



Simpel Koken



Janny de Moor

Simpel koken

Eenvoudige menu's
voor elk seizoen

AERIAL MEDIA COMPANY

ISBN 978-94-026-0203-6
NUR 440

© 2017 Tekst: Janny de Moor
© 2017 Foto's binnenwerk Janny de Moor
© 2017 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel
1^{ste} druk

Foto Janny de Moor: Jörgen Caris
Vormgeving: Teo van Gerwen Design

www.jannydemoor.nl
www.aerialmediacom.nl
www.facebook.com/Aerialmediacompany

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!
Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl

Aerial Media Company bv
Postbus 6088
4000 HB Tiel

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

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).
Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.



Woord vooraf 7

Vegetarisch 9

Vis en schelpdieren 71

Gevogelte 99

Lams- en rundvlees 121

Varkensvlees 151

Register op voorgerechten 189

Register op hoofdgerechten 190

Register op nagerechten 191



Woord vooraf

Onlangs werd ik getrakteerd op een diner in een 3-sterrenrestaurant. Een stoet van piepkleine gerechtjes kwam voorbij, het ene nog vernuftiger en ingewikkelder dan het andere. Weemoedig dacht ik terug aan de beroemde uitspraak van de grote culinaire vernieuwer Auguste Escoffier: *‘Toujours faites simple!’* (Hou het altijd simpel!) Via kook- en bakwedstrijden worden hobbykoks opgehitst om te proberen net zo goed te worden als professionals. Moeilijke toeren uithalen in de keuken lijkt wel een nieuwe religie te zijn geworden.

Dat bracht mij op het idee om dit kookboek te schrijven. De moderne mens in West-Europa wordt steeds zwaarder belast. Burnout komt echt niet alleen in de combimagnetron voor! Studenten, tweeverdieners en ouderen hebben het steeds drukker, dus is de maaltijd een welkom rustpunt in hun dag. Maar de bereiding ervan moet makkelijk zijn. Niet per se goedkoop of pijlsnel, maar de ingrediënten moeten overal verkrijgbaar zijn. Veel huishoudens bestaan tegenwoordig uit twee personen, dus is dit kookboek voornamelijk op die groep gericht. Maar omrekenen is heel eenvoudig. Dat gezellige moment aan tafel verdient het dat iedereen in onze multiculturele samenleving iets huiselijks kan vinden in dit boek. Dus heb ik mij laten inspireren door vele culturen, maar wel de vrijheid genomen om er mijn eigen, simpele draai aan te geven. Ieder recept is voorzien van een afbeelding die een indruk geeft van hoe je het zou kunnen opdienen. Ook geef ik een paar suggesties om het hoofdgerecht op te waarderen tot een 3-gangenmenu met een bijpassende drank – ook zo simpel mogelijk natuurlijk. Iets kunnen vertellen over een gerecht dat je gemaakt hebt, is altijd leuk. Daarom geef ik bij ieder gerecht een korte inleiding, waarin ik de achtergrond ervan toelicht. Want eten nodigt uit tot denken en ook voor denken moet je eten. En vervolgens met elkaar praten.

Janny de Moor

A close-up photograph of a rustic wooden bowl filled with a vibrant vegetable salad. The salad includes green beans, cherry tomatoes, and pieces of roasted eggplant. It is garnished with fresh basil leaves and a sprinkle of white seeds. In the background, a bread roll is visible, topped with a thick layer of green sauce. The entire scene is set on a dark, textured surface.

Vegetarisch

Amerikaanse groenteschotel

Amerikaans vanwege sommige ingrediënten, met name pindakaas en cornflakes. Arts en vegetariër John Harvey Kellogg (Michigan) beweerde dat hij rond 1890 de *peanut butter* had uitgevonden voor patiënten die last hadden van hun gebit. Helemaal niet zeker, schrijft Andrew F. Smith in *The Oxford Companion to American Food and Drink* (2007). En hij zegt er meteen bij dat mensen het boontje ook al gemalen aten in Zuid-Amerika, waar het inheems is, en in Afrika, waar het door slavenhandelaars werd geplant als voedsel voor hun koopwaar. Slaven brachten het op hun beurt weer mee naar Noord-Amerika. Volgens het WNT is ons woord ‘pinda’ via het Papiaments afgeleid van het Congolees.

