

sterren van de hemel

samen genieten
ook als je niet alles mag eten

Larisse van der Haar-Buijze

uitgeverij Loopvis



Reportage ‘Voedselallergie en toch lekker eten’. Het persoonlijke verhaal van Larisse, Viva Mama 2011.

Inhoud

8 Voorwoord
8 Koken voor iedereen

Voor we samen aan de slag gaan in de keuken

12 Kruidenspieklijsje
12 Bereiding in de oven
12 Oliën
14 Kokosroom en kokosmelk
15 Cressen
15 Bloem en meel
17 Larisse's glutenvrije koek- & taartmix
18 Handig om te hebben

Onmisbaar in de keuken!

Must make kruidenmengsels
22 Nasi en/of bami kruiden
22 Maleise satékruiden
22 Spicy 'saté' kruiden
22 Paellakruiden
22 Mexicaanse kruidenmix
23 Mijn kerriemix
24 Bouillonpoeder
24 Zout met een smaakje

Supersauzen
26 Caribische mango chili saus
27 Salsa de pimienta
27 Red Relish
28 Koko-Naise (frietsaus)
29 'Nuts about ya' (satésaus zonder pinda)
30 Ketjap Dani's
31 Tough Daddy (barbecuesaus)
33 Jus

Bouillon! En andere recepten om soep van te koken
35 Groentebouillon
35 Runderbouillon
35 Krachtbouillon
36 Kippenbouillon
36 Visbouillon

Dress 2 impress, heerlijke dressings voor elke salade!
39 Balsamico & peer
39 Balsamico & ahornsiroop
39 Balsamico & granaatappel
39 Vinaigrette
39 Aziatische dressing

Zoete tafelzuren
40 Pickl'Asia (atjar)
40 Pickle van rode ui met rozemarijn
41 Pretty Pickle (zoetzuur van twee kleuren courgette)
42 Pickling Peppers
42 Radishing (zoetzuur van radijs)

43 Paneren

Een goed begin

46 Basisrecept brood
47 Basisrecept brood vrij van veel
47 Pan amb tomate
48 Geroosterd brood met avocado & rucola
48 Frisrode smoothie
48 Vitaminebommetje
49 Spaanse smoothie
49 Tropisch met een tintje
49 Puntpaprika cocktail
50 Huisgemaakte granola

Lekker lunchen
51 Gado Gado wafel
53 PB & Jelly sandwich
53 Summer & Spice (pittige ananasjam)
53 Perfect Plum (de mooiste pruimenjam)
54 Pumpkin meets spice (kruidige pompoenjam)
54 Snelle lunchpizza's
55 Hartige flensjes
55 Wraps met rauwe ham en rucolapesto

Tussendoor
56 Energierepen
56 Gedroogde vruchtenrepen

Altijd lekker

Supersoepen
60 Thaise kippensoep (Tom kha kai)
61 Zonnige courgettesoep
63 Noedelsoep
65 Mamma's feel-good maaltijdsoep
65 Hartverwarmende pompoensoep
66 Harira
67 Luilekkersoep uit de Römertopf

Slimme salades
69 Rijstnoedelsalade met kip & raapstelenpesto
69 Gerookte kip & mango saladewraps
70 Mexicaanse bonensalade met grove salsa
71 Gado Gado
72 Maaltijdsalade van geroosterde oerbiet

Pasta e basta
73 Rucola pesto



73 Aglio e olio
73 Geroosterde honingtomaat
75 Sofrito (basissaus)
76 Pasta met geroosterde pompoen & gefrituurde kruiden

Lekker oriëntaals
77 Foe Yong Hai saus voor roerbakgerechten
79 Échte nasi goreng & Maleise saté
81 Satéballetjes in kokossaus met rijst & gestoomde kokossalade
81 Supersnelle curry met fluweelzachte rijst & snelle zoetzuur

Heerlijke hamburgers
83 Perfecte hamburger op hout met bacon, uienringen en omafrieten
85 Briljant lekkere kipburger met salade van biet en appel
87 Coeur de Boeufburger met ovenfrieten van bataat

Mijn eigen klassiekers
89 Spaanse gehaktballetjes met 'arme aardappeltjes' en salade van puntpaprika
90 Kipfajita's met avocado puree
93 American Dinner: meatloaf, puree & appelmoes
94 Tacoschuitjes met guacamole
95 Stoofpot van pompoen
97 Perfect gevuld gevogelte
99 Shepherd's pie

