit vastzit.

Bewaren: controleer na aankoop de kersen op overrijpheid en drukplekken. Haal die kersen eruit en verwerk ze meteen. In de groentelade van de koelkast kun je het fruit twee tot drie dagen bewaren. Voor het eten de kersen goed wassen en pas daarna de steeltjes verwijderen, opdat het aroma niet verloren gaat. Je kunt zowel zoete als zure kersen goed invriezen.

Gebruik: zoete kersen eet je doorgaans meteen op, de zure zussen stop je in ovenschotels en gebak. Verwerk ze ook eens in kaiserschmarren (pannenkoek), rijstebrij, jam of compote en Rote Grütze (saus van rood fruit).



Kers op brood

Voor 6 personen

25
min.

6 sneetjes toastbrood in een pan in **75 g boter** goudbruin bakken. Vet een ovenschaal in met boter en leg daarin het brood. Verdeel daarop **250 g verse, zoete kersen zonder pit** en **25 g boter** in vlokken. Strooi er **100 g poedersuiker** overheen en bak dit 15 minuten in de voorverwarmde oven op 220 graden (heteluchtoven 200 graden). Heet serveren.

Kersenmuffins

Voor 4 personen

35
min.

Laat **1 pot kersen** goed uitlekken. Meng **70 g margarine** met **100 g suiker** en **1 ei**. Meng **125 g speltmeel** met **1 tl bakpoeder** en schep dit met **3 el melk** onder het margarinemengsel. Schep er dan voorzichtig de kersen door en verdeel het deeg in de muffinvormpjes. Bak ze **20 minuten** in de oven op **180 graden**.

Pimp my potato!

Toen Vincent van Gogh de Aardappeleters schilderde, kregen onze patatten iets droevigs en voor menigeen bevestigten de vrolijke frietjes van McDonald's en consorten vandaag de dag dat imago van fantasieeloos schransen nog eens. Hoogste tijd voor een make-over op tafel!





Aardappellasagne

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 35 min.

+ 50 min. baktijd

Per persoon: 470 kcal, 22 g eiwit,

24 g vet, 37 g koolhydraten

500 g radicchio

zout

2 knoflooktenen

2 el boter

1 el bloem

100 ml melk

150 g gorgonzola

peper

1 kg kruimige aardappelen

50 g versgeraspte parmezaanse kaas

1. Was de radicchio, snij ze in kwarten, haal de bladen van de stronk en snij ze in 1-2 cm brede repen. Blancheer ze ongeveer 1 minuut in kokend water met een beetje zout. Giet ze af in een zeef, laat ze schrikken met koud water en laat ze goed uitlekken. Pel de knoflooktenen, snij ze heel fijn en meng ze met de radicchio.

2. Smelt in een pan de boter en roer er met de garde de bloem door en vervolgens de melk. Laat de saus op een klein vuur ongeveer 10 minuten zacht koken. Snij de gorgonzola klein en laat hem smelten in de saus. Breng het geheel op smaak met peper en zout.

3. Verwarm de oven voor op 180 graden (heteluchtoven 160 graden). Schil ondertussen de aardappelen en snij ze over de lengte in plakken van 0,5 cm dik.

4. Vet een ovenschaal in en leg daar in lagen eerst de aardappelen, bestrooi ze met weinig zout en peper, en dan de radicchiorepen. Giet er steeds een beetje saus overheen. Strooi er tot slot de parmezaanse kaas overheen en leg daarop enkele vlokken boter.

5. Bak de lasagne ongeveer 50 minuten in de oven, tot de aardappelen gaar zijn en de kaas goudbruin gebakken is.

Aardappelquiche

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 40 min. + 1 uur

koeltijd + 45 min. baktijd

Per portie: 780 kcal, 28 g eiwit, 48 vet,

59 g koolhydraten

200 g meel

100 g koude boter in blokjes

3 el yoghurt

zout

700 g vastkokende aardappelen

½ citroen

8 takjes tijm

250 g geitenroomkaas

100 g room

3 eieren

peper

1 mespuntje chilipoeder

1. Meng het meel met de boter, yoghurt en 1 tl zout en kneed er een soepel deeg van. Maak er een bal van en rol dit tussen twee lagen huishoudfolie uit. Bekleed er een taartvorm mee en zet dit ongeveer 1 uur koud weg.

2. Verwarm de oven voor op 180 graden (heteluchtoven 160 graden). Schil de aardappelen, was ze en snij ze in plakken van ongeveer 0,5 cm dik en vervolgens in repen van 0,5 cm breed. Was de citroen met heet water en dep hem droog. Haal de schil er zo dun mogelijk af en hak hem fijn. Meng de schil met de tijm en een beetje zout en strooi dit over de taartbodem. Leg er vervolgens de aardappelpartjes op.

3. Roer de roomkaas met de room en de eieren glad en breng dit op smaak met peper, zout en chilipoeder. Verdeel dit over de aardappelen en bak het geheel ongeveer 45 minuten, tot de quiche goudbruin is. Laat de quiche een klein beetje afkoelen voor je hem serveert.



Patattentaartje

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 60 min. + 20 min. baktijd

Per persoon: 793 kcal, 28 g eiwit, 43 g vet, 64 g koolhydraten

250 g kruimige aardappelen

Deeg

250 g bloem
50 ml olijfolie
zout

Beleg

2-3 flinke prei
2 el olijfolie
180 g parmezaanse kaas
125 ml melk
125 ml room
nootmuskaat
grof zeezout

1. Kook de aardappelen in water met een beetje zout gaar. Meng ondertussen de bloem met de olijfolie, zout en beetje bij beetje 100 ml water. Kneed er een soepel deeg van. Wikkel dit in huishoudfolie en laat het 30 minuten in de koelkast rusten.

2. Was de prei en snijd hem in ringen en bak ze in de olie aan. Laat de prei vervolgens op een laag vuur en met de deksel op de pan ongeveer 10 minuten smoren. Rasp de parmezaanse kaas. Giet de aardappelen af, pel ze en stamp ze fijn. Verwarm de aardappelen met de melk en de room in een pan tot het vocht is verdampt en voeg dan de kaas en de prei toe. Breng dit op smaak met nootmuskaat.

3. Verwarm de oven voor op 200 graden (heteluchtoven 180 graden). Deel het deeg in vieren. Bestrooi het werkvlak met bloem en rol het deeg daarop dun uit. Steek er (met een schaaltje) rondjes uit van ongeveer 15 cm doorsnede. Leg in het midden een flinke lepel aardappel-preimengsel en strooi er een beetje zeezout overheen. Bestrijk de deegranden met water en vouw ze over de vulling losjes dicht. Leg de patattentaartjes op een bakplaat die je hebt belegd met bakpapier en bak ze in ongeveer 20 minuten af.



Hot potatoes

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 10 min. + 30 min. baktijd

800 g vastkokende aardappelen
1 tl paprikapoeder
zout
peper uit de molen

Mayonaise

3 eidooiers
200 ml olijfolie
3 knoflooktenen
sap van ½ citroen
zout
tabasco

1. Verwarm de oven voor op 170 graden (heteluchtoven 150 graden)
2. Schil de aardappelen (of was ze goed af) en snij ze in blokjes van 3 x 4 cm. Strooi er paprikapoeder, zout en peper over en leg ze op een bakblik. Bak ze in de oven in ongeveer 30 minuten gaar. De korst moet een beetje bruin, maar niet al te droog zijn.
3. Klop ondertussen de eidooiers met de staafmixer en voeg in een dun straaltje de olijfolie toe. Zorg dat je alles goed mengt voor een crèmige mayonaise.
4. Pel de knoflooktenen en pers ze boven de mayonaise en breng alles verder op smaak met citroensap, zout en tabasco. Verdeel de mayonaise meteen over de aardappelblokjes en serveer heet.



Aardappelwafels

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 50 min. + 30 min. rusttijd

Per stuk: 345 kcal, 12 g eiwit, 4 g vet, 60 g koolhydraten

200 g kruimige aardappelen
300 ml karnemelk
½ blokje gist
50 g tarwemeel
100 g aardappelzetmeel
100 g tarwegries
2-3 eieren
½ tl zout

olie voor het wafelijzer
ahornsiroop of kruidenkwark

1. Kook een dag van tevoren de aardappelen, pel ze en prak ze fijn.

2. Verwarm de volgende dag de karnemelk een beetje (niet laten dampen!). Schenk de karnemelk in een kom en los er de gist in op.

3. Zeef het tarwemeel en het aardappelzetmeel in de karnemelk en voeg de aardappelen, tarwegries, eieren en zout toe. Maak er een beslag van en laat dit minstens 30 minuten rijzen op een warme plek.

4. Strijk het wafelijzer in met olie en bak de wafels lichtbruin. Serveer warm met de ahornsiroop en/of kruidenkwark.



Geurige aardappelpizza

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 35 min. + 20 min. baktijd

Per portie: 545 kcal, 12 g eiwit, 24 g vet, 72 g koolhydraten

300 g bloem
zout
130 ml olijfolie
½ blokje gist
2 witte of rode uien
4 knoflooktenen
200 g tomaten
500 g vastkokende aardappelen
2 flinke takken rozemarijn
peper

1. Meng de bloem met 1 theelepel zout en 2 eetlepels olie in een kom. Brokkel de gist in 150 ml lauwwarm water en roer goed. Doe dit bij de bloem en kneed alles tot een glad deeg. Laat het deeg afgedekt ongeveer 1 uur rijzen.

2. Pel de uien en de knoflook en snij ze heel fijn. Was de tomaten (eventueel pellen) en snij ze in kleine blokjes, daarbij het kroontje

verwijderen. Meng de tomaten, uien en knoflook met 1 eetlepel olijfolie en een beetje zout.

3. Verwarm de oven voor op 220 graden (hetelucht-oven 200 graden). Beleg de bakplaat met bakpapier. Schil de aardappelen en schaaft ze in plakjes. Kneed het deeg nog eens goed door, rol het uit en beleg er het bakblik mee. Verdeel hierover de tomatenmix en leg er vervolgens de aardappelschijfjes dakpansgewijs op. Was de rozemarijn, ris de naalden van de takken en hak ze grof. Meng de rozemarijn met de rest van de olie en verdeel dit over de aardappelen. Bestrooi met weinig zout en peper.

4. Bak de pizza in de oven ongeveer 20 minuten tot de aardappels een mooi kleurtje hebben.

Peper & Zout

Met dit gouden duo maak je bijna ieder gerecht perfect op smaak. We nemen je mee naar de wondere wereld van de populaire peper en het zalige zout.



Witte peper

Witte peper is geen pepersoort op zichzelf. Hij ontstaat uit dezelfde vruchten als de zwarte peper. De peperkorrels worden echter halfrijp en rood gekleurd geoogst. Aansluitend worden ze acht tot twaalf dagen in stromend water geweekt en dan geschild. De ontbrekende schil zorgt voor het milde aroma van witte peper. Perfect voor het kruiden van lichte sauzen, milde groentegerechten, soepen en dips.

Cubebepeper

Een opvallende verschijning onder de pepergewassen is de cubebepeper, ook wel staartpeper genoemd. Hij staat bekend om zijn holle vruchten, met het karakteristieke staartje. De cubebepeper komt oorspronkelijk uit Java en enkele andere Indonesische eilanden, maar wordt bijvoorbeeld ook in Sri Lanka geteeld. De boeren oogsten ze als de vruchten nog groen zijn. Dan worden ze in de zon gedroogd, tot de typisch bruinzwarte kleur en de rimpelige buitenkant ontstaan is. Cubebepeper past door zijn aromatische scherpte goed bij oriëntaalse gerechten en is een bestanddeel van het Marokkaanse kruidenmengsel Ras el Hanout. Cubebepeper gebruik je het beste gemalen in de pepermolen.

Roze peperbessen

De bessen van de Braziliaanse peperboom *Schinus terebinthifolius* zijn eigenlijk geen echte pepers. Ze behoren tot de zogenaamde Pruikenboomfamilie, net zoals cashew- en pistachenoten en de mango. Toch wordt de roze peper graag in pepermixen verwerkt. Er bestaat ook een echte rode peper, maar die is zeer zeldzaam en wordt enkel in het Indiase Puducherry geteeld. Roze peperbessen smaken mild en zoet en zijn perfect voor het decoreren en op smaak brengen van pikante en zoete gerechten.

Zwarte peper

De meest bekende pepersoort is de zwarte peper. Om ze te produceren, worden de nog net onrijpe, groene vruchten geoogst, kort in kokend water gedompeld en gedroogd. Hierdoor krijgen de korrels hun zwarte kleur. Het aroma van zwarte peperkorrels is intens en licht brandend. Zwarte peper is heerlijk om pikante gerechten mee op smaak te brengen. Bijzonder aan te bevelen is biologische peper. Deze is niet bespoten en wordt ter conservering niet gegast en bestraald – dat is bij conventionele specerijen vaak wel het geval.