Aangezien Kellogg een buitengewoon goede promotor was, werd pindakaas een klapper onder vegetariërs, maar daar niet alleen. Kinderen bleken het heerlijk te vinden en konden zelf hun brood ermee besmeren. Daardoor was het product al in 1920 zo populair dat het de keuken van Noord-Amerika diepgaand heeft beïnvloed. De Amerikaan houdt veel van zijn *peanuts*. Zo vindt Smith de geur van het roosteren ‘hemels’ en ziet hij de combinatie pinda/chocola (pindarotsjes!) als ‘*a marriage made in heaven*’.

Bereiding:

- Pompoen wassen, halveren, pitten en draden eruit schrapen. Verpakt in gaatjesfolie op de bolle kant in een magnetronschotel leggen, 10 minuten garen op het hoogste vermogen. De pulp uit de schil scheppen. Intussen de spruitjes beetgaar koken in open pan.
- De olie in een grote koekepan op laag vuur verwarmen. De uisnippers glazig fruiten; mengen met de pompoenpulp en wat zout. Spruitjes middenin leggen.
- Pindakaas losroeren met knoflook, citroensap, zout en zoveel water dat een dik papje ontstaat. Schepjes hiervan over de spruitjes verdelen.
- Garneren met het kleingesneden pepertje, peterselie en cornflakes.

Menusuggestie

Vooraf: appelsla. 1 gewassen rode appel (elstar) in dunne reepjes mengen met wat fijn-gesneden spitskool, 1 bosuitje in ringen, flink wat walnootolie, 1 eetlepel walnootazijn, zout. Veel versgemalen zwarte peper erover.

Na: hemels ijsje. Blokje pure chocola (30 g) in de magnetron smelten met 2½ eetlepel water. 2 eetlepels ongezoeten geroosterde pinda's erdoor roeren. Warm over vanille-ijs scheppen.

VOOR TWEE:

oranje pompoentje van circa
1¼ kg
1 eetlepel olie
1 gesnipperde ui
250 g geschoonde spruitjes

Saus:

2 volle eetlepels fairtrade-
pindakaas
1 teen knoflook, uitgeperst
1-2 eetlepels citroensap
zout
water

Garnering

rood pepertje
gehakte peterselie
cornflakes

Wijn:

Chardonnay.





Asperges in dragonsaus

Een ‘jonge’ combinatie, want van de asperge weten we dat de Romeinen ze al in bedden kweekten, maar dragon, een lid van de zonnebloemfamilie, is pas in de late middeleeuwen in het Westen bekend geworden. Het vindt zijn oorsprong in Zuid-Rusland en West-Azië. De naam stamt uit het Arabisch; in die taal is het echter een leenwoord: *tarchoen*. Men denkt dat het met Arabische kooplui is meegekomen, maar het speelt geen rol in de Arabische keuken, behalve dan in het verhaal ‘De drager en de drie dames uit Bagdad’ in de Tunesische versie van *Duizend-en-een-nacht*, waar de mooie dame dragon inslaat bij de groenteboer naast ingelegde olijven. In elk geval had de Vlaming Dodoneus het al geproefd in 1608, want hij schrijft: ‘De bladeren van Dragon zijn hittich ende brandende inden mont ende op de tonge bijtende.’ De venkelachtige smaak is zo opvallend – enorm geschikt voor een zoutloos dieet – dat men aanraadt er weinig van te gebruiken. Ik vind van niet. Kauw er ook eens op tegen slechte adem of als slaapmiddel.