Naar buiten, genieten in en uit de tuin

102 Vlierbloesemsiroop
102 Tuinwater
103 Rumtopf
104 Kersengazpacho
104 Aardbeiengazpacho
105 Geroosterde watermeloengazpacho
107 Chique 5-minuten tuinsalade
109 Halfgedroogde tomaatjes

Koken op open vuur
111 Stoofpot uit de ketel
113 Chili con carne uit de ketel
115 Mijn perfecte pizzadeeg
117 Coulis van puntpaprika
119 Diepvriespizza
119 Pizzachips
121 Groentenspiraal
121 Snelle groentespiesjes voor de kleintjes
123 BBQ Bliksem

Inhoud

123 Geroosterde watermeloen
123 Geroosterde marshmallows & fruit

Koken op hout
125 Zalm op de plank
125 Haasje op eigen houtje
127 Klassieke Hollandse asperges met een twist
127 Champignons in pancetta
127 Verse krieltjes
129 Blozende appeltjes

Verwenmomenten

132 Boekweit pannenkoekjes Amerikaanse stijl
133 Pannenkoeken
134 Wafels
134 Hashbrowns
135 Gegrilde tomaat
135 Bacon & maple syrup (mapled bacon)

Feestelijk zoet
137 Almost Chocolate
137 Berry Blix cakejes
139 Piña Colada Cakejes
139 Appeltaart
141 Choco brokken
143 Boterkoek

Trakteren
145 Vogelhuisje
146 Woestijn traktatie
147 Shaslick mini muffin met fruit en marshmallow
147 Koningstulpjes & radijsmuisjes

Borreltijd
149 Zuurkool bitterballen
149 Daans borrelballetjes
150 Gefrituurde champignons

Uit je dip dips
151 Humus van biet
151 Tapenade van tuinboon
151 Sweet Pepper Surprise
(Larisse's bekroonde dip van puntpaprika's)

Sushi Vegetal
153 Sushi Vegetal
155 Spring rolls in alle kleuren van de regenboog

Feesttijd
157 Carnavalssoep
158 Halloween knutselsalade
159 Koekletters voor zoete kindjes
160 Kruidnootjes om mee te strooien
161 Oliebollen voor een oud of een nieuw jaar

Feestmaaltjes voor kleine en grote smulpapen
163 Slimme Hawaii burgertjes
163 Kipnuggets met sinaasappelsalade
164 Vissticks wrap met Sweet Pepper Surprise
164 Gourmetten
165 Auberginepizza's

Echt cheffen

Verrukkelijke voorgerechten
169 Carpaccio van rode biet
met een zoetzuur van rode kool
171 Carpaccio van twee kleuren courgette
met courgettebloemen
173 Carpaccio van Coeur de Boeuf
175 Fluweelzachte bietensoep
177 Spaghetti van courgette
met zon- (of huis-)gedroogde tomaatjes

Hoofdgerechten
179 Paella voor elk seizoen
181 Moestuintje
183 Rosbief op hout met asperge-
paddenstoelenrisotto en stoofpeertjes
183 Rode wijn saus
185 Aspergerisotto
187 Stoofpeertjes
189 Hachee van hert met knipoog-naar-
de zomer-stamppotje
193 Knorrepotje met gele rijst & paddenstoelen
195 Slowcooked ham in whisky-
sinaasappelmarinade
197 Venkelsalade
197 Cozy Cranberries (cranberrysaus met peer)
199 Lamskoteletjes op tapenade van tuinbonen
met kruidige couscous & bietenhumus
201 De perfecte steak

Nagerechten
203 Avocado ijs met muntsuiker
en kaneelappeltjes
205 Aardbeien sushi
207 Ananas & mango kruimeltoet
209 Zoete fruittoet uit de oven
211 Ananas explosie
213 Slimme wafels met warme bramensaus
en kokosroom

215 **Allergenen en andere uitdagingen**
216 Allergenen
217 Kruisbesmetting
217 Voedselovergevoeligheid als kans
219 Nawoord allergoloog Theo Roovers
220 Index

Koken voor iedereen

Inleiding

Mijn grootste inspiratie is mijn zoontje Daan*. Zijn prachtige wens werd mijn missie: 'iedereen moet kunnen genieten van lekker eten, zelfs als zij 'niets' mogen.' Vanuit die wens ontwikkel ik recepten, schrijf ik boeken, maak ik radio en tv en leer ik chef-koks en andere food-professionals te koken voor iedereen. Vrij van veel, zonder dat je ook maar iets mist!

