

Kok en schrijver Anna Jones is voorstander van de moderne vegetarische keuken. Ze is de auteur van de bestsellers *Modern vegetarisch*, *Een nieuwe manier van koken* en *Vegetarisch het jaar door*.

Haar boeken worden in tien landen verkocht en zijn in vijf talen vertaald. Voor *Vegetarisch het jaar door* heeft ze de Best Cookbook Award van *The Observer Food Monthly* gekregen, en dit boek is tevens door het Guild of Food Writers uitgeroepen tot kookboek van het jaar. Haar eerdere boeken zijn genomineerd voor de James Beard Award, de Fortnum & Mason Award en de Andre Simon Award.

Anna vindt dat groenten het middelpunt van de maaltijd moeten vormen, en ze laat zich leiden door het genot dat eten brengt en de manier waarop het ons leven kan veranderen. Ze woont in Oost-Londen met haar man en haar zoontje.





003	Inleiding
008	Kookpan
052	Planeet I
076	Koekenpan
119	Eén groente
165	Snel
212	Planeet II
235	Bakplaat
306	Minder verspilling
320	Register
328	Dankwoord



Mais-chowder met bloemkool

Chowder wordt vaak romiger gemaakt door mais en aardappels toe te voegen, maar ik gebruik bloemkool. Daarmee wordt de soep iets lichter dan met aardappels. De basilicum, lente-uitjes, groene chilipeper en pinda's hebben een glansrol in deze soep. De bloemkoolbladeren, die meestal worden weggegooid, worden knapperig gebakken, als boerenkool. Je kunt ook andere noten gebruiken of de basilicum vervangen door koriander.

Verhit de olie op halfhoog tot hoog vuur in een grote pan. Voeg de prei en een flinke snuf zout toe en bak de prei in 5-10 minuten zacht en zoet. Bak de knoflook 2-3 minuten mee.

Voeg de bloemkoolroosjes toe en houd het blad achter. Voeg op een handvol na alle mais toe. Voeg een flinke snuf zout, de kokosmelk, bouillon en twee blikken (800 ml) heet water toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 20 minuten pruttelen. De soep is klaar als de bloemkool zacht is en de soep iets is ingedikt. Maal de soep met een blender tot hij niet te dun is maar ook niet te stevig. Voeg wat citroensap en flink wat zwarte peper toe. Proef en voeg zo nodig meer zout, peper en citroensap toe.

Verhit een koekenpan op halfhoog vuur en voeg wat olie toe, gevolgd door de resterende mais, repen chilipeper en lente-uitjes, en de repen bloemkoolblad. Bak het mengsel tot de mais geblakerd is en de bladeren donkergroen en geslonken zijn. Verdeel dit mengsel met de repen basilicum, wat pinda's en een scheut olijfolie over de soep.

VOOR 4 PERSONEN

2 eetl. olijfolie
1 prei, schoongemaakt en in dunne ringen
4 tenen knoflook, gepeld en in dunne plakken
½ grote bloemkool (ca. 500 g) in roosjes, bladeren in repen
mais van 4 maiskolven of 500 g blikmais of diepvriesmais
400 ml kokosmelk uit blik
1 theel. groentebouillonpoeder of ½ bouillonblokje
sap van ½ biologische citroen

VOOR EROP

1 groene chilipeper, in dunne ringen
4 lente-uitjes, in ringen
een bosje basilicum, de blaadjes in reepjes gesneden
een handvol geroosterde ongezouten pinda's, grof gemalen
wat olijfolie, om te bakken en voor erbij

