

Georgina Fuggle

1 GROENTE IN DE HOOFDROL

MEER DAN 100 INSPIRERENDE
GROENTERECEPTEN

'Een schat aan mooie
recepten voor vegetariërs
en groenteliefhebbers'

– Alice Hart



INHOUD

Inleiding 6

Wortelgroenten 8

Allium Aficionado 46

Bonen & zomergroenten 64

Vruchten van de aarde 100

Mysterieuze paddenstoelen 136

Kool & co. 150

Register 172

Woord van dank 176



INLEIDING

De vegetarische keuken heeft de afgelopen jaren een ware metamorfose ondergaan. Koks experimenteren met groenten, met veel aandacht voor textuur, kleur en smaakdiversiteit. Tegenwoordig draait het hoofgerecht niet alleen maar om een stukje vlees. De groenten die ooit een bijrol hadden staan inmiddels volledig in de schijnwerpers.

Groenten zijn verantwoord, hebben een hoge voedingswaarde en zijn een must voor elke beginnende kok. Groenten zijn lang houdbaar, kunnen best tegen veel kruiden en, het allerbelangrijkst, passen binnen een krap budget. Los van onze eigen wensen kunnen we onmogelijk zo veel vlees blijven eten als we nu doen. In de toekomst zal vlees dan ook een luxe worden die velen zich eenvoudigweg niet kunnen permitteren. Dus doe daar iets mee en leer hoe je creatief kunt koken met groenten.

Mijn advies is: kook met vertrouwen. Wees niet bang om een nieuw recept uit te proberen, gebruik knoflook of verse kruiden om extra smaaknuances toe te voegen en probeer wat spannende groentesoorten die je onderweg ontdekt. Combineer verfijnde smaken die goed bij elkaar passen, zoals de onverwoestbare combi van aardappel en ui. Of kies juist voor bijzondere combinaties zoals die van bimi en hete rode chilipeper. Serveer je gerechten vol zelfvertrouwen en met het idee dat er niets, maar dan ook echt niets lekkerder is dan een gerecht dat met aandacht en liefde is bereid.

Ik heb van mijn ouders veel over groenten geleerd. Achter in de tuin hadden we een stuk grond dat gewijd was aan groei, vitaliteit en experimenteel tuinieren. Als je bonenoogst mislukt, kies het jaar daarop dan een ander ras of probeer iets nieuws. Ja, alle groenten in dit boek zijn bij de supermarkt verkrijgbaar, maar ga ook eens naar een boerderijwinkel of de markt als je daar tijd voor hebt. Daar vind je vast en zeker veel spannender variëteiten met veel meer smaak dan in groenten die voor de massamarkt geteeld zijn. Je zult dan ook meer met de seizoenen koken, wat altijd goed is.

De hoofdstukken zijn per groentesoort geclusterd, losjes gebaseerd op de wetenschappelijke families. De groenten die we eten behoren net als iedere plant tot een plantenfamilie. Er bestaan negen hoofdgroepen, variërend van de Brassicaceae (denk aan alle koolsoorten) tot de Cucurbitaceae (een verzamelnaam voor de pompoenfamilie). In elk hoofdstuk komen ook wat afwijkende groenten voor, zoals mais en radijs in het hoofdstuk Bonen & zomergroenten. Ik heb de groenten daar ingedeeld waar ze voor mijn gevoel qua eigenschappen en seizoen het beste passen. In elk recept zit een 'hoofdrolspeler', een groente die door de andere ingrediënten gevolgd wordt. Sommige zijn waarschijnlijk heel vertrouwd, zoals wortel, en andere juist weer niet, zoals de limoengroene romanesco.

De recepten bestaan uit stevige, warme wintergerechten, lichte en gezonde zomersalades, voedzame granen voor een doordeeweekse dag of lunchpakket en een paar zoete gerechten voor elk seizoen. Ze zijn allemaal makkelijk te bereiden en heerlijk om te eten. De meeste recepten heb ik geërfd. Veel van deze gerechten kreeg ik als kind voorgeschoteld en nu bereid ik ze zelf. Ik hoop dat je van mijn verzameling geniet.



A collection of various root vegetables is scattered across a grey, textured surface. In the upper left, there are several potatoes of different colors (brown, yellow, pink). To the right, a large, light-colored turnip is visible. In the lower right, a bunch of carrots with green tops is shown. The overall composition is a still life of fresh produce.