Bereiding:

- De asperges wassen. De stengels van boven naar onder schillen met een dunschiller; een stukje van de onderkant snijden. Schillen en afsnijdsels in een grote pan bedekken met een theedoek. De asperges erop leggen: doek dichtvouwen en zoveel water toevoegen dat alles onderstaat. Zout erbij. Water aan de kook brengen, vuur temperen. De asperges 10 minuten pochieren.
- De pan van het vuur af 15-20 minuten toegedekt laten staan. Klaar als de onderkant van een asperge zacht is maar niet papperig. Met een schuimspaan uit de pan nemen. Laten uitlekken op een droge doek, warm houden in een schotel met een klontje boter.
- De schoongeboende krieltjes 15-20 minuten koken in ruim water met wat zout. Afgieten. Bij de asperges leggen.
- De boter smelten in een kleine pan, de bloem erdoor roeren tot er geen wit meer te zien is. Bij beetjes het aspergenat erbij roeren. Blijven roeren tot een gladde saus ontstaat. De kaas toevoegen, kloppend laten smelten. Ten slotte de dragon erdoor. Over de asperges schenken.

Menusuggestie

Vooraf: bietensla met ei. Gekookte biet in blokjes op veldsla met kappers, plakjes ei en mayonaise.

Na: aardbeien met slagroom.

VOOR TWEE:

10 dikke asperges AAA
(circa 800 g)

boter

1 theelepel zout

nieuwe krielaardappels
zout

Saus:

25 g boter

30 g bloem

250 ml aspergenat

200 g geraspte Leerdammer
kaas

2 eetlepels grofgesneden
dragonblad

Wijn:

 Pouilly Fuissé of een
lichte Chardonnay

Auberginelapjes

Een variatie op *melanzane in graticola*. Uit Sicilië, waar de aubergine een ware zegetocht in de keuken maakte nadat Arabieren hem daar rond de 10e eeuw hadden geïntroduceerd. Dat kun je niet zeggen van Nederland. Welbespraakte collega Werumeus Buning schreef in de jaren dertig in *De Telegraaf* dat je ze bij Amsterdamse groentewinkels voor 12 à 15 cent kon kopen, maar dat niemand het deed omdat men dacht dat het een paarse komkommer was. Hij adviseert ze te zouten. Dat deed men destijds om de bittere smaak eruit te krijgen. Tegenwoordig zijn ze niet bitter meer, maar zouten maakt de cellen stuk, waardoor de vrucht minder olie opzuigt. Citaat van Werumeus Buning: ‘Ze (de aubergine) zal de liefhebber van artisjokken monden, anderen en barbaren wellicht niet.’ Hij durfde!

Bereiding:

- De aubergine ontdoen van de vruchtaanzet, wassen. 4 plakken snijden in de lengte (ronde onderkanten dun bijsnijden), op een plank leggen, licht bestrooien met zout. Af en toe omdraaien. Na ½ uur afspoelen en goed droogdeppen met keukenpapier.
- De paprika in vieren dicht onder een gloeiende grill laten blakeren. Onder alufolie 10 minuten laten staan, vel eraf trekken. In stukjes snijden.
- Deze stukjes in een schaal mengen met de kikkererwten en de olijven.
- Een saus roeren van olie, azijn, knoflook, kruiden, peper en zout.
- De aubergineplakken aan weerszijden inkwasten met de saus. Aan weerszijden 2 minuten grillen op een rooster.
- Overbrengen naar een ovenschaal. Eerst de gorgonzola, dan het groentemengsel met de overige marinade eroverheen. Nog 1 minuut onder de grill. Garneren met peterselie.
- Geven met nagebakken focaccia.

Menusuggestie

Vooraf: bleekselderijcrème. 4 stengels bleekselderij met 1 flinke prei in stukjes en 2 aardappels in plakken net onder water 25 minuten onder de hoogste druk koken in een snelkookpan. Bewerken met de staafmixer voor een glad geheel. Water naar smaak toevoegen. Scheut room erdoor, zout en veel gemalen witte peper. Aan tafel geraspte Parmezaanse kaas erover.

Na: tiramisu. Zo te koop, zelf kort in de vriezer zetten.