Dit boek is bedoeld voor iedereen, maar met unieke aandacht mensen die niet alles kunnen eten. Bijvoorbeeld vanwege een voedselovergevoeligheid, een zoutarm dieet of een vegetarische leefstijl. In alle recepten is daarom rekening gehouden met allergenen en zoutarm eten en vaak ook met vegetarische keuzes (zie ook hoofdstuk Allergenen en andere uitdagingen). In vrijwel alle recepten kun je ingrediënten die je niet wilt gebruiken, eenvoudig weg laten. Dit geldt ook altijd voor kruiden en specerijen. Sta je voor een culinaire uitdaging omdat je gaat koken voor iemand die niet alles kan eten? Stem dan altijd de ingrediënten en

Op het podium tijdens de finale van de verkiezing 'Ondernemer van het jaar'. Samen met Barry van der Haar en Humberto Tan, najaar 2012.

andere aandachtpunten af. Het is heel belangrijk om te weten wat iemand niet mag eten, maar minstens zo belangrijk om te weten wat iemand wél kan eten.

Something Lovely from Larisse's Kitchen

Naast culinair schrijver, ben ik ook productontwikkelaar. Al weer even geleden ontwikkelde ik mijn eigen (bekroonde) productlijn 'Something Lovely From Larisse's Kitchen'. Verrukkelijke jams, dips, sausjes, tafelzuurtjes en meer. Boordevol smaak maar vrij van veel. Alle Lovely recepten zijn namelijk vrij van maar liefst 24 allergenen. Dat maakt deze heerlijkheden geschikt voor (bijna) iedereen! Op veler verzoek staat een groot deel van de recepten in dit boek.

Overhandiging van mijn eerste kookboek aan (toen nog) H.K.H. Prinses Máxima. Ook zij heeft in haar omgeving veel te maken met voedselovergevoeligheid. Najaar 2012.

Vijzel

Een vijzel is echt onmisbaar in mijn keuken. Het is een fantastisch hulpmiddel voor het bereiden van kruidenmengsels, marinades, pesto, sausjes en nog veel meer. Het resultaat is echt anders – en meestal beter - dan wanneer je een hakmolen gebruikt. Een goede vijzel is zwaar en heeft een schaal met een grove binnenkant. Soms is een wat fijnere vijzel geschikter. Ik heb daarom verschillende vijzels in mijn keuken staan.
Je kunt je vijzel reinigen door hem af te spoelen met warm water (gebruik geen afwasmiddel!), maar in de meeste gevallen volstaat het om hem schoon te vegen met een droge doek. Wat ook prima werkt, is om wat grof zeezout fijn te 'oeleken' (het stampen en wrijven met de stamper in de vijzel) en dit er uit te kloppen. Eet je zoutloos? Gebruik dan (ongekookte) rijst!
Let op: een vijzel is nooit helemaal steriel of vrij van kruisbesmetting (er kunnen restjes van andere producten achter blijven). Gebruik dan ook altijd een aparte vijzel voor wie niet alles mag eten.

Grillpan

Dit is een must have in de keuken en ideaal voor het grillen van groenten, vlees, vis en meer. Investeer in een wat betere pan: die zorgt voor een perfect grilresultaat en is vaak ook makkelijk te reinigen. Bij bereidingen in een grillpan hoef je maar weinig vet toe te voegen. Het zorgt niet alleen voor een mooi grilpatroon in het gegrilde product, maar ook voor een bijzondere smaak. Gril bijvoorbeeld eens gehaktballetjes in de grillpan, dat zorgt voor een heerlijk krokant korstje.
Mijn belangrijkste tip: giet nooit olie of vet in de grillpan, maar kwast het te grillen product licht in met wat olie. Zo spettert het niet, zuigt je gerecht niet vol met olie en krijg je een prachtig grilresultaat. Is de pan goed heet, dan kun je sommige producten zoals aubergines ook prima grillen zonder ze in te vetten.





Tepanyaki plaat

Ik werk al zo lang ik kan heugen met een tepanyaki plaat. Je kunt er van alles op bereiden: van grillgerechten tot roerbakgerechten en zelfs flensjes. Doordat je alleen een stopcontact nodig hebt, neem je de tepanyaki plaat gemakkelijk mee. Voor wie niet alles kan eten, is ergens anders koken soms een risico. Op de tepanyaki plaat kun je overal een veilig en heerlijk gerecht bereiden. Bovendien vind ik het ideaal voor een snelle barbecue. Is het weer niet optimaal voor een heerlijk houtskool vuurtje? Met een tepanyaki plaat creëer je een gezellige buitenkooksfeer.