In scheikundig opzicht is zout vooral natriumchloride. Daar komen geringe hoeveelheden aan mineralen en sporenelementen bij. Hoe verder het zout verwerkt is, hoe hoger het natriumchloridegehalte en des te minder voedingsstoffen overblijven. Volgens kenners wordt de smaak juist bepaald door het gehalte aan mineralen en sporenelementen. Het ene zout is het andere zout niet. Men onderscheidt kristalzout uit de sedimentatie van zeeën uit de oertijd. Hierbij behoort zeezout en ingedampt zout, zoals bijvoorbeeld keukenzout. Voor de fijne keukens zijn aromatische kristalzouten zoals Himalayazout en natuurlijke zeezouten, waaronder het kostbare Fleur de Sel, bijzonder geschikt.

Zeezout

Onder zeezout verstaat men zout, dat onder de invloed van zon en wind uit zeewater ontstaat. Zeezout wordt overwegend in warmere regio's als Italië, Frankrijk, Portugal en Spanje gewonnen. In de kwaliteit bestaan er grote verschillen. In de handel gebruikelijk zeezout is in de regel geraffineerd, kunstmatig gekristalliseerd en gedroogd. Na deze uitgebreide procedure wordt het ook nog eens met bleekmiddel en andere chemische substanties behandeld. Natuurlijk zeezout daarentegen, dat je hier vooral in natuurwinkels en reformhuizen vindt, is zeldzamer. Het gaat om behoedzaam gewassen zout, dat door de zon gedroogd wordt en zonder verdere toevoegingen tot stand komt. Het eindproduct bevat een zekere restvochtigheid, waardoor het sneller kan gaan klonteren. Hierin zitten echter wel de oorspronkelijke mineralen en sporenelementen, die zorgen voor de smaak. Natuurlijk zeezout is in de keuken zeer veelzijdig in te zetten en is zowel voor het koken als bij het op smaak brengen van gerechten geschikt.

Fleur de Sel

Fleur de Sel is de crème de la crème van het natuurlijk zeezout. Ze wordt op hete, winderige dagen of op open zee of in zelf aangelegde zouttuinen geoogst. Dan stijgen de zachte zoutbloemen namelijk naar het wateroppervlak en kunnen daar met de hand afgescheept worden. De fijne kristallen drogen aan de zon en worden onbehandeld en zonder verdere toevoegingen verwerkt. Door de fijne, aromatische smaak en de knapperige consistentie is dit edele zout bijzonder geliefd bij topkoks. Het is zonde om Fleur de Sel te gebruiken bij het koken, gebruik het alleen voor het verfijnen en afronden van gerechten.

Kruidenzouten

Met gedroogde kruiden, bloemen, groentes, specerijen, zaden of vruchten maak je van zeezout en Himalayazout heel eenvoudig heerlijke, aromatische kruidenzouten. Voor citruszout droog je bijvoorbeeld 1 theelepel citroenschil ca. 15 minuten op 100 graden in de heteluchtoven en meng het met 100 g Fleur de Sel. Voor heerlijk rozemarijnzout hak je 1 theelepel rozemarijnaalden en meng het met 100 g zeezout.

Himalayazout

Himalayazout behoort tot de kristalzouten. De kristallen krijgen hun mooie roze kleur door het ingesloten ijzer. Gedolven wordt het in Salt Range, een uitloper van de Himalaya in Pakistan. Het zout wordt met de hand gesorteerd, gewassen en in de zon gedroogd. Lange tijd werd het als wondermiddel tegen verschillende ziektes aangeprezen. Wetenschappelijk is de helende werking nooit bevestigd. Culinaire kenners weten het aroma van het roze zout op waarde schatten. De smaak komt pas goed tot zijn recht als het aan het einde van de gaartijd aan gekookte gerechten wordt toegevoegd.



Salades

+ dressings & toppings

Bij de eerste zonnestralen krijg je weer zin in knapperige groenten en groene blaadjes. Met onze heerlijke recepten creëer je nieuwe dressings, bijgerechten en toppings. Tada...



Fruitig Frans

Fruitig Frans

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 40 min.

Per portie: 339 kcal, 4 g eiwit,
21 g vet, 17 g koolhydraten

Salade

200 g gemengde sla van bladsla,
andijvie, paardenbloem en kruiden
(Mesclunsalade)

Dressing

1 sjalotje
2 rijpe mango's
3 el witte wijnazijn
6 el raapzaadolie
bruine suiker
zout
witte peper

Topping

100 g walnoten
4 el ahornsiroop

1. Voor de dressing sjalotje pellen en snipperen. Schil de mango's en haal het vruchtvlees van de pit. Een derde in grote blokjes snijden, de rest pureren. Door een zeef strijken en de puree met azijn, olie, zout en peper mengen. Roer het sjalotje eronder. De sla selecteren, wassen en droog slingeren. Dan mengen met de mangoblokjes.

2. Verhit langzaam de ahornsiroop in een pan. Doe de walnoten erin en laat die al roerend karameliseren. De slablaadjes met de mangovinaigrette mengen en met de gekarameliseerde walnoten serveren.



Foto: Mirjam Anselm; Stoff: Westfalen Stoffe; Geschirr: Villeroy & Boch; Serviette: Green Gate

Hallo(oumi) linzensalade

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 40 min.

Per portie: 462 kcal, 16 g eiwit, 22 g vet, 30 g koolhydraten

Salade

200 g berglinzen
1 grote wortel
1 bosje lente-uien
1 el olijfolie
zout, peper
gemalen komijn
koriander

Dressing

1 klein stuk gember
1 klein knoflookteentje
sap van 1 limoen
4 el olijfolie
1 el agavediksap
zout, peper
1 bosje gehakte, gladde peterselie

Topping

150 g halloumi
beetje meel, peper
1 el olijfolie

1. Spoel de linzen af en kook ze in een pan met water afgedekt ca. 35 minuten. Schil intussen voor de dressing de gember en hak hem zeer fijn. Pel en pers de knoflook. Olijfolie, limoen-sap, agavediksap, gember en knoflook mengen en op smaak brengen met zout en peper. Roer er tot slot de peterselie onder.

2. Schil de wortel en snij hem in fijne blokjes. Lente-uien wassen en in fijne ringetjes snijden. Giet de linzen af en meng ze met de wortel en lente-uien. Giet de dressing over de salade en laat intrekken. Halloumi in plakken snijden. Met een beetje meel bestuiven en in hete olijfolie knapperig bakken. Serveer met de linzensalade.





Spinazie met appeltje voor de dorst

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 40 min.

Per portie: 369 kcal, 11 g eiwit, 23 g vet, 15 g koolhydraten

Salade

250 g jonge bladspinazie
1 granaatappel

Dressing

1 sjalotje
1 el balsamicoazijn
1 el granaatappelazijn
1 el dijonmosterd
4 el macadamia-olie
zout, peper

Topping

100 g zuurdesembrood
2 el olijfolie
75 g geraspte, parmezaanse kaas

1. Voor de dressing sjalotje pellen en zeer fijn snipperen. Meng de azijn met de mosterd en macadamia-olie en breng dit verder op smaak

met zout en peper. Sjalotje toevoegen.

2. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij het zuurdesembrood in grove blokjes. Verhit de olijfolie in een pan en rooster het brood knapperig. Leg de parmezaanse kaas in kleine hoopjes op het met bakpapier belegd bakblik. In de oven ca. 5 minuten bakken tot de kaas knapperig is.

3. Intussen de spinazie selecteren, wassen en droog schudden. Halveer de granaatappel, snij hem in vieren en verwijder de pitjes. Spinazie en granaatappelpitjes met de dressing mengen. Met de knapperige kaas en croutons garneren en serveren.

Krokante Romeinse salade

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 40 min.

Per portie: 395 kcal, 11 g eiwit, 23 g vet, 31 g koolhydraten

Salade

2 kleine kropjes Romeinse sla
100 g rucola

Dressing

1 papaja, ½ bosje munt
4 el olijfolie
2 el balsamico bianco
1 el citroensap
1 tl (acacia)honing
zout, peper

Topping

4 sneetjes boerenbrood
1 el (acacia)honing
150 g geitenkaas
rode peperkorrels

olijfolie met balsamico, citroensap en honing. Breng dit op smaak met zout en peper. Roer er de papaja en munt onder.

2. Verwarm de oven voor op grillstand. Steek uit het boerenbrood met een groot glas schijfjes voor de crostini's. Met een beetje honing bestrijken. Met geitenkaas beleggen en met rode peper bestrooien. Maak de blaadjes van de Romeinse sla los, was ze en schud ze droog. Rucola wassen en droog slingeren.

3. Crostini's in de oven ca. 5 minuten bakken tot de kaas licht gebruind is. Giet de papaja-munt dressing over de salade en serveer hem met de geitenkaas-crostini's.





Couscous op een spinaziebedje

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 2 uur + 6 uur inweektijd

Per portie: 534 kcal, 11 g eiwit, 28 g vet, 53 g koolhydraten

60 g kikkererwten
250 g couscous
4 el olijfolie
½ komkommer
4 tomaten
½ bosje peterselie
½ bosje munt
1 citroen
zout
peper
100 g jonge spinazie
2 el koudgeperste walnootolie
1 tl fruitazijn
½ tl mosterd
beetje honing
150 g yoghurt
50 ml room
citroensap

1. Week de kikkererwten 6 uur in 500 ml water. Vervolgens in het inweekwater 60-90 minuten zacht koken, dan afgieten, laten uitlekken en afkoelen.

2. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de olie over de couscous en maak hem met een vork los. Laat

eveneens afkoelen.

3. Was de komkommer en de tomaten, verwijder het kroontje en de steelaanzet van de tomaten en snij alles in blokjes. Hak de peterselie en munt fijn. Roer voorzichtig de kikkererwten, komkommer, tomaten en kruiden onder de couscous. Houd een paar blaadjes munt apart. Breng het geheel op smaak met citroensap, zout en peper.

4. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Meng de walnootolie, fruitazijn en mosterd en breng dit op smaak met honing, zout en peper. Schep de spinazie er voorzichtig onder.

5. Meng voor de dip de yoghurt met de room en breng op smaak met zout, peper en fijngehakte munt. Couscoussalade op een bedje van jonge spinazie opmaken en met de yoghurt dip serveren.

Tip

De bereiding gaat sneller wanneer je kikkererwten uit blik gebruikt.



Pittige groenten

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 30 min.

Per portie: 306 kcal, 6 g eiwit, 27 g vet, 10 g koolhydraten

Salade

100 g bladspinazie
100 g sojabonen (diepvries)
100 g rucola
100 g ijsbergsla
1 wortel
30 g rettich
30 g rode paprika

Dressing

1 handvol basilicum
1 kleine ui
1 knoflookteentje
100 ml pompoenpitolie
1/8 l witte wijnazijn
sap van 2 limoenen
25 g grof gehakte bieslook
1 tl Dijonmosterd
zeezout
peper uit de molen

1. Selecteer en was de bladspinazie. Bereid de sojabonen volgens de aanwijzing op de verpakking, laat ze schrikken en zet ze koud apart.

2. Was de slablaadjes goed, schud ze droog en snij ze met de spinazie in reepjes. Was de wortel, rettich en paprika en snij ze in fijne reepjes. Meng ze met de sla- en spinazie-reepjes en zet ze koud.

3. Was voor de saladedressing de basilicum, schud hem droog en snij hem klein. Ui en knoflook pellen en snipperen. Meng de pompoenpitolie eerst met de witte wijnazijn en daarna met limoensap, basilicum, bieslook, knoflook, dijonmosterd, zeezout en peper. Salade en sojabonen met de dressing mixen en meteen serveren.





Salade in de bonen

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 30 min.

Per portie: 218 kcal, 7 g eiwit, 13 g vet, 15 g koolhydraten

250 g sperziebonen, schoongemaakt
250 g sugarsnaps, schoongemaakt
250 g erwten (vers of diepvries)
2 tl korianderzaadjes, in de vijzel grof gestampt
1 tl mosterdzaadjes,
1 tl zwarte komijnzaadjes
3 el olijfolie
½ kleine rode ui, fijngehakt en
1 rode peper, fijngehakt
1 uitgeperst knoflookteentje
geraspte schil van 1 citroen
2 el gehakte dragon
grof zeezout
30 g amandelschaafsel (naar wens)

1. Breng in een middelgrote pan water aan de kook. Blancheer daarin ca. 4 minuten de sperziebonen, daarna direct eruit halen en laten schrikken in koud water. Laat ze goed uitlekken en leg ze te drogen op keukenpapier. Breng vers water in de pan aan de kook en blancheer daarin ca. 1 minuut de sugarsnaps. Giet ze af in een zeef, laat

ze schrikken en schud ze droog. Doe hetzelfde met de erwten, maar slechts 20 seconden blancheren. Doe de sperziebonen, sugarsnaps en erwten in een grote kom.

