

INHOUD

Inleiding	6
De basis	8
Ontbijt & tussendoortjes	16
Lichte hapjes	48
Grotere maaltijden	90
Maak de koelkast leeg	156
Zoete lekkernijen	180
DHZ	212
Restjes – gebruik ze zo!	228
Weekmenu plannen	234
Register	236
Dankbetuiging	240

Betekenis:

- V** Vegetarisch
- VG** Veganistisch
- ZV** Zuivelvrij
- GV** Glutenvrij
- EV** Eivrij
- WS** Weinig toegevoegde suiker
- GS** Geen toegevoegde suiker



TIPS & ALTERNATIEVEN

Koop aardbeien of ander seizoensfruit en vries ze in, zodat je er het hele jaar van kunt genieten. Of gebruik diepvriesfruit, zoals bosbessen en frambozen.

Maak tweemaal zoveel compote als je te veel fruit hebt en bewaar die in een afgesloten pot of bak in de koelkast; lekker in yoghurt of op pannenkoeken.

Vervang het kokos door fijngehakte pecan- of hazelnoten.

Vervang de havermout door eenzelfde hoeveelheid muesli voor een andere smaak en textuur.

Vervang de santen door in heet water opgeloste pindakaas.



VG-optie

HAVERMOUTVIERKANTJES MET AARDBEIENCOMPOTE & KOKOS

Voor 9 vierkantjes

COMPOTE

150 g verse of diepvriesaardbeien
1 el water
1 el suiker, honing of dadelpasta
(blz. 221)

HAVERMOUT

olie, voor het invetten
20 g geraspt kokos
2 dl water
3 dl (zuivelvrije) melk
1 dl kokosmelk of 2 el santen gemengd
met 1 dl heet water
1 ei of 1 lijnzaadei (zie onder)
200 g havermout
1 tl bakpoeder
¼ tl zout
1 el kristalsuiker of honing, of 2 el
dadelpasta (blz. 221)

SERVEREN MET (OPTIONEEL)

melk
yoghurt
vers fruit
honing

Dit is een kruising tussen een muffin en dikke pap. Maak dit recept als je graag de hele week hetzelfde ontbijt eet. Leg een vierkantje 10 minuten in een warme oven terwijl je koffiezet, doop het dan in koude melk, schep er wat vers fruit op en sprenkel er naar wens wat honing over. De compote, die voor het bakken op de havermout wordt geschept, kun je naar wens aanpassen. Of strooi gewoon een handje bosbessen of gesneden appel over de havermout.

- 1 Verwarm de oven voor (heteluchtoven 180 °C, conventionele oven 200 °C, gasovenstand 6). Vet een vierkante brownie- of bakvorm van 20 x 20 cm in met wat olie.
- 2 Rooster het kokos in een droge koekenpan op matig vuur. Blijf roeren en let goed op; doe het kokos in een kom zodra het goudbruin kleurt. Zet de kom weg.
- 3 Zet de pan weer op het vuur en doe alle compote-ingrediënten erin. Breng het geheel aan de kook, temper het vuur en kook de compote 10 minuten, tot de aardbeien zacht zijn en het sap indikt.
- 4 Doe voor de havermout ondertussen het water, de melk, de kokosmelk of santen en het ei in een grote kom. Schep de havermout, het bakpoeder, zout en de suiker er goed door en schenk dit beslag in de bakvorm. Schep de compote erover en bestrooi met het geroosterde kokos.
- 5 Bak het geheel 20-25 minuten, tot het van boven droog lijkt. Haal het uit de oven en snijd het in 9 stukken; en eet ze warm. Wikkel overgebleven vierkantjes in plasticfolie en bewaar ze in de koelkast. Verwarm ze voor gebruik in een ovenschaal of op een bakplaat 10 minuten in een voorverwarmde oven (heteluchtoven 180 °C, conventionele oven 200 °C, gasovenstand 6).
- 6 Serveer ze naar wens met melk, yoghurt, vers fruit en honing.

Veganistisch Vervang het ei door een mengsel van 3 eetlepels water en 1 eetlepel gemalen lijnzaad. Gebruik zuivelvrije melk en suiker of dadelpasta, en in de compote suiker of dadelpasta.

Glutenvrij Als je haver kunt verdragen, neem dan gegarandeerd glutenvrije havermout.