Pizzapan

Geloof mij, als je eenmaal een pizzapan hebt, wil je nooit meer zonder. Grappig genoeg is de pizzapan naar mijn ervaring niet echt geschikt voor



het bereiden van pizza's, maar wel voor tal van andere gerechten zoals fajita's de pollo, paella, risotto, Spaanse gehaktballetjes, kippendijtjes en ga zo maar door. Een pizzapan is te vergelijken met een tepanyaki plaat (maar dan dieper). Zo lang je over een stopcontact beschikt, kun je overal en altijd iets lekkers bereiden. Van je keuken en je achtertuin tot op de camping. Je creëert er in elke keuken gemakkelijk een aparte kookzone mee. Een plek waar je veilig gerechten bereidt voor iemand die niet alles kan eten.

Cederhout

Koken op hout ziet er niet alleen sensationeel uit, het is ook ideaal voor wie eten graag vetvrij wil bereiden en met weinig toevoegingen iets smaakvols op tafel wil zetten. Er zijn verschillende cederhouten kookplanken voor de oven en de barbecue. De eerste gaat – als je hem goed onderhoudt – lange tijd mee. Kookplanken voor de barbecue zijn doorgaans voor eenmalig gebruik. Het is belangrijk om het hout goed te weken voor het gebruik. Minimaal een uur, maar liefst wat langer. Zeker als het gerecht een langere bereidingstijd heeft. Je kunt het hout weken in water, maar natuurlijk ook in wijn of bijvoorbeeld appelsap. Voor snelle (eenmalige) houtbereidingen zijn er ook houten ovenvellen verkrijgbaar. Deze hebben een kortere weektijd en kun je ook gebruiken om gerechten in te rollen.

Römertopf

Het is echt iets uit moeders' of oma's tijd, maar een römertopf is een genot om mee te koken. Zeker op dagen waarop je eigenlijk geen zin hebt om veel moeite te doen. Een römertopf is een terracotta schaal die je in de oven plaatst en waar je bij de bereiding geen vet nodig hebt. Het gerecht stoomt als het ware gaar in de römertopf. Je koopt ze bij huishoudwinkels (vaak in het winterseizoen), kookwinkels en woonwarenhuizen met kookartikelen, maar je vindt ze vaak ook op de rommelmarkt, nog nieuw in de verpakking.

Bij het koken met de römertopf zijn drie dingen heel belangrijk:
Laat de römertopf altijd van tevoren weken in koud water (ongeveer 30 minuten, maar langer mag altijd).
Plaats de römertopf altijd in een koude oven.
Gebruik voor wie niet alles mag eten altijd een aparte römertopf. De römertopf is namelijk nooit 100% schoon te krijgen. De aroma's trekken in de schaal waardoor elk gerecht dat je erin kookt nog weer beter smaakt dan het vorige en dat is nu juist zo leuk.

Snelkookpan (pressure cooker)

Door de jaren heen heb ik al heel wat snelkookpannen versleten. Hiermee kook je onder hoge druk, waardoor je vitaminen behoudt en je eten ook nog eens veel sneller klaar is. Ideaal voor het bereiden van stamppot, stoofvlees en bouillon. Investeer in een goede: daar heb je jarenlang plezier van.

Handig om te hebben



Keukengerei voor wie niet alles kan eten

Kook je voor iemand die niet alles kan eten, bijvoorbeeld vanwege een voedselovergevoeligheid? Gebruik dan gescheiden keukengerei om het risico op kruisbesmetting te verkleinen. Bij kruisbesmetting komen kleine beetjes (sporen) van allergenen tijdens het bereiden onbedoeld in het gerecht terecht. Gebruik bijvoorbeeld snijplanken en messen in een aparte kleur, zodat ze goed herkenbaar zijn.





Noedelsoep

Laat je niet overdonderen door het aantal verse ingrediënten in dit recept. Ik beloof je, het is heel eenvoudig te maken. Het meeste werk is het snijden van de groenten. Pas de vulling gerust aan naar eigen smaak.