WORTEL- GROENTEN

Deze wortelgroenten, variërend van mooie gladde aardappelen tot prachtig witte knolselderij, vormen de onverstoorbare basis van het avondmaal. Ik herinner me het rooien van de aardappelen en wortels als een klus die voor de lunch geklaard moest zijn. Mopperend kwamen we overeind van de bank, maar als we eenmaal onder het toezicht oog van mijn vader met een leeg vergiet de grond omploegden en al die spannende eetbare schatten ontdekten, gaf dat ook ontzettend veel voldoening.

PURE

KOOLRAAP-

PUREE MET SALIEBOTER

Koolraap, niet te verwarren met knolraap of koolrabi, is een mooie geel-paarse knol met zoetig oranje vruchtvlees.

Hij is perfect om te stomen, pureren of bakken. Als mijn ouders een stuk vlees braden serveren ze er altijd koolraappuree en geroosterde aardappelen bij. Een braadstuk is voor mij niet compleet zonder deze puree.

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING: 12 MINUTEN
BEREIDING: 25 MINUTEN

1 grote koolraap, geschild en in blokjes	10-12 salieblaadjes, grof gesneden
50 g gezouten boter, in blokjes	zeezout en versgemalen zwarte peper

1 Breng een grote pan gezouten water aan de kook, doe de koolraap erin en laat hem 20 minuten zacht koken tot hij heel zacht is. Giet af in een vergiet en doe de blokjes in een keukenmachine. Meng ze op de pulseerstand tot een grove puree.

2 Doe de puree in een kom en klop er 30 gram boter door. Breng op smaak met zout en peper.

3 Verhit de rest van de boter in een steelpan. Gooi de salieblaadjes erin en bak ze tot ze krokant en donkergroen zijn. Schep de salieboter over de puree. Serveer.

***tip!** Je kunt een of twee handjes gekookte rijst aan de salade toevoegen.*

SALADE VAN RAUWE

ZOETE AARDAPPEL

MET GEMBER EN APPEL

Zoete aardappel zit boordevol antioxidanten en vezels en in combinatie met gember en appel is deze salade een echte boost voor de gezondheid. Snijd de zoete aardappel in juliennereepjes met een speciale juliennesnijder of schaaf.

VOOR 6 PERSONEN – VOORBEREIDING: 10-15 MINUTEN,
MET EEN KEUKENMACHINE BEREIDING: 2-3 MINUTEN

2 zoete aardappelen (ca. 400 g), geschild
2 zure groene appels, gewassen, ongeschild
3 stengels bleekselderij, in kleine stukjes
4 el bladpeterselie, grof gehakt
50 g pompoenpitten
50 g zonnebloempitten

Voor de dressing
8 cm verse gemberwortel, geschild
sap en geraspte schil van 1 onbespoten citroen
1 tl fijne kristalsuiker
2 el ciderazijn
3 el olijfolie extra vierge
zout en versgemalen zwarte peper

1 Dit is een eenvoudige salade, maar het snijden vergt wel wat concentratie. Snijd de zoete aardappel met een juliennesnijder, keukenmachine of grove rasp in mooie, lange reepjes. Doe hetzelfde met de appels. Schep de aardappel, appel, bleekselderij en peterselie in een ruime kom door elkaar.

2 Rooster de pompoenpitten en zonnebloempitten in een koekenpan op hoog vuur; laat ze niet aanbranden.

3 Bereid de dressing. Rasp de gember boven een kommetje of jampot. Voeg het citroensap, de geraspte citroenschil, de suiker, azijn en olijfolie toe. Voeg een snuf zout en wat versgemalen zwarte peper toe. Meng goed en schenk de dressing over het aardappel-appelmengsel. Schep de helft van de pitten er goed door. Strooi de rest van de pitten erover en serveer.



PASTINAAK-

CAKE MET SALIEBOTER

Pastinaak heeft een zoete, gronderige smaak die enigszins vergelijkbaar is met die van wortels (ze zijn nauw verwant) en maakt je gebak zowel heerlijk zoet als vochtig. Het valt niet mee om de pastinaak in deze cake te herkennen. Ik heb meegemaakt dat nietsvermoedende gasten complimenten gaven voor deze 'gewone' cake voordat ik vertelde wat erin zat.