RESTJES: zie blz. 228-233

- aardbeien (vers of diepvries)
- kokosmelk of santen





VG-optie

PLATBROOD MET BIETEN

Voor 4-6 personen

4 kleine of 2 grote bieten (verschillende kleuren staan mooi)
½ portie pizzadeeg (blz. 220) of
1 portie pitabrooddeeg (blz. 215)
1 el olijfolie, plus extra voor het invetten
4 el balsamicoazijn
1 el kristalsuiker
50 g feta, verkruimeld
5 takjes tijm, alleen de blaadjes
zout

Dit 'brood met beleg' bevat geweldige smaakcombinaties – de zoete biet, de zoute feta en de suikerige balsamicoazijn-mix geeft het geheel een heerlijke lichtzure smaak. Ik maak het vaak als ik wat overgebleven pizza- of platbrooddeeg in de koelkast heb liggen; dan is het zo klaar.

- 1 Verwarm de oven voor (heteluchtoven 180 °C, conventionele oven 200 °C, gasovenstand 6).
- 2 Wikkel de bieten in folie en bak ze afhankelijk van hun grootte 45-60 minuten in de oven, tot je een vork er gemakkelijk in kunt prikken. Verwijder de folie en laat de bieten even afkoelen.
- 3 Wrijf de schil er onder koud stromend water af en snijd de bieten in 2 mm dikke plakken.
- 4 Maak ondertussen het deeg volgens het recept op blz. 220 of 215.
- 5 Verwarm de oven voor (heteluchtoven 200 °C, conventionele oven 220 °C, gasovenstand 7) en vet een bakplaat in met wat olie.
- 6 Druk het deeg uit op de bakplaat tot een ovaal van ongeveer 24 x 20 cm. Leg de plakken biet erop, bestrooi ze met wat zout en druppel de olijfolie erover. Bak het bietenbrood in 20-25 minuten goudbruin.
- 7 Verhit de balsamicoazijn en suiker 1 minuut in een pannetje op matig vuur, tot het mengsel ingedikt is. Druppel het over het brood en strooi tot slot de feta en tijm erover.

Veganistisch Gebruik zuivelvrije sunfeta (blz. 219) in plaats van de gewone feta, of hak een handvol ontpitte zwarte olijven fijn en strooi ze erover.

TIPS & ALTERNATIEVEN

Neem 2 eetlepels balsamicoglazuur in plaats van de combinatie balsamico-azijn-suiker.

Bestuif het werkblad met bloem en rol 250 g kant-en-klaar vegetarisch bladerdeeg uit tot een dikte van 5 mm. Prik het overal in met een vork, schep de plakjes biet erop en bak volgens recept.

Bak extra bieten in de oven en bewaar ze 3 dagen in de koelkast.

RESTJES: zie blz. 228-233

- biet (rauw of geroosterd)
- feta
- tijm

TIPS & ALTERNATIEVEN

Serveer met groenten of een eenvoudige salade voor een vullende hoofdmaaltijd.

Mocht je nog blokjes gepofte bataat hebben liggen, gebruik die dan. Sla stap 2 en 3 over en strooi de bataat in stap 6 voor het bakken over de spinazie.

Maak tweemaal zoveel deeg en bewaar de helft voor een ander gerecht in de koelkast of vriezer.





VG-optie

SPINAZIE-BATAATGALETTE MET PESTO

Voor 1 galette (voor 3-4 personen als hoofdgerecht)

1 portie havermoutdeeg (blz. 217) of
olijfoliedeeg (blz. 217) of 250 g kant-
en-klaar deeg
1 grote of 2 kleine bataten (ca. 300 g
in totaal)
bloem, voor het bestuiven
3 el zelfgemaakte pesto (blz. 224-225)
of gekochte
100 g babyspinazie, afgespoeld
1 tl olijfolie
20 g feta, verkruimeld
zout en versgemalen peper

Galettes zijn ideaal wanneer je geen taartvorm hebt (zoals ik de eerste paar maanden). Ze zien er prachtig uit en zijn, vergeleken met andere deeggerechten, gemakkelijk te maken. Je hoeft je bijvoorbeeld geen zorgen te maken over het krimpen of scheuren van het deeg. Dit recept is snel in een magnetron te maken (en wat langzamer als je die niet hebt) en dankzij de fraaie waaivormen van de bataat lijkt je een expert in het bakken van taarten.