Voor 4 - 6 personen:
Voor de bouillon:
2 liter (kippen)bouillon
het sap van 1 limoen (bewaar de uitgeperste helften)
1 stengel citroengras
6 plakjes gemberwortel
2 eetlepels mirin (zoete rijstwijn)

Ingrediënten voor de vulling:
1 pakje mihoen
(kokend water)
2 á 3 eetlepels plantaardige olie
2 cm gemberwortel
2 tenen knoflook
½ Spaanse peper
150 gram shi-take
(of kastanjechampignons)
½ bosje kouseband (eventueel te vervangen door haricots verts of peulen)
een paar kleurrijke snijbietstengels
(eventueel te vervangen door gewone snijbiet of paksoi)
sap van ½ limoen
1 eetlepel mirin

Voor de garnering:
een paar bosuitjes
½ bosje koriander

Tip Een Spaanse peper snijden? Rol de peper met je hand over het werkblad om de zaadjes los te maken. Zo schud je na het halveren heel makkelijk de zaadjes eruit.

Verwarm de bouillon met limoensap, een gekneusde stengel citroengras, plakjes (geschilde) gemberwortel en mirin.
Houd de bouillon warm tot verder gebruik. Doe de mihoen in een kom, overgiet dit met kokend water, zodat het helemaal onder staat en dek de kom af met vershoudfolie.
Rasp de knoflook en gemberwortel en snijd de Spaanse peper in dunne reepjes. Borstel de shi-takes schoon en snijd in plakjes. Snijd de kouseband en snijbiet in kleine stukjes. Verwarm 2 á 3 eetlepels plantaardige olie in de wok. Voeg de knoflook, gember en peper toe en roerbak dit een minuutje. Doe de shi-take, kouseband en snijbiet erbij en blijf voortdurend roeren. Blus af met limoensap, mirin en een soeplepel van de bouillon. Roerbak het geheel een paar minuten tot de shi-take gaar is. Giet de mihoen door een zeef en verdeel over de soepborden. Leg op elke portie mihoen een deel van de roergebakken groenten en overgiet het geheel met de hete (gezeefde) bouillon. Garneer met schuin gesneden stukjes bosui en korianderblaadjes.



Chique 5-minuten tuinsalade

Deze salade ziet eruit als een culinair hoogstandje. Echt een salade om de show mee te stelen, terwijl je hem in slechts 5 minuten maakt. Met ingredienten die je zelfs in de kleinste tuin zelf kunt kweken. Zo vers uit de tuin heeft deze salade zoveel smaak dat een dressing overbodig is. Wil je toch wat smaak toevoegen? Vanaf bladzijde 39 vind je diverse recepten voor dressings.

minikomkommers
radijs
jong kleurrijk snijbietblad
rode zuring
eetbare bloemen als komkommerkruid en viooltjes

Snijd de minikomkommers met een kaasschaaf in dunne linten en week deze in ijskoud water zodat ze mooi blijven en een beetje omkrullen. Dat staat erg leuk op je bord. Snijd de radijs in mooie dunne plakjes en bewaar ook deze in een (apart) schaaltje ijskoud water. Zo blijven ze mooi en wordt de rode kleur intens. Pluk jong snijbietblad, rode zuring en eetbare bloemen vers uit de tuin en maak de salade op met alle ingrediënten.

Snijbiet is een fantastische groente. Het nog kleine blad smaakt geweldig door een salade. Grote bladen en stevige stengels zijn uitermate geschikt voor roerbakken, soep, stamppot of stoofpot. De veelkleurige snijbiet is makkelijk te telen in eigen pot of tuin. En nog een plaatje ook, met zijn prachtige kleurrijke stengels. Zorg voor een grote pot en zaai in het voorjaar na de laatste vorst. Knip zoveel af als je nodig hebt; er groeit telkens nieuw blad aan. Je kunt oogsten tot ver in het najaar, tot de eerste nachtvorst. De stengels kun je bovendien in stukjes snijden, 1 minuut blancheren en dan invriezen.


154

Spring rolls in alle kleuren van de regenboog

Deze spring rolls at ik voor het eerst in Amerika, bij een écht Vietnamees restaurant en uiteindelijk leerde ik ze daar ook maken. Dat is intussen al ruim 25 jaar geleden, maar ik maak ze nog steeds regelmatig. Deze gezellige en kleurrijke rolletjes passen bij ieders eetwensen en elk eetmoment. Van picknick tot borrel en van lunchtrommel tot zwoele zomeravond.

rijstvellen
(1 of eventueel 2 per spring roll)
kleurrijke groenten, bijvoorbeeld:
groene asperge, geblancheerd
rode puntpaprika in dunne reepjes
wortel, julienne gesneden
rode kool in flinterdunne reepjes
pickl'Asia (recept op bladzijde 40)
bosui
koriander, bieslook kan ook
mihoen
Sweet Pepper Surprise of sojasaus
met vers geraspte wasabi als dipsaus
extra nodig: kom met warm water,
twee vochtige theedoeken