VOOR 8-10 PERSONEN - VOORBEREIDING: 30 MINUTEN
BEREIDING: 55 MINUTEN

225 g zonnebloemolie
150 g bruine basterdsuiker
3 middelgrote scharreleieren, losgeklopt
60 g golden syrup
3 pastinaken, geschild en geraspt (225 g)
250 g zelfrijzend bakmeel
1 tl kaneel

Voor het glazuur
50 g zachte ongezoeten boter
100 g roomkaas
150 g gezeefde poedersuiker

60 g hele pecannoten, om te garneren
bakblik van 23 x 13 x 7 cm / voor 900 gram

❶ Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet het bakblik in en bekleeft het met bakpapier.

❷ Doe de olie, suiker, eieren en golden syrup in een ruime kom. Klop alles rustig door elkaar met een houten lepel en schep dan de geraspte pastinaak erdoor.

❸ Roer het meel en de kaneel door het beslag en klop dan alles even goed door elkaar. Klop niet te lang, anders wordt de cake te compact. Schep het beslag in het bakblik en schud het even heen en weer om het gelijkmatig te verdelen.

❹ Bak de cake 50-55 minuten tot de bovenkant stevig is en terugveert als je erop drukt. Haal de cake uit de oven, laat hem even afkoelen in het bakblik en stort hem dan op een cakerooster.

❺ Bereid het glazuur. Klop de zachte boter en roomkaas met een handmixer of houten lepel door elkaar in een middelgrote kom. Het glazuur moet heel glad zijn omdat je anders klontjes op de taart ziet. Roer geleidelijk de gezeefde poedersuiker erdoor. Bestrijk de afgekoelde cake met glazuur en garneer met pecannoten.



KNOFLOOK

ACCORDEONBROOD MET KNOFLOOKBOTER

Dit brood is ideaal om te delen. Een kleine tip: maak je niet druk als het deeg er wat rommelig uitziet als het in het bakblik zit, in de oven komt het vanzelf goed.

VOOR 1 BROOD - VOORBEREIDING: 30 MINUTEN PLUS 2-3 UUR RIJZEN
BEREIDING: 30 MINUTEN

1 tl fijne kristalsuiker
7 g bakkersgist
400 g tarwebloem, plus extra om te bestuiven
1 tl zout
losgeklopt ei, om te bestrijken

Voor de knoflookboter
75 g zachte boter
3 el bladpeterselie, fijngehakt
10 tenen knoflook, geperst
30 g parmezaan, fijn geraspt

bakblik van 22 x 11 x 6,5 cm / voor 900 gram

- 1 Doe de suiker, gist en 2,5 deciliter lauw water in een kleine kom en laat ongeveer 5 minuten staan tot er luchtbelletjes op het gistpapje verschijnen.
- 2 Meng de bloem en het zout in een ruime kom en maak een kuiltje in het midden. Schenk het gistpapje erin en meng goed. Stort het deeg op een met bloem bestoven werkblad en kneed 10 minuten tot het deeg glad en soepel is.
- 3 Vet een stuk plasticfolie in met olie, dek het deeg af en laat het 1-2 uur rijzen op een warme plek tot het in volume is verdubbeld.
- 4 Bereid ondertussen de knoflookboter. Meng de boter, peterselie, knoflook en de helft van de parmezaan in een kleine kom. Zet opzij.
- 5 Stort het gerezen deeg op het werkblad en druk ongeveer 1 minuut voorzichtig de lucht eruit. Rol het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 50 x 20 cm.

Dit uitrollen kan een paar minuten duren. Bestrijk de rechthoek met knoflookboter en vouw hem in de lengte dubbel, zodat de boter ingesloten is.

- 6 Snijd het deeg in 8 smalle plakken (een schaar is het briljante gereedschap hiervoor) en zet ze rechtop tegen elkaar in het bakblik. Maar je geen zorgen als ze er klein uitzien, tijdens de tweede rij en het bakken nemen ze in volume toe.
- 7 Dek het deeg af met een keukendoek en laat het 45 minuten tot 1 uur rijzen.
- 8 Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestrijk het deeg met losgeklopt ei en strooi de rest van de parmezaan erover. Bak het brood 15 minuten. Zet de oven daarna op 180 °C en bak het brood nog eens 15 minuten. Haal het brood uit het bakblik en laat het een paar minuten afkoelen voor je het serveert.