2. Doe de korianderzaadjes met de mosterdzaadjes en de olie in een kleine pan en verhit dit. Zodra de zaadjes beginnen te springen, de olie met de zaadjes over de bonen en erwten gieten en mixen. Voeg daarna de zwarte komijnzaadjes, rode ui, chilipeper, knoflook, citroenschil en dragon toe. Goed roeren en naar wens met zout op smaak brengen. Als je amandelschaafsel gebruikt, dan meteen voor het serveren de blaadjes voorzichtig onder de salade scheppen en over de borden of schaaltes verdelen.



Quinoa in de groentemix

Voor 6 personen

Bereidingstijd: ca. 60 min.

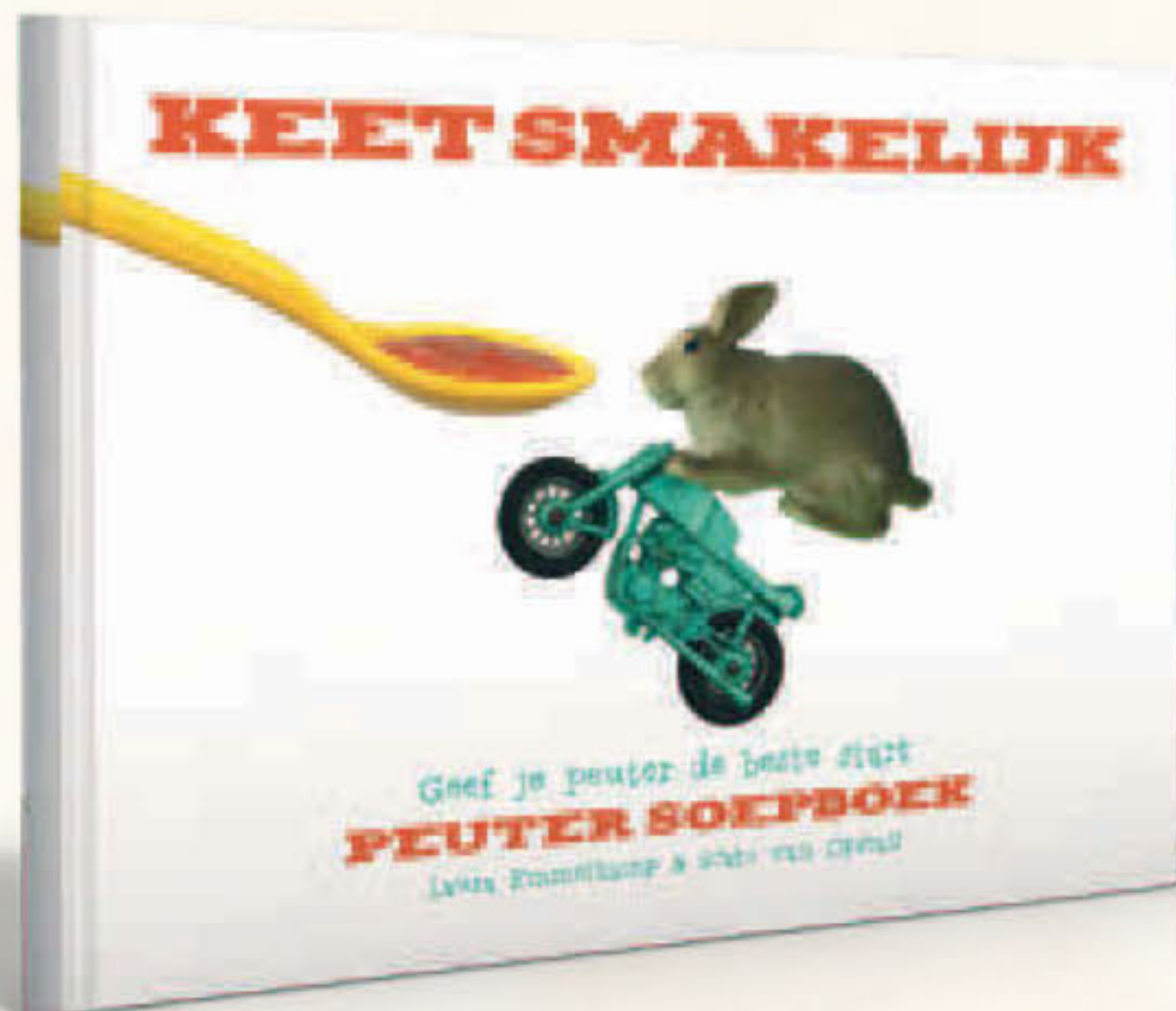
Per portie: 435 kcal, 5 g eiwit, 30 g vet, 32 g koolhydraten

200 g quinoa,
500 g tuinboontjes
2 middelgrote citroenen
2 kleine rijpe avocado's
2 geperste knoflookteentjes
200 g langwerpige radijsjes, in de lengte gehalveerd
50 g paarse radijskiemen of basilicumblaadjes
1 el gemalen komijn
80 ml olijfolie
2 mespuntjes chilivlokken
zout, zwarte peper

1. Breng de quinoa met voldoende water aan de kook en laat ca. 9 minuten koken. Giet af in een zeef, spoel af met koud water en laat uitlekken. Doe de tuinbonen in een pan met kokend water, weer aan de kook brengen en meteen in een zeef afgieten. Met

koud water laten schrikken en goed laten uitlekken. Druk de bonen met zachte druk uit hun velletje. Snij de boven- en onderkant van de citroen af. De vruchten rechtop op een snijplank zetten, snij de overige schil met de witte binnenste huid eraf. Haal de partjes uit hun vliesje boven een kom, om het sap op te vangen. Leg er de citroenstukjes in. Pers het overige sap uit de vliesjes.

2. Schil de avocado's en verwijder de pit. Snij het vruchtvlees in dunne plakjes en leg ze in de kom bij de citroenpartjes en -sap. Voeg ook de quinoa toe met de tuinbonen, knoflook, radijsjes, helft van de radijskiemen of basilicumblaadjes, komijn, olijfolie, chilivlokken, peper en zout. Voorzichtig mengen en met de overige radijskiemen of basilicumblaadjes garneren en serveren



Peuter Power!

Uit recent onderzoek blijkt dat onze kinderen steeds dikker worden, maar ook dat gezonde voeding in de peutertijd de kans op overgewicht en diabetes kleiner maakt. Maak peuters daarom vertrouwd met de voor hen nieuwe geuren, kleuren en smaken van groenten en ze groeien in de lengte, niet in de breedte, zeggen Laura Emmelkamp en Scato van Opstall van Keet Smakelijk. Hun Peuter Soepboek geeft op een originele, vrolijke manier licht verteerbare, vegetarische recepten, tips en trucs om peuters gezond te laten eten. Apart koken hoeft trouwens niet, want de recepten zijn met een paar toevoegingen ook gezond voor jezelf en grote kinderen!

Peuter Soepboek

Laura Emmelkamp & Scato van Opstall

Keet Smakelijk (www.keetsmakelijk.nl)

ISBN 978 90 799 19116

Prijs: € 9,95

Wortelsoep met bouwstenen

- 1 rode ui (100 g)
- 2 el olijfolie
- 1 tl gemberpoeder
- ½ tl kaneel
- 750 g bospeen
- 2,5 dl witte druivensap
- 2,5 dl kokosmelk
- 7 dl water

1. Maak de bospeen schoon en snij ze in stukjes van ongeveer 1 centimeter.
2. Snipper de rode ui. Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de ui ongeveer 2 minuten. Doe er 1 theelepel gemberpoeder bij en ½ theelepel kaneel. Doe de stukjes wortel in de pan en schep goed om. Voeg 2,5 deciliter kokosmelk, 2,5 deciliter witte druivensap en 7 deciliter water toe. Laat de soep 25 minuten op middelhoog vuur koken.
3. Soep een beetje laten afkoelen en dan pureren. Je kunt het beste een blender of keukenmachine gebruiken. Die maken er binnen een paar minuten een mooi glad soepje van. Het resultaat is peuterproof en gezond. Lekker voor 's avonds, maar ook een prima drinksoepje voor 's middags. Maak de soep dan iets dunner met wat extra druivensap of water.

Soep voor je peuter opgeschapt? Breng de soep die nog in de pan zit voor jezelf verder op smaak met 1 eetlepel groene currypasta.

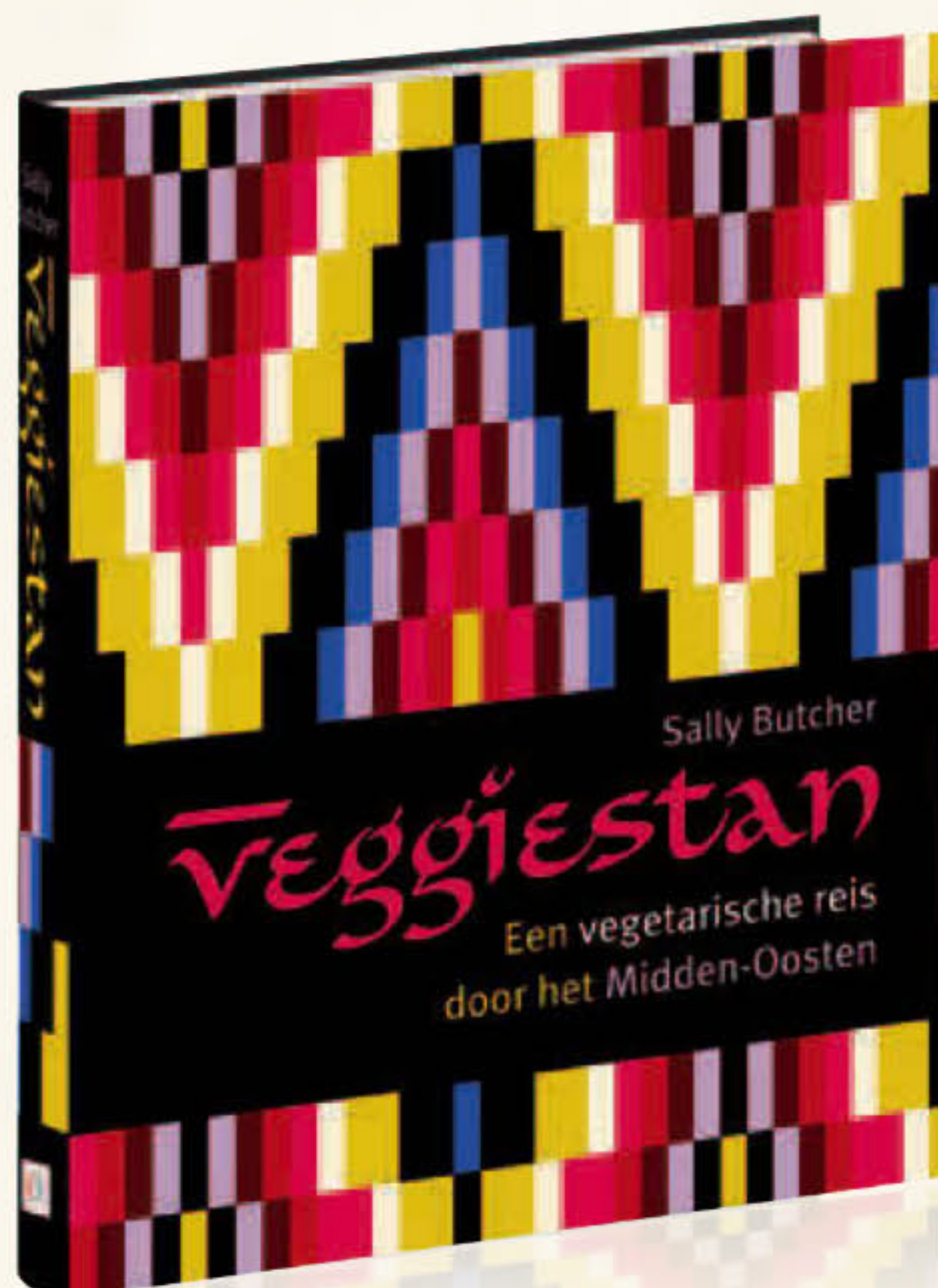


Laat vervolgens iedereen zijn eigen soep pimpen door vrolijke bakjes met verschillende ingrediënten op tafel te zetten. Peuters doen graag mee en 'zelf doen' bevordert de eetlust.