Doe de mihoen (als je die gebruikt) in een grote kom en overgiet met kokend water. Dek de kom af met vershoudfolie en laat de mihoen zo een paar minuten garen. Giet de mihoen af zodra je hem nodig hebt.
Week de rijstvellen één voor één ongeveer een halve minuut in warm water. Het vel moet soepel genoeg zijn om op te rollen, maar nog wel te hanteren. Let op: dit kost wat oefening. Spreid het geweekte rijstvel voorzichtig uit op het werkblad en beleg het aan één kant met een vulling van verschillende kleuren groenten, bosui, koriander en eventueel mihoen. Leg de vulling in een smalle reep over de breedte van het vel, maar laat de uiteinden, een rand aan de onderzijde en de bovenste helft van het rijstvel vrij. Deze ruimte heb je nodig bij het oprollen.
Sla nu de (vrijgelaten) zijkanten naar binnen, over de vulling heen. Sla vervolgens de (vrijgelaten) onderste helft over de vulling en rol de spring roll dan helemaal op. Bewaar de springrolls tot serveren tussen twee vochtige theedoeken. Halveer de springrolls en schik ze op een schaal, zodat je de vulling kunt zien. Serveer met een dipsaus zoals de Sweet Pepper Surprise.
Je kunt de spring rolls ook invriezen om later te frituren in olie (zoals een Vietnamese loempia). Laat de spring rolls in dat geval eerst helemaal aan de lucht drogen en verpak ze dan per stuk in vershoudfolie. Bestuif dit eventueel met wat rijstmeel zodat ze niet blijven plakken. Frituur de spring rolls direct uit de vriezer in plantaardige olie tot ze goudbruin en krokant zijn.

Tip Gebruik voor wat extra stevigheid eventueel twee rijstvellen op elkaar per spring roll. Je kunt bovendien een leuke vulling tussen de twee vellen stoppen, zoals eetbare bloemen.









Echt Cheffen

Dit hoofdstuk staat vol heerlijke recepten voor iedereen die af en toe eens culinair uit zijn bol wil gaan (zonder er uren voor in de keuken te staan) en graag iets bijzonders, feestelijks of restaurantwaardigs wil serveren. Deze recepten zijn ook ideaal voor de chef wiens gasten niet zomaar alles kunnen eten, maar die hij toch iets bijzonders voor wil zetten. Deze recepten zijn niet alleen een lust voor het oog, maar zeker ook voor de smaakpapillen. En, ze zijn in elke keuken te bereiden.





Carpaccio van Coeur de Boeuf

Een Coeur de Boeuf tomaat is een prachtige en bijzondere tomaat, met een minstens zo bijzondere smaak. De Coeur de Boeuf rijpt van binnenuit; zelfs als hij nog groen ziet, is hij al rijp. De Coeur de Boeuf wordt in Nederland geteeld en is verkrijgbaar bij de groentespecialist, groothandel en soms ook bij supermarkten met een breed vers assortiment.

Voor 4 personen:
2 Coeur de Boeuf tomaten, liefst in verschillende stadia van rijping
100 gram (mini) veldsla of sla naar keuze
4 eetlepels avocado-olie met sterretjes
de pitjes van een halve granaatappel
shiso purple cress (of basilicum)

Snijd de tomaten in flinterdunne plakjes. Gebruik hiervoor eventueel een snijmachine. Schik de Coeur de Boeuf plakjes op de borden. Breng de veldsla op smaak met twee theelepels avocado-olie en schik op elk bord een mooi hoopje in het midden van het bord. Druppel de rest van de avocado-olie over de carpaccio, zodat je de sterretjes mooi ziet. Garneer de borden met de granaatappelpitjes en de cress en serveer direct.

In *Sterren van de hemel* draait het om samen genieten. Ook als je 'niets' mag eten, bijvoorbeeld vanwege een voedseloverge-voeligheid. De recepten van Larisse zijn vrij van de meest voorkomende allergenen, zonder dat je ook maar iets mist. Het maakt van *Sterren van de hemel* een prachtig kookboek voor alle mogelijke kook- en eetmomenten die je samen wilt delen.

Larisse van der Haar-Buijze is culinair schrijver, trainer, spreker en specialist op het gebied van koken en eten met een voedsel-overgevoeligheid.

ISBN 978-90-8170648-4-5