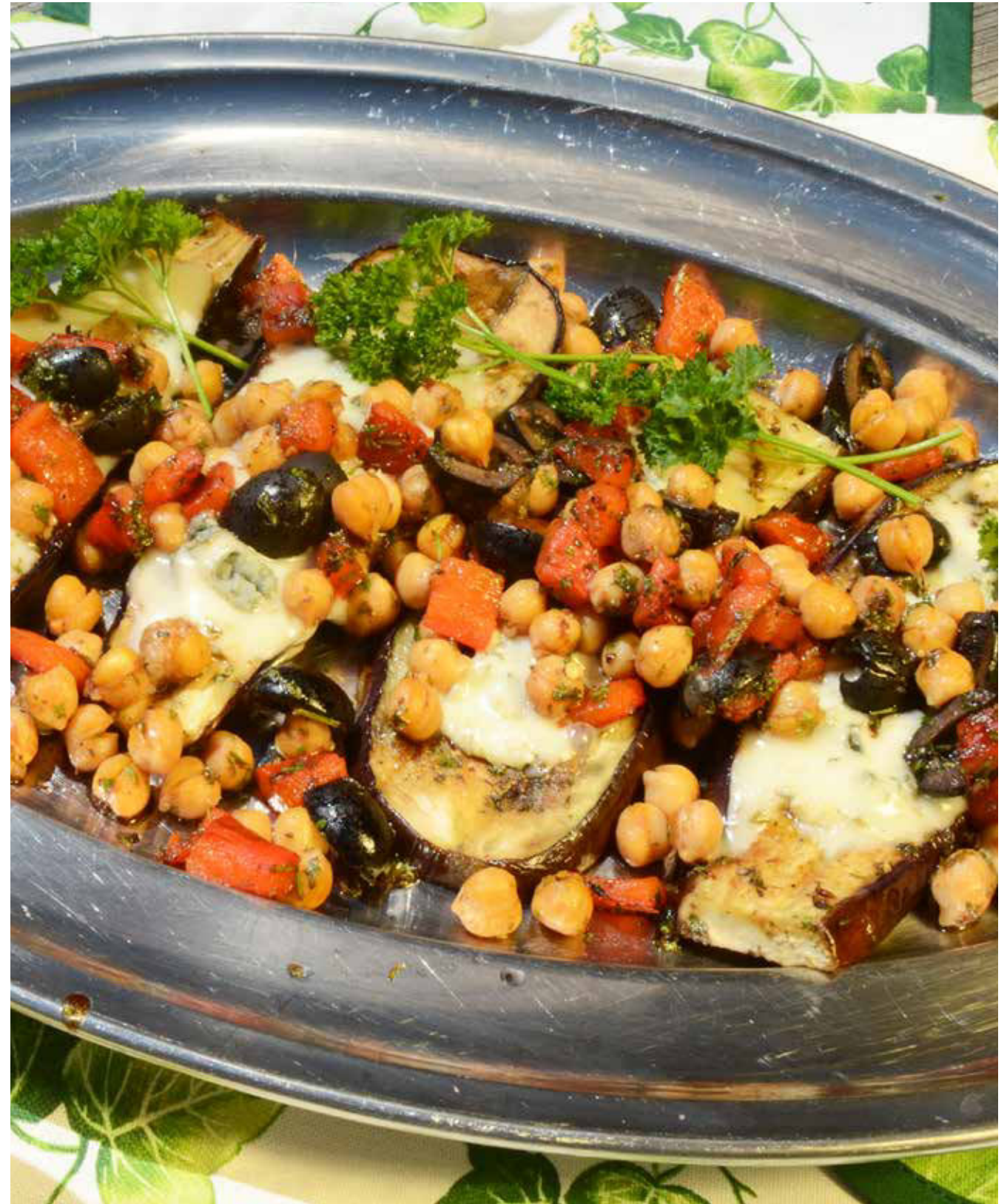
VOOR TWEE:

- 1 glanzende aubergine (250 g)
- 1 grote rode paprika
- 4 eetlepels kikkererwten uit blik
- 2 eetlepels zwarte olijven, gehalveerd
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamico-azijn
- 1 eetlepel uitgeperst knoflook
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie
- peper, zout
- 100 g gorgonzola in vier repen
- takjes peterselie