- Neem 200 gram onbewerkte toef. Daar is namelijk geen zout aan toegevoegd. Snij die in blokjes van 1 bij 2 centimeter. Verhit een laagje zonnebloemolie in een pan met dikke bodem en bak de blokjes in een paar minuten lichtbruin en knapperig.
- Schil een halve komkommer en snij in kleine blokjes.
- Snij 10 cherrytomaatjes in kwarten.
- Halveer 1 limoen voor het sap.

Voor ouders

- Haal de blaadjes van 10 takjes koriander en 5 takjes munt en snij alles fijn. Was 2 lente-uitjes en snij ze in dunne ringetjes.



Culinaire schatkamer

Het Midden-Oosten suddert, pruttelt en borrelt van de verrukkelijke, vegetarische tradities met een ongeken- de veelzijdigheid aan geurige specerijen, aromatische kruiden, peulvruchten en granen. Met Veggiestan van Sally Butcher open je geen boek, maar stap je in een culinaire schatkamer vol ongekende geuren en sma- ken en je zie oude bekenden in oosterse dracht! Hier wordt de simpele sperzieboon een oosterse prinses en maken kikkererwten carrière buiten de humus.

Veggiestan

Sally Butcher

Karakter Uitgevers B.V.

ISBN 978 90 452 0114 6

Prijs: € 22,95

Afghaanse yoghurt met aubergine

Voor 4 personen

3 grote aubergines

zout

raapzaad- of zonnebloemolie om te bak- ken

1 grote ui, gesnipperd

4 groene pepers, fijngehakt

1 tl kurkuma

4 tomaten, gehakt (1 blik gepelde tomaten)

bosje koriander, gehakt

Yoghurt

450 ml dikke yoghurt (Grieks, Turks)

2 el citroensap

5-6 knoflooktenen, fijngehakt

handvol verse munt, gehakt

(of 2 tl gedroogd)

zout en peper

1. Verwijder de bovenkant van de auber- gines, schil ze als je dat wilt en snij ze in plakken van 6-7 mm dik. Bestrooi ze met zout en laat dit 30 minuten trekken. Spoel ze af en dep droog.

2. Verhit een scheut olie in een diepe koekenpan met een goed deksel en fruit de ui en pepers tot de ui zacht is. Neem met een schuimspaan uit de pan en zet apart.

3. Doe extra olie in de pan en bak de au- bergineplakken lichtbruin aan beide kan- ten. Bestrooi ze met kurkuma en voeg de tomaten en $\frac{3}{4}$ van de koriander toe (de rest is voor de garnering) en vervolgens de ui en peper. Doe zoveel water in de pan dat de ingrediënten min of meer onder staan. Leg de deksel op de pan (of improviseer er een), draai het vuur laag en laat dit ongeveer 30 minuten trekken. Houd het vochniveau goed in de gaten!

4. Meng ondertussen de yoghurt in een kom met het citroensap en roer er de knoflook en munt door. Breng dit op smaak met peper en zout en zet het in de koelkast.

5. Breng het auberginemengsel even- tueel op smaak met een beetje zout. Verdeel de helft van de yoghurt over een grote schaal. Leg er de (warme) auber- gines op en giet er de rest van de yoghurt overheen.

6. Garneer met de rest van de koriander en serveer met naanbrood (om te sop- pen) of rijst.

Tip

Vervang de aubergine eens door cour- gette of flespompoen, maar dan zonder deze van tevoren te zouten.



Kokoscurry

Voor 4 personen

30 ml water en een scheutje azijn
4 eieren
2 uien
1 flinke teen knoflook
eventueel 1 heel fijngesneden rood pepertje zonder zaden of een theelepel sambal
1 rode paprika (in grove stukken)
1 eetlepel kokosolie
Ca. 1 cm verse gemberwortel (of 1½ theelepel gemalen gember)
1 theelepel kurkuma
1 blikje kokosmelk 400 ml
eventueel santen, circa 1/5 blok, voor een extra kokos-smaak
biologisch kruidenzout en/of tamari/shoyu naar smaak
scheut citroensap en de rasp van ½ biologische citroen

2 theelepels gemalen sereh en 2 takjes sereh (als je geen takjes hebt, dan 3 theelepels gemalen sereh)
bindmiddel (arrowroot of kuzu)
scheut olijfolie
zilervliesrijst of quinoa

500 gram broccoli, sperziebonen of peulen

1. Breng een pan met water aan de kook. Zet het vuur laag en houd het water tegen het kookpunt aan. Doe er een klein scheutje azijn bij. Doe de rauwe eieren één voor één in een grote lepel en laat ze in het water glijden. Laat ze exact vier minuten sudderen en haal ze eruit met een schuimspaan. Leg de eieren op een bord en houd ze warm.
2. Fruit intussen in een braadpan de ui, knoflook,



pepertje of sambal en paprika in de kokosolie. Doe de gemalen gember en kurkuma erbij. Voeg daarna kokosmelk (en santen) toe. Op smaak brengen met kruidenzout en/of tamari of shoyu. Vervolgens ook de citroenrasp en sereh erbij doen. Binden met een klein

beetje arrowroot of kuzu (eerst in beetje koud water oplossen). Doe er vlak voor het opdienen een scheutje olijfolie door en leg de eieren op het gerecht.

3. Erg lekker met zilervliesrijst of quinoa en bovengenoemde groenten die je apart beetgaar kookt.



Dit gerecht komt uit het gezondheidskookboek 'Weten van (h)eerlijk eten', geschreven door Rineke Dijkinga, orthomoleculair en natuurgeneeskundige. Het boek biedt, naast 125 recepten met voornamelijk biologische en vegetarische gerechten, veel achtergrondinformatie over de ingrediënten en gezondheidstips bij de recepten. Met dit kijkje achter de schermen van ons lichaam en onze voeding, kun je begrijpen wat je lichaam nodig heeft en hoe je met gezonde ingrediënten heerlijke gerechten op tafel kunt zetten. Met de juiste 'bouw- en brandstoffen' voel je je over de hele linie beter. Zelfs al heb je een klacht die al langere tijd bestaat.

Het boek is te bestellen op www.rinekedijkinga.nl, de prijs is € 21,50. ISBN 9789081821506.

Gezondheidslesje:

- Kokosmelk is een prachtige basis voor curry's, bovendien zijn de kokosvetten zeer gezond voor hart en bloedvaten en goed voor de verlaging van de cholesterol- en bloedsuikerspiegel.
- In curry's kun je Indonesische kruiden verwerken. Deze hebben nagenoeg altijd een positief effect op onze spijsvertering, stofwisseling, verbranding en onze antioxidant status (zie blz. 301 t/m blz. 306 in het boek Weten van (h)eerlijk eten). Een efficiënte verbranding betekent dat we uit onze voeding meer energie aanmaken en minder voedsel opslaan als vet.
- De oosterse keuken is, veel meer dan de westerse keuken, gericht op het principe van 'voeding als medicijn'. Waarom zou je niet spelenderwijs kruiden en specerijen aan je eten toevoegen, die een positief effect op je gezondheid hebben?
- Een ei pocheren is verreweg de gezondste manier om een ei te bereiden. Zo blijven de gezonde stoffen uit het eigeel in tact en bewijs je je gezondheid een goede dienst. Eigeel bevat o.a. lecithine en cholesterol. Lecithine is onontbeerlijk voor de prikkeloverdracht in onze hersenen en darmen wat belangrijk is voor geheugen, concentratie, aandacht en darmperistaltiek. Hoewel veel mensen denken dat het een 'foute' stof is, is cholesterol onmisbaar in ons lichaam voor een adequate aanmaak van hormonen (stresshormonen, geslachtshormonen) en vitamine D. Het foute cholesterol is het zogenaamde 'geoxideerde' cholesterol wat inderdaad schadelijk is voor onze gezondheid. Door zelf je eten te bereiden zonder kant-en-klare producten, kun je het geoxideerde cholesterol uit je voeding bannen (het zit vooral in producten waar ei- en melkpoeder in verwerkt is). Er zijn veel mensen die lecithine als supplement gebruiken om hun cholesterol in goede banen te leiden, maar een gepocheerd eitje kan dus ook!

Kleurrijke verrassing

Een mooie bijlage, tapas, onderdeel van de barbecue, of vrolijke snack bij de televisie. Met deze spiesjes zit je altijd goed!

Champignonspies met basilicum-mayo

Voor 4 personen

12 lange takjes rozemarijn
18 grotchampignons (of kastanje- indien niet voorradig)
1 aubergine, in blokjes van 2 cm
60 ml olijfolie, extra vergine
3 el balsamicoazijn
2 teentjes knoflook, fijngehakt
zeezout en vers gemalen zwarte peper
half potje mayonaise
bosje basilicum

1. Verwijder de naaldjes van de rozemarijntakjes, laat ze aan de bovenste 2 cm zitten. Bewaar de verwijderde naaldjes.

2. Borstel de champignons schoon met een borsteltje of een stuk keukenpapier. Verwijder eventueel de onderkant van de steeltjes. Halveer ze in de lengte. Doe de champignons en de aubergine in een kom.

3. Maak een marinade van de olie, de azijn, de knoflook en de helft van de roze-

marijnblaadjes. Breng op smaak met zout en peper en schenk dit over de groenten. Laat 15 minuten marinieren.

4. Maak intussen de basilicummayonaise. Doe het bosje basilicum met de mayonaise in de keukenmachine. Maal er wat peper over en blend tot de basilicum helemaal fijn is. Schep in een kommetje.

5. Rijg de champignons en de aubergineblokjes om en om aan de rozemarijntakjes. Verhit een barbecue of grillpan. Bestrijk de spiesen nogmaals licht met de marinade en grill ze 5 minuten aan iedere kant of totdat ze gaar zijn. Bestrooi met zeezout en rozemarijnblaadjes en serveer met de basilicummayonaise.

Meer champignonrecepten uit binnen- en buitenland vind je op: www.champignonidee.nl



Opgeprikte tofoe

Voor 2 personen

1-2 el olijfolie
1 kleine courgette
1/2 rode en 1/2 gele paprika
100 g gerookte tofoe
peper en zout
1 tl oregano
1 tl tijm
4 satéstokjes

eventueel
verse kervel voor de garnering

van ca. 2 cm en prik hem met de groenten om en om aan de satéstokjes.

2. Meng de olijfolie met weinig peper, zout, oregano en tijm en bestrijk daarmee de spiesjes. Laat even marinieren.

3. Bak de spiesjes op de barbecue of (grill)pan rondom gaar.

Tip

Serveer met tarly die je nog even hebt geroerbakt in een beetje (olijf)olie met een sjalotje, de rest van de paprika en een blikje tomatenpuree.

1. Was of schil de courgette en snij hem in plakken van ca. 2 cm. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snij het vruchtvlees in grove blokken. Snij de gerookte tofoe in blokken



Proost!

Geniet met ons mee van heerlijke, zelfgemaakte sapjes, shooters en smoothies. Vol vitamines en mineralen voor een lekker gezonde zomer!



< IJskoud knalrood

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 30 min.

+ 20 min. vriestijd

Per portie: 73 kcal, 1 g eiwit,

1 g vet, 12 g koolhydraten

350 g verse aardbeien en frambozen

2 el citroensap

2 el poedersuiker

2 theezakjes bosvruchtenthee

100 ml sinaasappelsap

2 el frambozenessence, naar wens
verse vruchten en muntblaadjes ter gar-
nering

1. De aardbeien en frambozen was-
sen. Grote stuks kleiner snijden.
Vruchten, citroensap en poedersui-
ker met een staafmixer pureren en
vervolgens door een zeef drukken. De
vruchtenpuree in een ondiepe schaal
scheppen en ca. 45 minuten laten
invriezen.

2. Bosvruchtenthee met 200 ml
kokend water overgieten, 6-8 mi-
nuten laten trekken, dan het thee-
zakje verwijderen. De sinaasappelsap
eronder roeren en het theemengsel af
laten koelen. Als het sneller moet, het
mengsel in een ondiepe schaal gieten
en ca. 20 minuten in het vriesvak zet-
ten. Plaats ook vier borrelglasjes in
de diepvries.

3. De vruchtenpuree samen met het
theemengsel kort mixen met de staaf-
mixer. Naar wens op smaak brengen
met frambozenessence en meteen
in de gekoelde glaasjes gieten. Met
verse vruchten en muntblaadjes gar-
neren en serveren.

Fruitflip

Voor 2 glazen

Bereidingstijd: ca. 10 min.

3 rijpe kiwi's

150 ml blauwe bessensap

6 el agavediksap

1 klein stuk gember

3 druppels citroensap

1. Kiwi's schillen. Gember schillen
en fijnraspen (2 plakjes met schil
apart houden ter garnering). Met de
andere ingrediënten pureren en door
een zeef in een gekoeld glas gieten.