BONEN & ZOMER- GROENTEN

Deze salades, soepen en lichte maaltijden doen denken aan vakantie en kunnen een stimulans zijn om een beetje af te vallen. In dit hoofdstuk vind je ook radijs en mais, zomergroenten bij uitstek. De kleuren van deze groenten zijn helder en natuurlijk: het elegante groen van snijbiet, het felle rood van radijs. Wat doen ze het prachtig op ons bord...

TUINBOONTJES-

TUINKRUIDENFRITTATA

Toen ik jong was, waren er in de zomermaanden tuinbonen in overvloed. We aten ze altijd met peterseliesaus. Ik was er niet erg dol op omdat ik ze een beetje bitter vond en de vliesjes taai waren. Pas jaren later ontdekte ik dat je de vliesjes ook kunt verwijderen. Dan komen de felgroene boontjes tevoorschijn die niet bitter smaken. Deze frittata verandert de ouderwetse grijze boontjes in een handomdraai in een prachtig fris en smakelijk gerecht.

VOOR 3-4 PERSONEN - VOORBEREIDING: 20 MINUTEN
BEREIDING: 20 MINUTEN

300 g tuinboontjes
2 el olijfolie
6 lente-uien, in smalle ringen
6 grote scharreleieren, losgeklopt
2 el dragonblaadjes, fijngehakt
2 el bladpeterselie, fijngehakt

40 g geraspte parmezaan of pecorino, of een
vegetarisch alternatief
zout en versgemalen zwarte peper
verse tomatensalade, voor erbij

antiaanbakpan van 20 cm

1 Breng een middelgrote pan gezouten water aan de kook. Kook de tuinbonen in 5 minuten beetgaar. Giet ze af en knijp de boontjes uit de vliesjes. Dit lijkt misschien een beetje bewerkelijk, maar het komt zowel het uiterlijk als de smaak van het gerecht ten goede.

2 Verwarm de ovengrill voor op de hoogste stand. Verhit een beetje olie in de antiaanbakpan en bak de uien in een paar minuten glazig. Neem de pan van het vuur.

3 Breek de eieren boven een middelgrote kom en roer de tuinboontjes, lente-ui, dragon, peterselie en kaas erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

4 Zet de koekenpan terug op middelhoog tot laag vuur en schenk nog een beetje olijfolie erin. Wacht tot de olie heet is en schenk het eimengsel in de pan. Bak de frittata zonder te roeren tot de onderkant gestold is.

5 Zet de koekenpan onder de grill en bak de bovenkant van de frittata een paar minuten tot hij licht goudbruin is en bol staat. Serveer direct met verse tomatensalade.

***tip!** Je hebt een antiaanbakpan nodig om de frittata makkelijk uit de pan te laten glijden!*



POMPOEN-

CAKE MET BANAAN EN AHORNSIROOP

Mijn zus Caroline zegt dat dit de lekkerste cake is die ze ooit heeft geproefd. Ze heeft geholpen om de verhoudingen perfect te krijgen en we denken allebei dat het geheim in de rijpe bananen zit. En in het dikke ahornglazuur bovenop.

VOOR 10 PERSONEN – VOORBEREIDING:
25 MINUTEN – BEREIDING: 1 UUR

300 g zelfrijzend bakmeel	50 g hazelnoten, geroosterd en grof gehakt, om te garneren
300 g lichte basterdsuiker	
2 tl kaneel	
2 tl zuiveringszout	
½ tl zout	Voor het roomkaasglazuur
2 rijpe bananen (ca. 175 g gepeld)	250 g mascarpone
3 middelgrote scharreleieren, losgeklopt	2 el fijne kristalsuiker
100 g ongezouten boter, gesmolten	3-4 el ahornsiroop
400 g pompoenvruchtvlees, geraspt	vierkant bakblik van 25 cm

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakvorm met bakpapier.
- 2 Doe alle droge ingrediënten in een middelgrote kom en meng goed. Pak nu de grootste kom die je hebt en prak de bananen met een aardappelstamper of houten lepel. Voeg de eieren, gesmolten boter en pompoen toe en meng goed.
- 3 Meng het droge mengsel en het vochtige mengsel en schenk het beslag in de bakvorm. Bak de cake 55-60 minuten in het midden van de oven tot het midden terugveert als je erop drukt.
- 4 Roer voor het glazuur de mascarpone los met een houten lepel en roer geleidelijk de poedersuiker en ahornsiroop erdoor. Bestrijk de afgekoelde cake royaal met glazuur en strooi de stukjes hazelnoot erover.