Erbij

voorgebakken focaccia uit de winkel

 **Wijn:**
rosé





Bonen met brie

Tegenwoordig zijn er vrijwel het hele jaar prachtige snijbonen te koop. Ik weet nog goed hoeveel werk daar vroeger aan te doen was. Je werd op een zomerdag door je oma op een bank achter het huis gezet om de bonen eerst van de draadjes te ontdoen (haren) en vervolgens één voor één door de gietijzeren snijboonmolen te halen. Je kreeg dan van die dunne slierten, waar niks aan was als ze volgens de gewoonte van die tijd grijsgekookt waren. Nog erger was het als ze in de winter uit 'het zout' kwamen. En nu kunnen we zomaar even van de zomer genieten met die bonen uit Marokko, geteeld onder begeleiding van een Nederlander. Hier een recept dat mijn grootmoeder op haar beurt zeker zou hebben betiteld als 'rare snijbonen'. Zij kende brie namelijk enkel uit het liedje: 'Als hier een pot met bonen staat en daar een pot met brie...'

Bereiding:

- De boter op laag vuur smelten in een wijde koekepan. Ui- en knoflooksnippers met bonenkruid en dunne plakjes wortel zachtjes glazig fruiten.
- Gewassen snijbonen – haren hoeft niet – in ruiten snijden en kort laten meefruchten. Wijn, water, peper en zout erover. Toegedekt beetgaar koken onder af en toe omscheppen.
- De witte bonen in een zeef afspoelen en rond de snijbonen scheppen, dunne plakjes tomaat fraai erbij leggen. Onder deksel laten meewarmen.
- De kaas in 5 dunne punten snijden. Stervormig overlappend op de groente leggen. Onder deksel net laten smelten.

Menusuggestie

Vooraf: rodekoolsalade met Castello creamy blue. Liefst voordat je met het hoofdgerecht begint 100 g heel fijn geschaafde rodekool mengen met wat rodewijnazijn, meer olijfolie, uitgeperst knoflook, peper en zout. Geregeld even omwoelen in de schaal. Op borden omringen met verse tijm, bieslook en bladselderij. En driehoekjes Castello.

Na: geflambeerde peren. 2 niet te rijpe peren schillen, halveren, klokhuis wegnemen met aardappelrond. Holtes vullen met een bitterkoekje of amandelspijs. 2 eetlepels abrikozenjam met 1 eetlepel boter verwarmen in een kleine koekepan. De peren onder geregeld keren toegedekt laten meestoven tot ze zacht zijn. Scheutje rum erover, pan weer dicht. Aan tafel aansteken.

VOOR TWEE:

1 eetlepel boter
1 gesnipperde ui
1 gesnipperde teen knoflook
2 theelepels gedroogd bonenkruid
50 g geschilde winterwortel
200 g ongesneden snijbonen
150 ml droge witte wijn
50 ml water
peper, zout
potje witte bonen, circa 200 g uitlekgewicht
200 g brie
2 roma-tomaten

 **Wijn:**
Mâcon Blanc.

Bonenpot

Op 5 januari komen Grieks-Orthodoxe priesters op Kreta wijwater sprenkelen (met een basilicumtakje) om de huizen te zegenen en, naar men zegt, de boze geesten te verjagen die in de kersttijd de huishoudens hebben dwarsgezet door met lange armen door de schoorsteen lekkers te stelen en rommel te maken. Soort Zwarte Pieten, maar dan omgekeerd.

Het is de dag vóór Epifanie, de doop van Christus door Johannes de Doper (de Drie Koningen doen daar niet mee). De traditionele maaltijd is *papoudiá*. Hier een hoogst actuele bereiding, waarvoor dankzij de nieuwe gezondheidsrage een zakje voorgekookte speltkorrels zomaar te koop is.

Van deze strenge vastenschotel werd ook uitgedeeld aan kippen en andere beesten, die geholpen hadden deze ingrediënten te oogsten. Men brengt het gerecht in verband met het klassieke gerecht *panspermia*, bestaand uit allerlei zaden. Dat zou al gemaakt zijn in het oude Athene tijdens een vruchtbaarheidsfestival voor de god Dionysos. Niets nieuws onder de zon.