2. Steek ter garnering de gember-
plakjes op de glazen.



Bananenshake

Voor 2 glazen

Bereidingstijd: ca. 5 min.

1 banaan

300 ml sojadrink

2 el vloeibare honing

1. Banaan schillen en in stukjes snij-
den (enkele plakjes apart houden ter
garnering). Samen met de sojadrink
en honing met de staafmixer tot een
mooie shake mengen.

2. Over twee glazen verdelen en gar-
neren met de bananenplakjes.

Fitnesscocktail

Voor 1 glas

Bereidingstijd: ca. 5 min.

2 tl sinaasappelbloesemhoning

40 ml aloë vera sap

10 ml limoensap

70 ml maracujanectar

5 blaadjes verse munt

ijsblokjes

sinaasappelschil en muntblaadjes ter
garnering

1. Alle ingrediënten in een cocktail-
shaker doen en goed schudden,
behalve de ijsblokjes.

2. Ijsblokjes crushen. Drankje met
het ijs in een glas gieten en decoreren
met de sinaasappelschil en munt-
blaadjes.

Tip

Ook heerlijk met Prosecco!



Oranja

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 15 min.

*Per portie: 70 kcal, 2 g eiwit, 1 g vet,
12 g koolhydraten*

400 g wortelen

3 sinaasappels

1 el duindoornpuree

4 el kokosmelk

Wortelen schillen en met de vruchtenpers tot sap persen. Sinaasappels persen. Wortel- en sinaasappelsap met duindoornpuree en kokosmelk mengen en met de staafmixer goed mixen. In glazen gieten en serveren.

Bloody Tommy

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 15 min.

*Per portie: 109 kcal, 3 g eiwit, 1 g vet,
21 g koolhydraten*

250 g tomaten

3 bloedsinaasappels

100 g blauwe druiven

½ vanillestokje

Tomaten wassen, halveren en kroontjes verwijderen. Sinaasappels uitpersen. Druiven wassen. Merg van het vanillestokje eruit schrapen. Tomaten en druiven met de vruchtenpers tot sap persen. Sap mengen met bloedsinaasappelsap en vanille eronder roeren. In glazen gieten en serveren.



Tasty tropical

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 15 min.

Per portie: 171 kcal, 2 g eiwit, 1 g vet,
36 g koolhydraten

1 rijpe mango

1 rijpe banaan

4 sinaasappels

100 ml kokosmelk

Banaan pellen en in plakjes snijden. Enkele plakjes apart houden ter garnering. Mango schillen en vruchtvlees van de pit snijden. Sinaasappels uitpersen. Sap met kokosmelk, banaan en mangovruchtvlees tot een mooie, gladde smoothie puren. Glazen vullen en serveren.

Groen genot

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 15 min.

Per portie: 115 kcal, 3 g eiwit, 1 g vet,
21 g koolhydraten

½ honingmeloen

4 kiwi's

2 el munt

1 limoen

Meloen schillen, zaadlijst eruit schrapen en vruchtvlees in stukjes snijden. Kiwi's schillen en halveren. Munt wassen. Limoen uitpersen. Meloenstukjes, kiwi's en munt in vruchtenpers tot een sap verwerken. Mengen met het limoen-sap, in glazen gieten en serveren.



Zoet met zuur

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 10 min.

*Per portie: 277 kcal, 16 g eiwit, 8 g vet,
33 g koolhydraten*

300 g aardbeien

1 banaan

200 ml melk of sojadrink

2 bolletjes citroensorbetijs

Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen.
Met de banaan, melk of sojadrink in een blender
pureren. Smoothie in glazen gieten en samen
met een bolletje citroensorbetijs serveren.

Pure passie

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 15 min.

*Per portie: 121 kcal, 6 g eiwit, 2 g vet,
17 g koolhydraten*

4 maracuja's (passievruchten)

3 sinaasappels

200 ml yoghurt of sojayoghurt

mespuntje kardemom

Maracuja's wassen, halveren en twee helf-
ten apart leggen. Bij de resterende vruchten
de zaadlijsten met een lepel eruit schrapen.
Sinaasappels uitpersen. Sinaasappelsap met
maracujazaden en yoghurt in een blender mixen.
Op smaak brengen met de kardemom. In glazen
gieten en met de maracujahelften garneren.



Gazpacho-smoothie

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 15 min.

Per portie: 303 kcal, 8 g eiwit,
24 g vet, 12 g koolhydraten

1 kleine komkommer

1 avocado

300 ml karnemelk

zout

peper

cayennepeper

Komkommer schillen en in stukken snijden. Avocado schillen en vruchtvlees met komkommer en karnemelk pureren. Smoothie met zout, peper en cayennepeper kruiden. In glazen gieten en serveren.

Zo rood als een...

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 15 min.

Per portie: 115 kcal, 2 g eiwit,
1 g vet, 24 g koolhydraten

1 rode biet

2 peren

1 appel

2 el citroenmelisse

Rode biet met huishoudhandschoenen schillen en in stukken snijden. Appel en peren schillen en klokhuis verwijderen. Citroenmelisse wassen en droog schudden. Enkele blaadjes ter garnering apart leggen. Alle ingrediënten in een vruchtenpers tot een sap verwerken. Glazen vullen en garneren met de blaadjes citroenmelisse.

Frambozenfeestje

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 10 min.

Per portie: 170 kcal, 7 g eiwit,
7 g vet, 17 g koolhydraten

400 g frambozen

1 el amandelmoes

1 tl agavediksap

200 ml rijstdrink

Frambozen selecteren en wassen. Met de amandelmoes en agavediksap in de blender doen en opvullen met de rijstdrink. Pureren en naar wens door een zeef passeren, zodat de pitjes van de frambozen verwijderd worden. Smoothie in glazen gieten en serveren.



Eten uit de *moestuin*

Maandenlang heb je de groenten en kruiden verzorgd en geduldig gewacht tot Moeder Natuur haar werk heeft gedaan. Nu kan er eindelijk geoogst en gesmuld worden, zeker met onze aanpak!





Foto: Alexander Walter / KOSMOS Verlag

Tagliatelle met saffraantomaten

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 1 uur + 1 uur rusttijd

Per portie: 645 kcal, 20 g eiwit, 29 g vet, 65 g koolhydraten

Deeg

300 g bloem + bloem voor het uitrollen

3 grote eieren (L)

1 el olijfolie

zout

Saus

1 doosje saffraan (0,1 g)

50 ml droge witte wijn (evt. groentefond)

4 lente-uien

700 g kerstomaten

2 el olijfolie

zout

peper uit de molen

1 mespuntje suiker

150 g geitenroomkaas

1 el basilicum

1. Voor de tagliatelle de bloem met de eieren, olijfolie en zout tot een soepel deeg kneden. Maak er een bol van en laat die in een schone theedoek ongeveer 30 minuten rusten. Rol het deeg in porties dun uit op een met bloem bestoven werkvlak (of haal het door de pastamachine). Bestuif de plakken met bloem, rol ze op en snij er tagliatelle van. Haal de repen

met de vingers los en laat ze nog eens 30 minuten op een met bloem bestoven theedoek rusten. Als je ze langer laat drogen, moet je ze af en toe omdraaien.

2. Wrijf de saffraan met de vingers fijn en roer dit onder de wijn (groentefond). Laat dit staan tot de vloeistof intens oranje is geworden. Was de lente-uien, leg een deel van het groen apart en snij de rest in fijne ringen. Was en halveer de tomaten.

3. Kook de pasta in ruim water met zout in 2-3 minuten beetgaar. Verhit de olie al voordat het water kookt en de tagliatelle erin komt. Smoor de lente-uien in de olie en voeg de tomaten toe. Breng dit op smaak met zout, peper en suiker en laat nog even smoren. Blus af met de saffraanwijn en laat alles even sudderen. Haal de pan van het vuur en zet de tomaten warm weg. Verdeel de roomkaas in blokjes. Giet de tagliatelle af en meng dit met de tomaten en kaas in een ruime kom. Strooi er de basilicum overheen en serveer meteen.



Foto: Alexander Walter / KOSMOS Verlag

Tomatenjam met lavendel

Voor 6 glazen

Bereidingstijd: ca. 30 min. + 1 uur rusttijd

Per glas: 360 kcal, 2 g eiwit, 1 vet, 87 g koolhydraten

1 kg gele, rode en groene tomaten

500 g geleisuijker 1:2

6-8 takjes lavendel met bloemen

1 limoen

1. Was de tomaten, snij ze in kleine blokjes en verwijder de kroontjes. Meng de tomaten met de suiker in een pan en laat ze ongeveer 1 uur staan, totdat de suiker opgelost is. Af en toe omroeren.

2. Was de lavendel en maak de bloemen los. Spoel de limoen met heet water af en rasp de schil heel fijn. Pers het sap uit en doe dit met de rasp en lavendelbloemen

bij de tomaten. Breng de tomaten aan de kook, doe de geleiproef en vul de schone glazen met het mengsel. Meteen de potten sluiten. De tomatenjam is ongeveer 9 maanden houdbaar.

Variant met vijgen

200 g vijgen wassen, stelen verwijderen en het vruchtvlees in blokjes snijden. 800 g tomaten pellen en in blokjes snijden. Rasp de schil van 1 citroen, fileer het vruchtvlees en snij dit in blokjes. Doe alle ingrediënten met 500 g geleisuijker 1:2 in een pan en laat dit 1 uur rusten. Dan verhitten en ca. 4 minuten laten koken.





Aubergines anders

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 60 min.

Per persoon: 318 kcal, 5 g eiwit, 27 g vet, 12 g koolhydraten

2 grote, lange aubergines
80 ml olijfolie
1½ tl citroentijm + enkele takjes ter garnering
zeezout of Fleur de Sel
zwarte peper
1 granaatappel
1 tl za'atar (mengsel van wilde tijm, sesamzaad en zout)

Saus

140 ml karnemelk
100 ml Griekse yoghurt
1½ el olijfolie
1 klein teentje knoflook, geperst
1 mespuntje zout

1. Verwarm de olie voor op 200 graden (heteluchtoven 180 graden). Halveer de aubergines, inclusief steel (niet opeten!), in de lengte. Maak met een scherp mes 3 tot 4 evenwijdige sneden in het vruchtvlees, zonder de schil te raken. Maak dan loodrecht daarop nog een paar sneden in de breedte zodat, je een ruitjespatroon krijgt. Leg de aubergines met het snijvlak naar boven op een met bakpapier belegd bakblik en bestrijk ze met olie. Blijf

instrijken tot het vruchtvlees alle olie heeft opgenomen. Strooi er nu de tijm, zout en peper overheen. Bak de aubergines 35-40 minuten in de oven tot ze appetijtelijk bruin zijn. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

2. Haal ondertussen de rode pitjes uit de granaatappel. Daarvoor snij je de vrucht doormidden. Leg het snijvlak op je hand en klop boven een kom de pitjes met een omgekeerde, houten lepel los. Ga allengs harder kloppen tot de pitjes tussen je vingers door in de kom vallen. Verwijder tot slot eventuele witte restantjes van de pitten.

3. Meng voor de saus alle ingrediënten. Proef en voeg eventueel nog wat zout toe en zet de saus koud.

4. Bestrijk voor het serveren de aubergines ruim met de saus, maar laat de steelaanzet vrij. Strooi er de za'atar en de granaatappelpitten over, garneer met de tijmtakjes en druppel er nog een beetje olijfolie overheen. Serveer met de koude saus.

(Kijk voor de Afghaanse variant op pagina 43)



Gegrilde courgette met peterseliesalade

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 30 min.

Per portie: 240 kcal, 6 g eiwit, 14 g vet, 25 g koolhydraten

4 courgettes
1 el olijfolie
1 tl citroenrasp
1 tl grof gemalen peper uit de molen

Salade

30 g (Californische) walnoten
3 bossen gladde peterselie
1 bos krulpeterselie
1 rode ui
1 el witte wijnazijn
zout
peper
2 el olijfolie
80 g gedroogde cranberry's

droog en verwijder de stelen. Hak de rest grof. Pel de ui en snij hem in fijne ringen. Meng de olijfolie met wijnazijn, peper, en zout en schep alle ingrediënten onder de peterselie.

3. Grill de courgettes op de barbecue of de grillpan 2-3 minuten. Serveer warm met de salade.

1. Was de courgettes en snij ze in de lengte in dikke plakken. Meng de olijfolie met de citroenrasp en peper en strijk de snijvlakken van de courgettes daarmee in. Laat dit ongeveer 20 minuten marinieren.