AVOCADO-

CAKE MET MAANZAAD EN AMANDELEN

Oordeel niet over deze cake voor je hem geproefd hebt. De roomzachte avocado schittert in de cake en zorgt er bovendien voor dat er geen boter in hoeft.

VOOR 2 CAKES VAN 18 CM – VOORBEREIDING:
20 MINUTEN – BEREIDING: 40 MINUTEN

vruchtvlees van 2 rijpe avocado's, ongeveer 250 g	1 el maanzaad, plus extra om te garneren
300 g amandelmeel	Voor het glazuur
300 g fijne kristalsuiker	125 g roomkaas
sap en geraspte schil van 1 onbespoten citroen	50 g ongezouten boter
3 middelgrote scharreleieren, losgeklopt	300 g poedersuiker, gezeefd
1 tl bakpoeder	2 cakeblikken van 18 cm
½ tl zuiveringszout	

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakvormen met bakpapier.
- 2 Meng de avocado, het amandelmeel en de suiker met een keukenmachine tot een mooie groene pasta.
- 3 Doe het avocadomengsel in een kom en roer eerst het citroensap en daarna de eieren er een voor een goed door. Roer het bakpoeder, zuiveringszout en maanzaad erdoor. Verdeel het beslag over de bakblikken en bak de cakes 40 minuten tot ze stevig zijn. Neem de cakes uit de oven en laat ze afkoelen op een cakerooster.
- 4 Bereid het glazuur. Klop de roomkaas en boter in een middelgrote kom zacht en klop dan snel de poedersuiker erdoor. Breng het glazuur met een paletmes op de cake aan en strooi er maanzaad over.

tip! Als je cakes liever in twee bakblikken van 20 cm maakt, klop dan een extra ei door het beslag.

GEROOSTERDE PAPRIKA- HALLOUMI-BRIOCHE

Deze mooie boterbriches behoren tot de dingen die ik het liefst eet, zeker met geroosterde paprika en zoute halloumi erop.

VOOR 8 BROODJES – VOORBEREIDING: 40 MINUTEN PLUS 1 UUR
EN 45 MINUTEN RIJZEN – BEREIDING: 35 MINUTEN

45 ml warme melk
7 g bakkersgist
3 el fijne kristalsuiker
450 g tarwebloem, plus extra om te bestuiven
2 tl keukenzout
35 g koude ongezoeten boter
2 middelgrote scharreleieren, losgeklopt
75 g patentbloem, plus eventueel extra

1 grote scharreleidooyer, losgeklopt
1 el maanzaad
handvol rucola, voor erbij

Voor de vulling
3 rode paprika's, in kwarten, zaadjes verwijderd
250 g halloumi, in 8 plakken
4 el roomkaas

1 Schenk voor de brioche 2 deciliter warm water en de warme melk in een kleine kom en strooi de gist en 1 eetlepel suiker erin. Roer en laat ongeveer 5 minuten rusten tot het gistpajje een beetje schuimt. Dit betekent dat de gist actief is.

2 Meng ondertussen de tarwebloem, het zout en de rest van de suiker in een ruime kom. Voeg de boter toe en wrijf de bloem en de boter tussen je vingers tot je een kruimeldeeg hebt.

3 Klop de eieren door het gistpajje. Maak een kuiltje in het deeg en schenk het gistmengsel erin. Meng goed met een houten lepel.

4 Strooi de patentbloem op je werkblad en leg het kleverige deeg erop. Kneed de bloem volledig door het deeg. Kneed daarna nog ruim 10 minuten en voeg indien nodig wat extra bloem toe.

5 Leg het deeg in een schone, licht met olie ingevette kom, dek af met plasticfolie en laat het 1 uur rijzen op een warme plek tot het in volume is verdubbeld.