Ik doe er een stukje feta en yoghurtsaus bij, maar voer het niet aan de kippen!

Bereiding:

- De spelt in 200 ml water 10 minuten zachtjes koken.
- De olijfolie verhitten in een wijde koekepan. De bosuitjes hierin fruiten. Afgespoelde peulvruchten (en maïs) mee laten fruiten, evenals de uitgelekte spelt. Op smaak brengen met peper en zout.
- Repen feta erop leggen, versieren met zwarte olijven. Met een scheutje water nog even doorwarmen onder deksel. Garneren met grofgesneden dillegroen. Op het bord citroensap erover uitknippen.
- De yoghurt op smaak brengen met uitgeperst knoflook, peper, zout en munt. Apart bij de *papoudiá* serveren.

Menusuggestie

Vooraf: gebakken courgette (*kolokithákia tiganitá*). Een kleine courgette wassen, nogmaals halveren en in de lengte in 12 repen snijden. Deze repen door bloem met peper en zout halen, uurtje laten staan, bakken in hete olijfolie tot ze lichtbruin zien. Geven met yoghurtsaus (zie boven).

Na: vruchtensalade (*frutosalata*). 2 sinaasappels, geschild tot op het vlees en de partjes uit de velletjes gewipt, mengen met stukjes appel en plakjes banaan. In schaaltes bedruppelen met vloeibare (acacia)honing, garneren met gemalen kaneel.

VOOR TWEE:

50 g voorgekookte spelt of '5 granen' (beide AH)

1 eetlepel olijfolie

4 bosuitjes, grofgesneden

3-4 verschillende miniblikjes met linzen, kikkererwten, tuinbonen, maïs (uitlekgewicht per blikje 130 g)

peper, zout

plak feta

zongerijpte zwarte olijven

veel dillegroen

partjes citroen

Saus

Griekse yoghurt

knoflook, peper, zout

geknipt kruisemuntblad

Wijn:

vooraf: Chardonnay

bonenpot: rode Rioja.





Boronía

Veel gerechten hebben een verleden. Dat geldt zeker voor deze Colombiaanse aubergineschotel. Charles Perry wijdt er een heel hoofdstuk aan in *Medieval Arab Cookery* (2001), dat leest als een sprookje. In december 825 vindt in Bagdad – toen de rijkste stad ter wereld – met onbeschrijfelijke pracht en praal het huwelijk plaats tussen Kalief al-Ma'mun en een zekere Khadija, bijgenaamd Būrān naar een Perzische prinses uit de 7e eeuw. Wat ze daar aten, weten we niet; wel schrijft dichter Kushājam zo'n honderd jaar later over 'Būrān's aubergine'. Een vriend van de dichter geeft het recept: in gezouten water leggen, laten uitlekken, dan bakken en kruiden erover. Heel simpel, maar toen was aubergine vrijwel onbekend. Perry – die er ooit mee voetbalde – denkt dat de vrucht juist door dat recept zo populair kon worden. In de 13e eeuw verandert de naam in *būrāniyya* en komt er ook vlees aan te pas. Arabieren verspreidden het door hun hele rijk en zo is er in Spanje een versie van *boronía* voor de vasten blijven bestaan, weer anders uitgevoerd in Zuid-Amerika. De moskee die 200 jaar na haar dood voor Būrān werd opgericht is verwoest, maar haar naam leeft voort aan tafel.

Bereiding:

- Oven voorverwarmen op 180 °C.
- Bij aubergine en banaan de schil wegnemen, blokjes snijden. In een ovenschaal mengen met 2 eetlepels olijfolie; 35 minuten bakken op de middelste richel, geregeld omscheppen.
- Ruim water aan de kook brengen. Rijst en rozijnen met wat zout daarin 8 minuten koken. Afgieten, kokosmelk erdoor roeren. 10 minuten toegedekt laten staan.
- Kokosmeel roosteren in een droge koekepan. Op een bord laten glijden. Grofgesneden bosuitjes, pepertje (met of zonder pit) en knoflook in de rest van de olijfolie glazig bakken. Met de stukjes tomaat en wat zout even doorstoven. Voorzichtig mengen met de gare aubergine en banaan, de kokosrijst rondom. Garneren met het geroosterde kokosmeel.