2. Hak ondertussen de walnoten grof en rooster ze in een droge pan. Was de peterselie, schud hem



Peppersweets in de paprika

Voor 4-6 personen

Bereidingstijd: ca. 25 min. + 12-14 min.
grilltijd

Per portie: 381 kcal, 12 g eiwit,
29 g vet, 13 g koolhydraten

2 rode paprika's
2 gele paprika's
6 el olijfolie
200 g mozzarella
4 peppersweets (uit glas)
zout
peper
150 g ricotta
2 el verse oregano, gehakt
1 el tijm, gehakt
4 el appelkappertjes
18 zwarte olijven
3 knoflooktenen

aluminiumfolie

1. Was de paprika's, snij ze door-
midden en verwijder de zaadlijsten.
Bestrijk ze met olijfolie en leg ze met
de opening naar boven neer.

2. Snij de mozzarella klein en verdeel
dit over de paprika's. Laat de pep-
persweets uitlekken, hak ze klein
en verdeel ze eveneens over de
paprika. Strooi er een beetje zout en
peper over. Verdeel er dan de ricotta,
oregano, tijm en olijven over. Halveer
de appelkappertjes en verdeel ze ook
over de paprika's.

3. Pel en hak de knoflook en meng dit
met de rest van de olijfolie. Voeg een
beetje zout en peper toe en druppel
ongeveer de helft hiervan over de
paprikavulling.

4. Vouw de aluminiumfolie dubbel en
maak er rechthoekige vormpjes van.
Zet de paprikahelften hierin en grill ze
ongeveer 6 minuten in de oven. Drup-
pel dan de rest van de olie over de
vulling en grill de paprika's nog eens
6-8 minuten.





VEGA-LIFE

Vegetarische schoenen
Natuurcosmetica

Bamboe kleding
veganistisch snoep

**Hennep kleding,
schoenen en tassen**
Vegetarische kookboeken

Producten van De Vegetarische Slager
Diervriendelijk honden- en kattenvoer



VEGA-LIFE
www.vega-life.nl

**Bezoek onze winkel
aan de Singel 110 in Amsterdam**
10 minuten wandelen van het Centraal Station

www.vega-life.nl





Groentenbammetjes

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 25 min. + 15 min. baktijd

Per portie: 786 kcal, 27 g eiwit, 10 g vet, 142 g koolhydraten

Groenten

1 paprika

½ rode ui

150 g patissons (kleine pompoenen) of courgette

6 kerstomaten

1 tl raapolie

zeezout

peper uit de molen

Bonenpasta

400 g witte bonen uit blik

1 knoflookteen

1 tl gemalen komijn

1 mespuntje cayennepeper

zout

peper

3-4 tl haverroom (Oatly)

4 ciabatta's

gemengde sla of spruitgroenten

1. Verwarm de oven voor op 225 graden (heteluchtoven 205 graden). Was of schil de groenten, snij ze klein en

meng ze in een ovenschaal. Druppel er gelijkmatig olie overheen en strooi er daarna een beetje peper en zout overheen. Voorzichtig mengen en 15 minuten in de oven laten bakken. Na ongeveer zeven minuten de groenten nog eens omscheppen.

2. Voor de bonenpasta de bonen in een zeef afspoelen en goed laten uitlekken. Knoflook pellen en fijnhakken. Pureer de bonen met de knoflook in de mixer tot een grove puree. Voeg onderwijl de haverroom, komijn, cayennepeper, zout en peper toe.

3. Halveer de broodjes en toast de snijvlakken lichtjes. Bestrijk 1 helft van het brood met de bonenpasta, leg hierop wat groenten en sla of spruitgroenen en leg er de andere broodhelft op.



Vakantiepannetje

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 35 min.

Per portie: 250 kcal, 6 g eiwit, 14 g vet, 18 g koolhydraten

400 g kikkererwten (uit blik, uitlekgewicht 240 g)

400 g rode en groene punt-paprika

1 kleine aubergine

6 tomaten

2 knoflooktenen

3 stelen basilicum

5-6 el olijfolie

zout

peper

1 l groentebouillon

2 el wijnazijn

basilicum voor de garnering

1. Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken. Was de paprika's, halveer ze in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snij ze in halve ringen.

2. Was de aubergine en tomaten en snij ze in blokjes van ongeveer 2 cm. Pel en pers de knoflook.

Was de basilicum en pluk de blaadjes van de stelen.

3. Verhit 4 eetlepels olijfolie en bak de aubergineblokjes daarin aan. Voeg de knoflook toe en breng het geheel op smaak met zout en peper. Houd de wijnazijn nog even apart, maar voeg wel de andere ingrediënten toe en blus af met de groentebouillon. Laat alles ongeveer 12 minuten zachtjes sudderen.

4. Breng het pannetje op smaak met de wijnazijn en voeg eventueel nog een beetje peper en zout toe. Verdeel de groenten over de kommen of borden en garneer met enkele basilicumblaadjes.

Tip

Lekker met Turks brood.



Foto: Cranberry's uit de Uut

Vegan-red

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 20 min.

Per persoon: 130 kcal, 2 g eiwit, 8 g vet, 14 g koolhydraten

400 g kerstomaten
3 el olijfolie
2 stelen bleekselderij
1 bos lente-uien
1-2 el witte balsamico
zout
peper
1 handvol sla
50 g gedroogde cranberry's

1. Was de tomaten. Verhit 1-2 tl olijfolie in een pan met antiaanbaklaag. Roer daar heel even de tomaten door en haal ze meteen weer uit de pan.

2. Was de bleekselderij en de lente-uien en snij ze fijn. Meng de rest van de olijfolie met balsamico, zout en peper.

3. Was de slabladden, slinger of dep ze droog en verdeel ze over de borden. Meng de tomaten, bleekselderij, lente-uien en cranberry's en verdeel die over de sla. Druppel er de dressing overheen en serveer meteen.



Foto: Bertolli

Griekse lunch

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 20 min.

Per portie: 383 kcal, 9 g eiwit, 24 g vet, 31 g koolhydraten

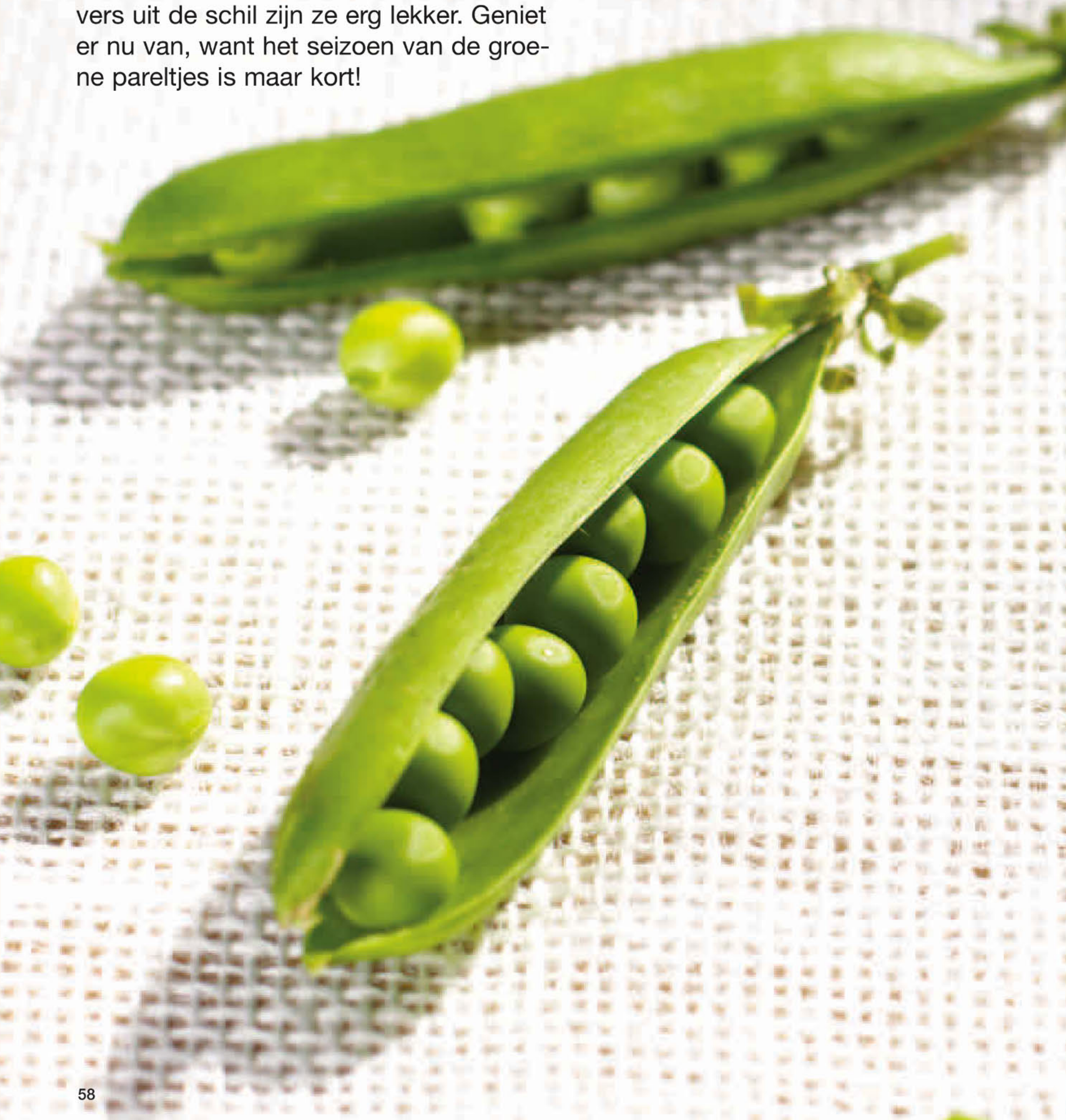
8 sneetjes toastbrood
80 g Bertolli voor op brood (of boter)
4 tomaten
1-2 snackkomkommers
50 g zwarte olijven, zonder pit
1 rode ui
100 g schapenkaas
peper en zout
enkele muntblaadjes

1. Rooster het brood lichtjes en laat helemaal afkoelen. Bestrijk de sneetjes met de margarine of boter. Tomaten en komkommer(s) in plakjes snijden. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Olijven in plakjes snijden en de schapenkaas verbrokkel.

2. Verdeel de groenten en kaas over 4 toastsneetjes en strooi er een klein beetje peper en zout overheen. Verdeel de munt erover en bedek met de andere toastsneetjes. Lichtjes aandrukken en diagonaal doorsnijden. Doordat er nauwelijks vocht vrijkomt, kun je de boterhammen goed meenemen naar school of werk voor een supergezonde lunch.

Zomerpareltjes

Wie houdt er nou niet van knapperige doperwtjes? De suikerzoete, groene juweeltjes smelten op je tong en vooral vers uit de schil zijn ze erg lekker. Geniet er nu van, want het seizoen van de groene pareltjes is maar kort!



De erwt is de oudste cultuurplant onder de peulvruchten. Al 8000 jaar voor Christus werd ze in het Midden-Oosten verbouwd. Tot in de 18e eeuw werden erwten hoofdzakelijk als puree gegeten, dat van rijpe peulvruchten werd gemaakt. Daarna ging men soorten telen en eten die groen en dus nog onrijp waren.

Kogelronde familie

Er zijn veel verschillende soorten erwten. De drie belangrijkste zijn sugarsnaps, dop- en kreukerwten. In tegenstelling tot de laatste twee heeft de peul van de sugarsnap geen taaie binnenkant. Daarom kun je sugarsnaps vroeg en onrijp oogsten en samen met de huls en de kleine zaadjes binnenin eten. Doperwten hebben gladde, ronde zaden en harde peulenschillen. Men oogst de groente wanneer de zaadjes nog jong en groen zijn. Kreukerwten hebben grotere, hoekige zaden. Ze zijn zoeter en zachter dan doperwten. Beide soorten kun je op de markt in de peulenschil kopen en moeten van tevoren dus eerst gedopt worden.

Eiwitwonder

Erwten bevatten veel hoogwaardige plantaardige eiwitten, die het lichaam voorzien van belangrijke aminozuren. Voor de zoete smaak van de peulvruchten zorgen de koolhydraten in de vorm van suiker en zetmeel. Bovendien zitten er in de knapperige kogeltjes vitamine B1, B2 en B3 verstopt, die essentieel zijn voor zenu-

wen, cellen, hart en bloedsomloop. Ze leveren ook nog eens kalium, vitamine A en ijzer, waardoor ze het lichaam lekker fit houden.