6 Snijd het deeg met een scherp mes in acht stukken. Bestuif je werkblad met bloem, rol elk stuk deeg tot een bolletje en leg het op een ingevette bakplaat. Dek af met een droge keukendoek. Laat de broodjes nog 45 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 200 °C.

7 Bestrijk de bolletjes met de losgeklopte eidooiers, strooi er wat maanzaad over en bak ze in 10 minuten goudbruin of tot ze hol klinken als je op de onderkant klopt.

8 Bereid de vulling. Wrijf de paprika licht in met olie en leg de stukken op een bakplaat. Zet 18-20 minuten in de oven tot de paprika zacht en licht geblakerd is.

9 Verhit een grillpan op hoog vuur. Gril de plakken halloumi 2-3 minuten aan elke zijde, of tot ze goudbruin en licht geschroeid zijn.

10 Snijd de broodjes doormidden, bestrijk ze met roomkaas en beleg met de paprika, wat rucola en gekaramelliseerde halloumi.





BLOEMKOOL

GELE CURRY MET KIKKERERWTEN

Mijn man is vegetariër geworden toen ik dit boek aan het schrijven was omdat hij de meer dan honderd recepten mocht proeven. De gerechten werden vers aangevoerd vanuit de keuken en hij bracht vervolgens zijn oordeel uit. Deze curry was zijn favoriet. En hij is kieskeurig, dus dat zegt heel wat. Vervang de groene chilipepers door rode als je van een hete curry houdt.

VOOR 4 PERSONEN - VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: 30 MINUTEN

75 g cashewnoten
1 el plantaardige olie, plus extra indien nodig
1 grote rode ui, grof gesnipperd
2 groene chilipepers, in de lengte gehalveerd en
fijngesneden
4 tenen knoflook, fijngehakt
5-6 cm gemberwortel, geschild en geraspt
1 tl kerriepoeder
1 tl geelwortelpoeder

1 grote bloemkool (ca. 600 g), in roosjes
400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt en afgespoeld
4 dl kokosmelk
1 tl nigellazaad
100 g bladspinazie
30 g koriander, grof gehakt
zout en versgemalen zwarte peper

1 Verhit een hapjespan op middelhoog vuur. Rooster de cashewnoten 3-4 minuten in de droge pan, onder af en toe omschudden tot het heerlijke notenaroma door de keuken dwarrelt en de noten iets gebrand zijn. Schep ze uit de pan en zet opzij.

2 Zet de pan terug op het vuur en verhit de olie. Fruit de ui 2-3 minuten tot hij begint te karamelliseren. Voeg de groene chilipeper, knoflook, gember, het kerriepoeder en geelwortelpoeder toe en schenk indien nodig wat extra olijfolie in de pan. Bak tot de ui zacht is en de chilipepers hun felle kleur kwijt zijn.

3 Doe de bloemkoolroosjes, kikkererwten en kokosmelk in de pan en roer even goed om. Strooi de cashewnoten en het nigellazaad erin. Breng zacht aan de kook, dek de pan af en laat de curry 20 minuten stoven tot de saus ingedikt is.

4 Roer de spinazie door de curry en roer er 2-3 eetlepels water door als de saus te dik is. Breng goed op smaak met zout en peper. Doe het deksel nog even op de pan tot de spinazie geslonken is. Roer de helft van de koriander er met steeltjes en al door. Serveer en garneer met nog wat koriander.



Groenten zijn goedkoop, veelzijdig en zitten boordevol goede eigenschappen. In dit boek verkent Georgina Fuggle de verschillende kleuren, texturen en smaken van groenten en maakt er heerlijke gerechten van. In elk recept ligt de focus op één groente. Profiteer van je tuinooit en van goedkope aanbiedingen op de markt, bij de groenteboer of supermarkt, probeer eens een nieuwe groentesoort uit of ontdek een interessante manier om een oude favoriet op een nieuwe manier te bereiden. De recepten bestaan uit stevige warme wintergerechten, lichte en gezonde zomermalades en natuurlijk ook een paar zoete gerechten voor elk seizoen. De vegetarische gerechten zijn inspirerend en makkelijk te bereiden.

ISBN 978-94-6250-170-6



9 789462 501700

www.forteculinaire.nl