Menusuggestie

Vooraf: avocadosalade (*ensalada de aguacate*). 2 rijpe avocado's in blokjes mengen met een saus, geroerd van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel wittewijnazijn, peper, zout. Op slablaadjes serveren met tortillachips.

Na: mango met chocola. Stukjes mango, waarover limoensap, poedersuiker en schilfers chocola.

VOOR TWEE:

1 aubergine
1 grote rijpe bakbanaan
3 eetlepels olijfolie
4 bosuitjes
1 rood pepertje
1 teen knoflook
half liter blikje tomatenstukjes, uitgelekt
zout
25 g kokosmeel

ERBIJ

100 g basmatirijst
2 eetlepels rozijnen
zout
100 ml kokosmelk

Wijn:

Chileense Chardonnay bij de hele maaltijd.

Bulgur met spinazie

In een boek met deze titel mag bulgur niet ontbreken. Het is een van de oudste voorgekookte levensmiddelen, voor de kok dus heel eenvoudig en snel te bereiden. Maar eer het zover is, moet er heel wat aan gedaan zijn. Tot voor kort bewerkten de boeren in het Midden-Oosten hun tarwevoorraad voor de winter als volgt. Eerst koken, dan drogen in de zon, dan weer een beetje nat maken en de velletjes eraf stampen (onder vrolijk gezang), vervolgens weer drogen, grof malen (in drie maten) en ten slotte opslaan. De moeite waard, want dit procedé geeft een heerlijke nootachtige smaak aan de tarwe en maakt hem goed houdbaar. Vroeger kon je bulgur enkel kopen bij een Turkse winkel, maar nu heeft zelfs Lassie het in de collectie.

Bulgur (boelgoer) noemt men dit tarweproduct in het Turks, *burghul* in het Arabisch. Het eerste heeft denk ik de oudste rechten. In de nu Turkse plaats Çatalhöyük heeft men namelijk bulgurkorrels opgegraven van 7000-8000 jaar oud. Hier een Libanees recept: *burghul bi-s'banech*.

Bereiding:

- Spinazie wassen.
- De olie verhitten in een wijde koekepan. De pijnpitten hierin omscheppend licht bruinen, overbrengen op een bord. Ringen ui glazig bakken, op een bord scheppen.
- De spinazie met aanhangend water in de koekepan laten slinken onder deksel. Laten uitlekken in een zeef.
- Voor de bulgur de olie verhitten in een kleine pan. De uitjes hierin glazig bakken, bulgur erbij, dan het kokende water met wat zout; 10 minuten van het vuur af laten staan. Overtollig vocht eruit drukken in een zeef.
- Spinazie langs de rand van een vuurvaste schotel leggen, bulgur in het midden scheppen. De spinazie garneren met uiringen, grofgesneden abrikozen en pijnpitten. Warm houden.

Menusuggestie

Voraf: Arabische bietensla (*salata sjamandar*). 2 flinke gekookte bietjes in blokjes snijden, mengen met een fijngesneden bosuitje, 2 eetlepels gehakte peterselie, 1 theelepel geplet karwijzaad, 1 eetlepel azijn en 1 eetlepel olijfolie, peper en zout. Goed met een hardgekookt eitje en misschien blaadjes rode zuring.

Na: sinaasappelsla met honing. 3 met een mes geschilde sinaasappels in heel dunne plakjes op twee bordjes schikken. Wat vloeibare (acacia)honing erover en een snufje gemalen kaneel. Liefst even laten intrekken.

VOOR TWEE:

Spinazie

450 g spinazie
2 eetlepels olijfolie
50 g pijnboompitten
1 rode ui in ringen
handje 'eetklare' gedroogde abrikozen

Bulgur

1 eetlepel olijfolie
2 grofgesneden bosuitjes
100 g bulgur
250 ml kokend water
zout

 **Wijn:**
Viognier.