Keukentips

Inkopen: dop- en kreukerwten moeten heldergroene peulenschillen hebben. Bruine vlekjes en gele punten van de schil wijzen erop dat de peulvruchten niet meer helemaal vers zijn. Houd er rekening mee dat bij het doppen van de erwten veel afval ontstaat. Voor 300 gram doperwten heb je ongeveer 1 kilo peulvruchten nodig. Sugarsnaps kun je met de peul bereiden. Ze smaken het lekkerste als ze klein en zacht zijn.

Bewaren: bereid de erwten zo snel mogelijk, want ze blijven in de koelkast hoogstens twee dagen goed. Je kunt de groente het beste in een vochtige doek wikkelen of in een vershoudzakje.

Gebruiken: gesmoord of geblancheerd kun je erwten op verschillende manieren bereiden. Ze smaken heerlijk in salades, soepen, puree, als groentebijlagen of pasta- en rijstgerechten. Sugarsnaps zijn vooral geliefd in exotische gerechten.

Tip

Bij zeer fijne, verse erwten kun je je het tijdrovende doppen besparen. Kook ze gewoon met de peulenschil. Ze springen in het water vanzelf open en zo komen de erwten vrij. Verzamel ze bij elkaar met een schuimspaan!

Erwten voorbereiden: Step-by-step



Breek met duim en wijsvinger voorzichtig de punt van de peulenschil af.



Trek het draadje over de naad van de peulenschil af.



Open de schil en met de duim van boven naar beneden strijken zodat de erwten eruit komen.

Klein maar fijn

Recepten voor 4 personen

Zachte erwtenpuree

Dop **750 g erwten**. Kook **200 g aardappelen** in de schil zacht, pel ze en prak ze heel fijn. Kook de erwten in **150 ml groentebouillon** ca. 15 minuten gaar. Fijn pureren en met de aardappelpuree mengen. Breng op smaak met zout. Was **1 bosje munt**, schud hem droog en haal de blaadjes van de steeltjes. Hak ze fijn en breng de puree daarmee op smaak.

Kruidig erwtensoepje

Dop **1,5 kg erwten**. Breng **750 ml groentebouillon** aan de kook, doe de erwten erin en ca. 15 minuten zacht koken. Was **1 bosje peterselie**, **1 bosje bieslook** en **1 doosje tuinkers**. Leg een beetje tuinkers apart. Hak de overige kruiden fijn en voeg aan de erwten toe in de bouillon. Pureer alles fijn. Met **100 ml room** verfijnen en op smaak brengen met **kruidenzout** en **peper**.

Erwten in roomsaus

Dop **1,5 kg erwten**. Kook ze ca. 10 minuten beetgaar in een beetje water met zout. Laat de erwten uitlekken en smoor ze in **2 el boter**. Was **1 bosje peterselie**, schud hem droog, hak hem fijn en voeg de kruiden toe aan de erwten. Breng op smaak met **zout**, **peper** en **1 mespuntje suiker**. Meng **125 ml room** met **1 el bloem**, giet over de erwten heen en breng kort aan de kook.

A close-up photograph of a triangular slice of cake with a golden-brown, textured top and a thick, white, creamy filling. The slice is placed on a light blue plate decorated with white polka dots and a red scalloped edge. A wooden fork lies to the right of the slice, and a red and white checkered ribbon is tied in a bow at the bottom left. Small crumbs of the cake are scattered on the plate. The entire scene is set against a light-colored wooden background.

Lekker bakken!

De heerlijke geur van zelfgebakken taarten en koekjes kan echt niemand weerstaan. Sluit dus deuren en ramen, want anders staat de hele straat bij je op de stoep met onze toppers...

Kwarktaart

Voor 12 stukken

Bereidingstijd: ca. 30 min.

+ 2 uur baktijd

Zandtaartdeeg

250 g bloem

2 tl bakpoeder

100 g boter

70 g suiker

1 ei

Vulling

5 eieren (grootte L)

250 g suiker

1,25 kg kwark (20%)

1 pakje vanillepuddingpoeder

90 g boter

citroenaroma naar smaak

springvorm (ø 28 cm)

vet voor de vorm

1. Bloem met bakpoeder mengen en zeven. Zachte boter in snippers, suiker en ei toevoegen. Met de kneedhaken van de mixer tot een glad deeg verwerken. Met de handen nogmaals goed doorkneden en enkele minuten laten rusten. Deeg uitrollen en de ingevette vorm hiermee beleggen. Rand ongeveer 3 cm hoog aandrukken.

2. Oven voorverwarmen op 160 graden (heteluchtoven 140 graden). Voor de vulling eieren splitsen en de eiwitten stijf kloppen. Suiker erbij strooien en nog een beetje kloppen. Kwark, puddingpoeder, zachte boter en citroenaroma met mixer glad roeren. Eiwitschuim voorzichtig eronder scheppen.

3. Kwarkmassa over het deeg verdelen, glad strijken en met eigeel bestrijken. In de oven ca. 1 uur bakken, dan met aluminiumfolie bedekken en nog 1 uur verder bakken. In de oven het beste een nacht laten afkoelen.



Perentaart

Voor 12 stukken

Bereidingstijd: ca. 40 min + 40 min. baktijd.

Per stuk: 293 kcal, 6 g eiwit, 11 g vet, 43 g koolhydraten

Deeg

150 g harde tarwegriesmeel

100 g bloem

2 tl bakpoeder

150 g magere kwark

70 g suiker

1 el vanillesuiker

snufje zout

6 el olie

Vulling

3 el rode bosbessen (potje)

500 g peren

2 el ahornsiroop

45 g poedersuiker

1 el aardappelzetmeel

2 eieren

100 g room

mespuntje gemberpoeder

2 el crème fraîche

2 el zachte tarwegriesmeel

2 el suiker

12 walnoothelften

1. Voor het deeg griesmeel, bloem en bakpoeder, kwark, suiker, vanillesuiker, zout en olie tot een glad deeg kneden. Deeg op een met meel bestoven werkvlak uitrollen, in een ingevette springvorm (ø 24 cm) leggen en de rand omhoog drukken.

2. Oven voorverwarmen op 180 graden (heteluchtoven 160 graden). Voor de vulling bodem met 1½ el rode bosbessen bestrijken. Peren schillen, in kwarten snijden en klokhuizen verwijderen. Perenparten met ahornsiroop in een pan kort verwarmen en uit laten lekken. Perenparten over het deeg verdelen en met de resterende rode bosbessen bestrijken.

3. Poedersuiker met aardappelzetmeel, eieren, room, gember, crème fraîche en griesmeel mengen. Mengsel over de peren gieten en ca. 50 minuten bakken. Suiker in een pan verhitten, walnoothelften hierin karameliseren en taart ermee versieren.

Kostelijke kersentaart

Voor 12 stukken

Bereidingstijd: ca. 35 min. + 60 min. baktijd

Per stuk: 330 kcal, 6 g eiwit, 18 g vet, 33 g koolhydraten

1 pot kersen (720 ml)
5 eieren
100 g suiker
mespuntje zout
2 el paneermeel
125 g boter op kamertemperatuur
100 g marsepein
1 tl vanillesuiker
2 mespuntjes kaneel
1 tl citroenrasp
½ tl johannesbroodpitmeel
50 g bloem
1 tl bakpoeder
75 g biscuitkrumels
50 g gemalen hazelnoten

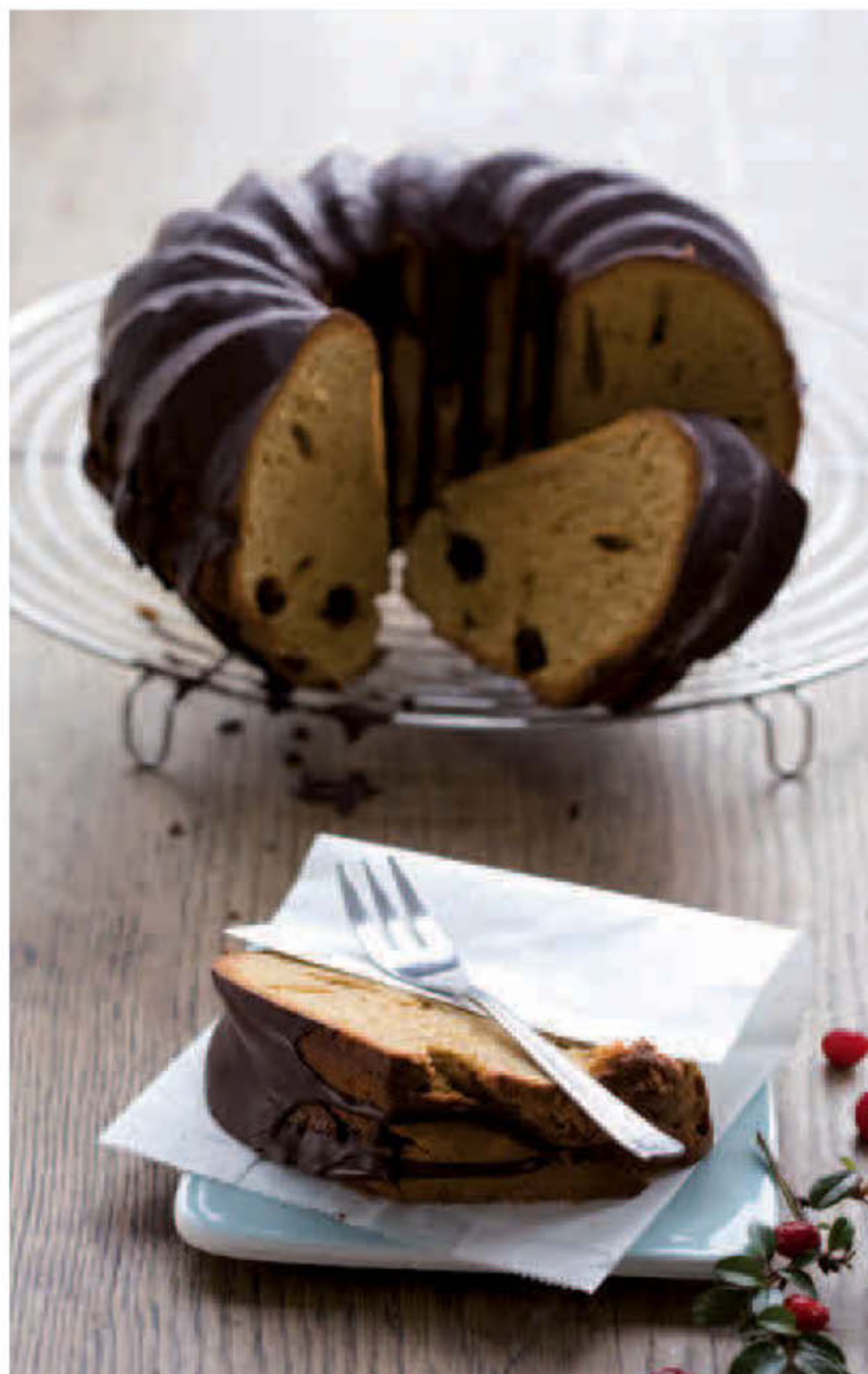
40 g paneermeel
poedersuiker

1. Oven voorverwarmen op 180 graden (heteluchtoven 160 graden). Een springvorm (ø 26 cm) met 2 el paneermeel bestrooien. Kersen in een vergiet uit laten lek-

ken. Eieren splitsen. Eiwitten met suiker en zout stijf kloppen. Boter, marsepein, eidooiers en vanillesuiker met kaneel en citroenrasp schuimig kloppen.

2. Een derde van het eiwit met een schuimspaan snel onder de botermassa scheppen. Meel en bakpoeder zeven en met biscuitkrumels en hazelnoten mengen. Dit mengsel afwisselend met resterende eiwitmassa onder de botermassa scheppen. Kersen met johannesbroodpitmeel en 2 el biscuitkrumels mengen en tot slot aan de massa toevoegen. De taartvorm hiermee vullen en gladstrijken en ca. 60 minuten bakken.

3. Taart uit de oven halen en even laten staan, uit de vorm storten en af laten koelen. Met poedersuiker bestuiven.



Pindakaascake met cranberry's

Voor 12 stukken

Bereidingstijd: ca. 40 min. + 60 min. baktijd + 10 min. afkoeltijd

350 g pindakaas
175 g suiker
merg van 1 vanillestokje
4 eieren
sap en geraspte schil van ½ sinaasappel,
160 g bloem
20 g maïzena
1 tl bakpoeder
60 g cranberry's, gedroogd
beetje margarine
100 g pure chocoladecouverture

1. Pindakaas met suiker en vanillemerg romig roeren. Beetje bij beetje eieren, sinaasappelsap en -schil

toevoegen.