- 1 Bereid het deeg volgens het recept op blz. 217.
- 2 Prik de bataat rondom in met een vork. Leg hem 4 minuten in een magnetron op vol vermogen of wikkel hem in aluminiumfolie en leg hem 30 minuten in een voorverwarmde oven (heteluchtoven 180 °C, conventionele oven 200 °C, gasovenstand 6). Hij moet iets zacht zijn; later, tijdens het bakken, wordt hij helemaal gaar. Laat de oven aan.
- 3 Halveer de bataat in de lengte en verwijder de schil. Snijd elke helft in plakken (halvemaantjes) van 3 mm dik. Verwarm de oven indien nodig weer voor (heteluchtoven 180 °C, conventionele oven 200 °C, gasovenstand 6).
- 4 Knip een stuk bakpapier af dat iets groter is dan de bakplaat. Bestuif het bakpapier met bloem en rol het deeg daarop uit tot een cirkel van 25-30 cm. Besmeer de deegcirkel met de pesto maar laat een rand van 3 cm rondom vrij.
- 5 Doe de spinazie in een hittebestendige kom en zet hem 1 minuut in de magnetron of schenk er kokend water op om hem te laten slinken. Laat hem uitlekken, spoel hem onder de koude kraan af en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Scheur de spinazie in plukjes en verdeel die over de pesto.
- 6 Leg de plakjes bataat in cirkels op de spinazie en laat ze elkaar net overlappen. Vouw de pestovrije deegrand over de buitenste bataatcirkel heen; maak indien nodig wat plooien in het deeg. Druppel de olie erover en bestrooi de taart met zout en peper.
- 7 Bak hem 25-30 minuten, haal hem uit de oven, strooi de feta erover en serveer.

RESTJES: zie blz. 228-233

- havermoutdeeg
- bataat (rauw of geroosterd)
- pesto
- babyspinazie
- feta

Veganistisch Gebruik het olijfoliedeeg (blz. 217). Zorg dat de pesto veganistisch is of maak zelf pesto volgens de recepten op blz. 224-225. Gebruik sunfeta (blz. 219) in plaats van de feta.

BROODPUDDING MET GEKARAMELISEERDE APPEL & PECANNOTEN

Voor 6-8 personen

400-500 g geschilde appels zonder klokhuis (afhankelijk van de grootte 3-5 appels)
 6 el rietsuiker
 60 g boter
 5 dl (zuivelvrije) melk
 2 eieren
 1 tl vanille-extract
 30 g volkorenmeel
 35 g pecannoten, grof gehakt
 5-6 sneetjes (liefst oudbakken) volkorenbrood, in blokje van 3 cm zout

TIPS & ALTERNATIEVEN

Doe een kneepje citroensap in de pan als je handappels gebruikt, als tegenwicht voor hun zoetheid.

RESTJES: zie blz. 228-233

- brood
- appel

Oud brood is een zegen; je kunt er wentelteefjes van maken, maar ook paneermeel, croutons of broodpudding... Ik vind het lekker als mijn broodpudding veel knapperige bovenkant heeft, daarom bak ik hem in een ovenschaal om het oppervlak te vergroten. De topping van pecanstrooisel maakt hem nog knapperiger.

- 1 Verwarm de oven voor (heteluchtoven 180 °C, conventionele oven 200 °C, gasovenstand 6).
- 2 Snijd de appels in blokjes van 2 cm. Verhit ze met 4 eetlepels van de suiker, 40 g van de boter en een snufje zout in een grote koekenpan op hoog vuur. Roer tot de boter is gesmolten; zet het vuur laag en laat de appels in 20 minuten zacht worden en karamelliseren. Roer af en toe. Haal de pan van het vuur.
- 3 Klop de melk, eieren, vanille, 1 eetlepel suiker en een snufje zout in een grote kom met een vork door elkaar.
- 4 Doe het meel en de rest van de suiker in een kom en wrijf de resterende boter er met je vingertoppen door tot er een kruimelig mengsel ontstaat; meng de pecannoten erdoor.
- 5 Verdeel een derde van de gekaramelliseerde appel over een grote ovenschaal en maak daarop een laag van de helft van het brood. Daarop weer een derde van de appel, dan het resterende brood en tot slot weer een laag appel. Schenk het ei-melkmengsel erover en strooi het pecanstrooisel erover. Bak de pudding 30 minuten in de oven.