2. Oven voorverwarmen op 175 graden (heteluchtoven 155 graden). Tulbandvorm met margarine invetten. Gezeefde bloem, maïzena en bakpoeder mengen, lepel voor lepel onder het beslag roeren. Cranberry's eronder scheppen en de massa in de vorm scheppen.

3. Cake 60 minuten bakken en ca. 10 minuten laten afkoelen. Couverture smelten en de cake ermee overgieten.

Tip

Bestrooi de cake met poedersuiker in plaats van de couverture



Krokante frambozenreep

Voor 10 stukken

Bereidingstijd: ca. 20 min. + 40 min. baktijd

175 g verse frambozen
150 g suiker
1 tl citroensap
100 g bruine suiker
225 g volkorenmeel
¼ tl bakpoeder
zout
1 zakje vanillesuiker
175 g havervlokken
100 g margarine, gekoeld

aluminiumfolie
vet voor de vorm

1. Oven voorverwarmen op 175 graden (heteluchtoven 155 graden). Frambozen pureren en met 150 g sui-

ker en citroensap mengen. Puree ca. 1 minuut aan de kook brengen, met garde opkloppen en af laten koelen.

2. Overige ingrediënten, behalve de margarine, in een kom mengen. Margarine in snippers al roerend langzaam toevoegen, zodat een kruimige massa ontstaat.

3. Aluminiumfolie in de breedte van het bakblik tot een dikke reep vouwen en het bakblik hiermee in twee helften verdelen. Een helft invetten en hierop de helft van de droge massa schep-
pen. Vervolgens de frambozenpuree erover verdelen en tot slot de rest van de droge massa. Laat het 35-40 minuten bakken, af laten koelen en vervolgens in 10 repen snijden.



Rock 'n rolletjes

Voor ca. 24-30 stuks

Bereidingstijd: ca. 1 uur en 15 min.

1 vanillestokje
140 ml sinaasappelsap, vers-
geperst
120 g suiker
40 g ahornsiroop
120 g margarine
snufje zout
80 g amandelen, gemalen
60 g bloem

1. Vanillestokje in de lengte opensnijden en merg eruit schrapen. Sinaasappelsap met suiker en ahornsiroop verwarmen, tot de suiker is opgelost, dan af laten koelen. Margarine, zout en vanillemerg eronder roeren. Bloem en amandelen toevoegen en alles tot een glad deeg verwerken en ca. 30 minuten laten rusten.

2. Oven voorverwarmen op 180 graden (heteluchtoven 160 graden). Van het deeg dunne rondjes van ca. 8 cm doorsnede maken, op een ingevet bakblik leggen en in ca. 8 minuten lichtbruin bakken.

3. Met behulp van een spatel de gebakken deeg-schijfjes eraf halen. Meteen om de steel van een houten pollepel wikkelen en af laten koelen. Let op: de koekjes laten zich alleen in warme toestand vormen!



Toettoppers



Griesmeel in vuur en vlam

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 20 min.

2 eieren
60 g rietsuiker
1 zakje vanillesuiker
zout
400 ml sojadrink
200 ml kokosmelk
100 g tarwegriesmeel
1 pot zure kersen
20 g pure chocolade

1. Splits de eieren. Meng de eidooiers met suiker en vanillesuiker, klop het eiwit stijf met een mespuntje zout.

2. Breng de sojadrink en kokosmelk aan de kook, roer er de griesmeel onder en laat kort koken. Neem de pan van het vuur. Roer er de eidooiermassa onder, daarna voorzichtig het eiwit. Laat de kersen goed uitlekken.

3. Schep afwisselend in laagjes de griesmeel en kersen in dessertkommetjes, eindig met griesmeel. Garneer met de chocolade.

Fris & fruitige panna cotta

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 1 uur + koeltijd

Per portie: 480 kcal, 3 g eiwit, 31 g vet, 36 g koolhydraten

200 ml sinaasappelsap
4 el sinaasappellikeur
75 g suiker
1 vanillestokje
400 ml room
½ tl agaragar
1 sinaasappel
200 g zoete appel
75 g gedroogde cranberry's
2 takjes munt

8 (soufflé)vormpjes

1. Voor de panna cotta sinaasappelsap en -likeur met 2 el suiker verhitten en tot ongeveer 100 ml laten reduceren. Snij het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit. Voeg het vanillemerg, -stokje, room en agaragar bij de sinaasappelsiroop, breng aan de kook en laat ca. 2 minuten koken. Af

laten koelen en daarbij af en toe omroeren. Zodra de massa een vaste vorm gekregen heeft, in kleine vormpjes vullen en minstens 3 uur koud zetten.

2. Spoel voor de saus de sinaasappel heet af, dep hem droog, rasp de schil fijn en pers het sap uit. Schil de appels, snij ze in kwarten, verwijder het klokhuis en snij in schijfjes. Verhit de cranberry's, appelschijfjes, sinaasappelsap en -schil met de overige suiker in een pan en laat ca. 15-20 minuten zachtjes koken. Was de munt, schud hem droog en haal de blaadjes eraf.

3. Garneer de panna cotta in de vormpjes met de cranberrysaus en muntblaadjes.



Zure roomijsjes

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 20 min. + 30-60 min. vriestijd

Per portie: 345 kcal, 4 g eiwit, 23 g vet, 30 g koolhydraten

$\frac{1}{2}$ vanillestokje

100 g suiker

$\frac{1}{2}$ limoen

300 g zure room

200 g slagroom

1. Snij het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit. Breng het stokje en merg met suiker en 100 ml water in een kleine pan aan de kook. Laat het op matig vuur ca. 3-4 minuten inkoken. Verwijder het vanillestokje.

2. Spoel de limoen heet af en maak hem droog. Rasp de schil er dun af en pers het sap uit. Meng de limoenschil en -sap met zure room, slagroom en de afgekoelde suikersiroop. Schep de limoenmassa in de ijsmachine en laat het crèmig bevriezen. Het ijs direct serveren of in een diepvriesbakje invriezen.

Tip

Voor room- en crème-ijs kun je het beste een ijsmachine gebruiken, deze maakt het ijs namelijk goed crèmig. Als je geen ijsmachine hebt, kun je de voorbereide massa ook in een vlak diepvriesbakje scheppen en ca. 5-6 uur in de diepvries laten invriezen. Daarbij eerst om de 30 minuten, daarna rond de helft van de invriestijd eenmaal per uur, het ijs krachtig omroeren met een vork.



Choco-ijs

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: 2 uur

Per portie: 345 kcal

$\frac{3}{4}$ kopje zachte avocado

1 kopje cacaopoeder

$\frac{1}{2}$ kopje water

$\frac{1}{4}$ kopje agavediksap

2 el kokosolie

1 tl vanillepoeder

snufje zeezout

$\frac{1}{4}$ kopje stukjes cacaobonen

1. Doe alle ingrediënten, op de cacaobonen na, in een hoge kom en verwerk ze met de staafmixer tot een gelijkmatige crème. Tot slot de cacaobonen met een lepel eronder scheppen.

2. Laat de massa in de ijsmachine bevriezen en serveer meteen of vries in en minstens 45 minuten voor het gebruik laten ontdooien zodat het ijs mooi crèmig wordt.

Turbosorbet

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: 10 min.

Per portie: 145 kcal

300 g bevroren bosvruchten

1 tl vanillepoeder

4 el agavediksap naar wens

1. Doe alle ingrediënten in een hoge kom en verwerk ze met de staafmixer tot een gelijkmatige massa.

2. Serveer de sorbet het liefste meteen, anders verliest het zijn crèmig consistentie bij het invriezen.

Tip

Dit heerlijke ijsrecept is in enkele minuten klaar en kun je ook bereiden met bevroren blauwe bosbessen, aardbeien of frambozen. Naar wens kun je de sorbet ook helemaal zonder zoetmiddel maken.



Luxe vruchtenbadje

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 20 min. + 3 uur koeltijd

Vruchtengelei

250 g bosvruchten (diepvries)

100 g frambozenjam

1 el kirschwasser

½ tl gemberpoeder

2 tl agaragar

Crème

100 g mascarpone

150 g roomkaas

150 g volle yoghurt

sap van citroen

1 el suiker

1 zakje vanillesuiker

2 el gehakte pistachenootjes

1. Breng de bosvruchten in 200 ml aan de kook. Voeg jam, kirschwasser en gemberpoeder toe. Meng de agaragar met 3 el koud water, opgelost bij het kokende vruchtenmengsel voegen en al roerend ca. 2 minuten koken. Vul de massa in een glazen schaal of, om

later te storten, in puddingvormpjes. Zet ca. 3 uur koud.

2. Meng de mascarpone, roomkaas en yoghurt. Meng het citroensap met suiker en vanillesuiker. Voeg het toe aan de crème en nogmaals goed doorroeren. Serveer de crème apart bij de vruchtengelei of vul hem in een spuitzak en garneer daarmee de geleï. Serveer met de gehakte pistachenootjes eroverheen gestrooid.

Salades

Bulgursalade met tofoeprikkers	8
Fruitig Frans	38
Gazpacho-salade	25
Hallo(oumi) linzensalade	38
Peultjessalade	
met tofoespiesjes	15
Krokante Romeinse salade	39
Salade in de bonen	41
Vegan-red	57

Soepen

IJskoud meloensoepje	12
Kruidig erwtensoepje	59
Potage au cresson	20
Turkse salade met cacik	21
Vichyssoise	21
Wortelsoep met bouwstenen	42

Groentegerechten

Afghaanse yoghurt met aubergine	43
Aubergines anders	54
Erwten in roomsaus	59
Gebakken asperges met mango-relish	13
Gegrilde courgette met peterseliesalade	54
Gevulde rondini's	16
Groentenbammetjes	56
Groentenmousaka	22
Peppersweets in de paprika	55
Pittige groenten	40
Spinazie met appeltje voor de dorst	39
Vakantiepannetje	56
Zachte erwtenpuree	59

Aardappelvariaties

Aardappellasagne	30
Aardappelquiche	30
Aardappelwafels	32
Hot potatoes	31
Patattentaartje	31

Pizza's en deeggerechten

Geurige aardappelpizza	32
Olijf in de taart	24
Picknickpizzaatjes	9

Pasta's

Fettucini met tomaten, basilicum en olijven	18
Oh la lasagne	19
Tagliatelle met saffraantomaten	53

Rijst-, polenta-, peul- en graangerechten

Couscous op een spinaziebedje	40
Gevulde wijnbladeren in citroensaus	23
Quinoa in de groentemix	41

Kaasgerechten

Aardbei met Tilsiter	10
Pomerans met pecorino	10
Zoet ontmoet hartig	10

Dips, dressings, sauzen en mixen

Tomatenjam met lavendel	53
Tzatziki	23

Brood en -beleg

Bonte broodjes	8
Broodjes op stok	9

Griekse lunch	57
Kers op brood	27
Kruidenboter XL	7

Drankjes, smoothies en sapjes

Bananenshake	47
Bloody Tommy	48
Gazpacho-smoothie	51
Groen genot	49
Homemade meloenlimonade	7
IJskoud knalrood	47
Fitnesscocktail	47
Frambozenfeestje	51
Fruitflip	47
Oranja	48
Pure passie	50
Tasty tropical	49
Zoet met zuur	50
Zo rood als een...	51

Desserts, taart en gebak

Aardbeienijs met crema di balsamico	14
Choco-ijs	65
Fris & fruitige panna cotta	64
Griesmeel in vuur en vlam	64
Kersenmuffins	27
Kwarktaart	61
Perentaart	61
Pindakaascake met cranberry's	62
Kostelijke kersentaart	62
Krokante frambozenreep	63
Luxe vruchtenbadje	66
Rock 'n rolletjes	63
Turbosorbet	65
Vruchtenfeest met hazelnoten	17
Zure roomijsjes	65

Colofon

Vegetarisch Fit verschijnt bij Uitgeverij Markens BV, Kaldenkerkerweg 223, 5915 PP Venlo. Tel: +31 (0)77-3207000, fax: +31 (0)77-3207008, e-mail: info@uitgeverijmarkens.nl, www.uitgeverijmarkens.nl

Productie

© Markens Verlag, Köln

Redactie

Peter Schoeber, Loes Huijs, Lonneke van Wylick, Yvonne Smedts

Abonnementen

€ 14 per jaar
Abonnementenservice
Postbus 2238
5600 CE Eindhoven
Tel. 088-2266644
info@mijntijdschrift.com

Layout

www.rbdesign.be

Druk

Habo DaCosta / Vianen

Advertentie-exploitatie

Publish Result BV
Postbus 2238
5600 CE Eindhoven
088-644 0 644
Rik Stuivenberg
k.vanderplas@publishresult.nl

Distributie Nederland:

Aldipress BV, De Meern

Distributie België:

AMP, Brussel

ISSN 1572-1795